

Nivelyhdistys
maksaa
postimaksun

Suomen Nivelyhdistys ry

Tunnus 5014531

00003 VASTAUSLÄHETYS



Suomen
Nivelyhdistys ry

Tule mukaan!

Suomen Nivelyhdistyksen jäsenenä saat mm.

- **Niveltieto-lehden:** neljä tuhtia, asiantuntevaa numeroa vuodessa
Saat kaikki jäsenyysvuotesi lehdet, liitytpä mihin tahansa aikaan vuodesta!
- **ohjeita, oppaita ja artikkeleita**
- **jäsenalennuksia** terveyteen liittyvistä tuotteista ja palveluista.

Samalla tuet nivelterveyden hyväksi tehtävässä työssä!

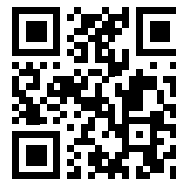
Jäsenmaksu vuodelle 2022 on 30 €. Lue lisää jäseneduista ja jäsenyyden ehdoista osoitteessa: nivel.fi/jaseneksi

Voit liittyä jäseneksi nettisivuillamme tai postittamalla viereisen kupongin jo tänään - maksamme postimaksun puolestasi!

Yhteystiedot

Suomen Nivelyhdistys ry
Yliopistonkatu 5, 7. krs
00100 Helsinki

Puhelin **050 5252 098**
Sähköposti **toimisto@nivel.fi**
Internet **www.nivel.fi**



Kuva: Fotolia

www.nivel.fi

Tietoa ja tukea
Sinulle, joka huolehdit nivelistäsi

Nivelrikko
Tekonivel
Nivelterveys
Lääkkeet
Itsehoito
Vertaistuki




Suomen
Nivelyhdistys ry

Nivelrikko (artroosi)

Noin miljoonalla suomalaisella on nivelrikkoa. Tämä ruston rappeumasairaus, jota virheellisesti kulumak-sikin kutsutaan, on yleisin niveltautimme. Iän mukana se tulee lähes kaikille, mutta useimmille ihmisille siitä on vain vähäistä haittaa. Edetessään se voi aiheuttaa haittaavia oireita: niveltä liikuteltaessa tuntuva kipua ja nivelten toiminnan rajoituksia. Nivelrikkoon pyritään vaikuttamaan ennalta ehkäisevillä toimenpiteillä ja tarvittaessa lääkkeillä, fysioterapialla, niveltä säästävillä leikkauksilla sekä tekonivelleikkauksilla. Liike on nivelrikon paras lääke.

Muut nivelsairaudet

Muita yleisiä nivelsairauksia ovat mm. nivelreuma ja nivelpsoriasis, jotka ovat pitkäkestoisia tulehduksellisia sairauksia. Erityisesti nivelreuman seurauksena voi olla jopa usean nivelen tuhoutuminen. Nivelreumaa hoide-taan lääkkeillä, fysioterapialla ja leikkauksilla.

Tekonivelleikkaukset

Kovin kivuliaaksi edenneen nivelrikon hoidossa tar-vitaan niveltä säästävien toimenpiteiden jälkeen tai sijasta leikkauksia, joissa tuhoutuneet nivelpinnat korvataan metalleista, muoveista ja keraameista valmis-tetuilla tekonivelillä. Tekonivelleikkaukset parantavat yksilön elämänlaatua poistamalla kipua ja lisäämällä toimintakykyä. Ne myös säästävät yhteiskunnan varoja.

Suomen Nivelyhdistys ry

Aktiivisella ja tehokkaasti kohdennetulla tiedon ja-kamisella Suomen Nivelyhdistys pyrkii parantamaan nivelrikkoisten hoitotasa-arvoa ja lisäämään tietoa itsehoitomahdollisuuksista. Avainasiat ovat tiedotus, neuvonta ja tuki sekä edunvalvonta.

Pidetyimpiä Nivelyhdistyksen palveluita ovat Nivel tieto-lehti, internetsivut www.nivel.fi, keskustelufoorumi Nivelklubi, luennot, lomat ja paikalliset nivelpiirit, eli vertaistuki- ja liikuntaryhmät.

Miten hoidan nivelrikkoa?

Liikunta

- *kuntokävely (sauvakävely) vähintään 3 kertaa viikossa 15-30 min kerrallaan*
- *vesivoimistelu, vesijuoksu ja uiminen*
- *kuntopyöräily ja pyöräily*
- *venyttely, ojennusharjoitukset ja muu liikelaajuutta sekä lihasvoimaa lisäävä voimistelu*
- *muista myös lepo!*

Painonhallinta

- *ylimääräinen paino on rasite nivelille*
- *painonpudotus helpottaa liikkumista*

Fysikaaliset hoidot

- *TNS (sähkökipuhoito)*
- *ultraääni*
- *liiketerapia ja vetohoito*
- *lymfaterapia*
- *akupunktio*
- *lämpö- ja kylmäpakkaushoidot*

Lääkitys

- *reseptivapaat kipusalvat, voiteet, linimentit ja tulehduskipulääkkeet*
- *reseptillä saatavat tulehduskipulääkkeet ja ennen kaikkea parasetamoli*
- *kipulaastarit*
- *monet saavat apua glukosamiinista ja kondroitiinisulfaateista*
- *niveleen pistettävät lääkkeet, kuten kortisoni ja hyaluronaatti*

Ravitsemus

- *nivelrikko saattaa edetä nopeammin, jos D-vitamiinin saanti on puutteellista*
- *C- ja K-vitamiinin liian vähäinen saanti voi olla yhteydessä nivelrikkoon*
- *B-vitamiinit (erityisesti B¹, B⁶ ja B¹²) ovat kudosten aineenvaihdunnalle tärkeitä ja lievittävät kipua*
- *kalaöljy voi rauhoittaa nivelrikon oireilua*



Liity jäseneksi

Jotta voisimme palvella sinua paremmin, haluaisimme tietää seuraavat asiat. Tiedot jäävät vain omaan rekistereihimme.

Motivaatio liittymiselle:

- Nivelsairaus
 Ammatti
 Kiinnostus vapaaehtoistyöhön, ottakaa minuun yhteyttä
 Muu syy

Haluan laskun jäsenmaksusta:

- Sähköpostilla
 Kotiosoitteeseeni kirjeenä
 Minulle saa lähettää jäsenkirjeitä sähköpostilla

Tietosuojaoselosteet: www.nivel.fi/tietosuoja

Jäsenen nimi	Syntymäaika
Lähiosoite	Puhelin
Postinumero ja -toimipaikka	Päiväys
Sähköposti	Allekirjoitus

Tutustu jäsenehdoihimme osoitteessa nivel.fi/jaseneksi
Voit liittyä jäseneksemme myös netissä, samassa osoitteessa!