

Kotikonsteja selän hoitoon



Kansainvälinen tules-vuosikymmen

Suomen Reumaliitto ry.

Iso Roobertinkatu 20 – 22 A

00120 Helsinki

Puh. (09) 4761 55

www.tules-vuosikymmen.org

Teksti: Suomen Selkäliitto ry
www.selkaliitto.fi

Asiantuntijalääkäri: Olavi Airaksinen

Taitto: Heikki Hjelt

Kuvat: Heikki Hjelt

Painatus: Markkinointipörssi Oy
Helsinki 2005

ISSN 952-9742-39-8



 **SUOMEN REUMALIITTO RY.**



OPI TUNTEMAAN SELKÄSI RAJAT

Lähes jokaisella suomalaisella on jossain vaiheessa elämänsä selkävaivoja. Noin 11 prosentilla naisista ja 10 prosentilla miehistä oireet pitkittyvät. Parhaiten selän vaivoilta välttyyään ehkäisemällä mahdollisia riskitekijöitä. Arkielämän eri tilanteissa usein varsin yksinkertaisilla toimintatavoilla voidaan säästää selkää ja estää sen kipeytyminen.

Nosta oikein

Nostaminen on selän kannalta usein riskitilanne. Selkäranka saa tukea, kun nostaja jännittää vatsalihaksia ja pidättää hengitystä. Nostettava taakka pidetään lähellä vartaloa ja tukevassa otteessa. Harkitse aina tarvitsetko nostamisessa apua tai apuvälineitä.

Vaihda asentoa

Istumatyössä työpöydän ja -tuolin korkeus pitäisi voida säätää sopivaksi, jottei tarvitse kurkotella tai kumartua. Istuttaessa selän asennon on hyvä olla hiukan taaksepäin kallistettu lanneselästä tuettuna. Myös tuolissa eteenpäin kallistettu istuinpinta auttaa säilyttämään lannerangassa luonnollisen notkoasennon. Jalkapohjien tulee ulottua lattiaan. Istumasentoa kannattaa vaihtaa usein, jotta lihasten aineenvaihdunta pysyy hyvänä. Muista pitää taukoja ja nouse välillä seisomaan.

Selkää on muistettava lepuuttaa ennen kuin se alkaa oireilla. Selän väsyessä esitään usein vaistomaisesti sellaisia lepoasentoja, joissa selkälihakset ovat rennoimmillaan tai venyneinä. Hyvä selän lepoasento on makuuasento selälään niin, että jalat ovat polvista ja lon-

kista 90 asteen kulmassa vaikkapa jakkaran päällä.

Nuku hyvin

Hyvä sänky on selän kannalta tärkeä, sillä ihminen nukkuu noin kolmanneksen elämästään. Vartalon kaarten on päästävä uppoamaan patjaan siten, että selän luonnollinen S-asento säilyy nukkuessakin. Patja ei saa olla liian kova, ohut tai joustamaton. Hyvän asennon apukeinoja ovat tyyny polvien välissä kyljellä nukuttaessa tai pyyherulla petauspatjan alla. Vatsallamakuuta tulee välttää, koska kaularanka kiertyy silloin voimakkaasti ja hermot voivat joutua puristuksiin. Tyynyn täytyy tukea niskaa. Jos selkä on jäykkä tai kipeä aamuisin, vuoteesta ylösnousua helpottavat sängyn jalkoihin laitettavat korotukset.

Valitse hyvät jalkineet

Hyvät kengät, sukat ja pohjalliset vaimentavat selkään kohdistuvia iskuja. Kengissä on oltava 0,5-1 cm käyntivara, jotta kenkä ei paina varpaita ja varpailta on mahdollisuus työskennellä. Kengänkoron tulee olla enintään 2-4 cm ja kantaosan luja ja kapea, jotta käveleminen on turvallista. Jalkineen tulee taivuttua päkiän kohdalta kuten jalkapohjankin. Kengän pohjan on hyvä olla liukumaton. Liukkaissa talviolosuhteissa kannattaa käyttää liukuesteitä.

Liikuta selkää monipuolisesti

Selkä tarvitsee monipuolista kuormittumista. Sopiva liikunta ehkäisee selkävaivoja, vähentää niiden aiheuttamaa haittaa ja virkistää mieltä. Liikunta auttaa myös



painonhallinnassa. Liikunta koostuu niin arkiliikunnasta kuin kuntoa ylläpitävästä tai kohottavasta liikunnasta.

Sopivia liikuntamuotoja on monia. Kävelyä on helppo harrastaa. Vauhdin ja maaston voi valita oman kunnan mukaan. Vaihtelevassa maastossa kävely on terveellisempää kuin tasaisella, kovalla alustalla. Sauvakävelyllä voidaan aktiivoida ryhtiä tukevia lihaksia ja monipuolistaa kuormittavuutta. Oikein käytettynä sauvat laukaisevat hartiasseudun ja niskan lihaskipuja sekä parantavat rintarangan liikkuvuutta. Ne tasapainottavat ja vauhdittavat kävelyä sekä lisäävät kävelyharjoittelun tehoa jopa 40 prosenttia. Jalkalihasten lisäksi kyytiä saavat pakarat, keskivartalo ja kädetkin. Tärkeää on valita oikean pituiset sauvat ja käyttää niitä oikein.

Muita sopivia liikuntamuotoja ovat hiihto ja uinti, jotka kuormittavat koko vartaloa ja raajoja. Veden ominaisuuksia kannattaa hyödyntää uinnin lisäksi vesivoimistelussa. Veden liikevastus tekee liikunnasta tehokasta, mutta se myös tukee ja suojaa elimistöä. Pyöräily on hyvä yleiskunnon kohottaja kunhan ohjaustanko on oikealla korkeudella. Pyöräilyä epätasaisella tiellä ja ohuiden, kovien renkaiden käyttöä kannattaa välttää tärinän vuoksi.

Voimistelu ylläpitää ja parantaa lihaskuntoa sekä nivelten liikkuvuutta. Voimisteluliikkeillä kehitetään myös tasapainoa ja asentotuntoa. Säännöllinen voimistelu ehkäisee ja hoitaa niska- ja selkävaivoja. Myös kuntosaliharjoittelu sopii monelle. Ensimmäisellä harjoittelukerralla on tärkeää saada asiantunteva ohjaus kuntosalilaitteiden käyttöön, sillä väärin suoritettavat liikkeet saattavat aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä.

Keppijumppa on turvallinen ja tehokas tapa parantaa lihashallintaa, liikkuvuutta ja kohentaa ryhtiä. Se rentouttaa tehokkaasti niska-hartiaseutua ja kuntouttaa selän lihaksia. Tanssiminen puolestaan parantaa kehonhallintaa, koordinaatiota ja tasapainoa.

Hyvää arki- ja hyötyliikuntaa ovat hissien vaihtaminen portaisiin, lyhyiden matkojen kulkeminen pyörällä tai jalan sekä erilaiset askareet kotona ja ulkona. Jos tekeminen on kovin yksipuolista kuten vaikkapa matonpesua, on hyvä välillä ojentautua ja venytellä.

Liiku turvallisesti

Vasta säännöllinen liikunta edistää terveyttä, toiminta- ja työkykyä sekä hyvinvointia.

Liikunta on hyvä aloittaa tunnustelun oman kehon rajoja. Vähitellen harjoittelukertojen määrää lisätään useaan kertaan viikossa. Ennen liikuntasuoritusta verrytellään kehon lämmittämiseksi. Suorituksen jälkeen venytellään liikerautojen avaamiseksi ja lihasten jäykistymisen ja kipeytymisen ehkäisemiseksi.

Selän kipeytymistä ehkäistään välttämällä riuhtaisuja, repäiseviä liikkeitä, ääritavutuksia ja rajuja kiertoja. Myös liian pitkät liikuntasuoritukset voivat kipeyttää selkää. Kaikessa liikunnassa on kiinnitettävä huomiota oikeaan suoritustekniikkaan, joka vähentää yllirasitusoireita ja tapaturmariskiä.

Lihasten tasapuolinen käyttö on tärkeää. Selän lisäksi on syytä harjoittaa myös vatsan sekä ylä- ja alaraajojen lihaksistoa. Lihaksiston epätasapaino voi aiheuttaa virheasentoja, jotka rasittavat ja kipeyttävät selkää. Hyvä lihastasapaino mahdollistaa selän hyvän asennon ja liikkuvuuden sekä suojaa sitä rasittumiselta.

Rentoudu riittävästi

Rentoutuminen tasapainottaa ja elvyttää elintoimintoja. Mielen ja kehon rentoutuminen laukaisee lihasjännityksiä, vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä parantaa mielialaa. Rentoutu-

mismenetelmiä on monenlaisia ja niitä yhdistää hyvä ja oikea hengitys. On tärkeää kokeilla erilaisia menetelmiä, jotta löytää itselleen sopivimman. Toisinaan rentoutumista täytyy harjoitella, sillä kyky rentoutua on yksilöllinen.

SELKÄVAIVOIHIN ON MONIA SYITÄ

Kaikista varotoimenpiteistä huolimatta selkä voi oireilla ja tulla kipeäksi. Monia tekijöitä kuten kuormittavaa työtä, etenkin toistuvaa nostamista, hankalia työasentoja ja tärinää, autoilua, ylipainoa, tupakointia, stressiä ja tapaturmia pidetään selkäsairauksien riskitekijöinä, mutta vahvaa tutkimuksellista näyttöä niistä ei ole.

Tavallisimpia syitä selkävaivoihin ovat nikaman välilevyn sairaudet, välilevyn repeämä tai pullistuma, hermon puristus. Jos hermopuristus on on nikamavälissä L4-5, kyse on iskiaksesta. Alaraajaan säteilee voimakas kipu ja raaja saattaa tuntua puutuneelta. Joskus osa raajan toiminnoista estyy. Selkäydinkanava voi myös olla ahdas ja siitä johtuva oireisto saattaa muistuttaa iskiasoiretta. Silloin kävelyn yhteydessä esiintyy raajakipua ja liikkumiskyky heikkenee.

Nikamissa voi esiintyä erilaisia rakenteellisia vikoja, joista seuraa selkäkipua ja joskus myös alaraajoihin, pakaaraan tai lantion alueelle säteilevää kipua. Tavallisia selkävivun syitä ovat myös nikamien pikkunivelistöstä tuleva kipu tai lanneristiluuliitoksen kipu, jonka oireina on raajoihin säteilevä paikallinen kipu ja jäykkyys.

Selkään liittyy monia kipua aiheuttavia toiminnallisia häiriötiloja. Nikamien poikkeava liikkuvuus, yliliikkuvuus tai

nikamalukko, on yksi yleisimmistä selkävaivan syistä. Selkävaiva voi johtua myös lihaksistosta ja nivelssiteistä. Näiden vaivojen tyypillisiä oireita ovat paikallinen kipu ja jäykkyys. Kivun voimakkuus vaihtelee ja pitkäaikainen istuminen tai paikallaan seisominen on hankalaa. Joskus myös yöuni häiriintyy. Ikääntyvillä osteoporoosi voi aiheuttaa nikaman luhistumia ja selkäkipua.

Sisäelimestöstä säteilevä ja heijastuva kipu saattaa tuntua selässä, vaikka vaivan syynä onkin jonkun sisäelimen vaiva kuten munuaiskivi tai -tulehdus tai gynekologiset syyt.

Tulehdukset, murtumat, alaraajojen halvauksen aiheuttavat tilat, kasvaimet ja luun haurastumissairaudet voivat myös olla selkävivun aiheuttajia. Vakavissa selkäsairauksissa kipu ja muut oireet pahe-nevat jatkuvasti, joten nämä tapaukset erottuvat yleensä helposti muista selkäoireista.

Ikääntyvillä selkäydinkanavan ahtaus ja osteoporoosi ovat tavallisia selkävivun syitä, kun nuoremmilla välilevyn repeämä, tulehdus ja toiminnalliset selkävaivat ovat todennäköisempiä.

SELÄN TUTKIMUS



Potilaan kertomus kivuista, sairauden kulusta ja mahdollisista erityisoireista kuten puutumisesta tai tuntohäiriöistä antaa lääkärille kuvan vaivan vaikeusasteesta. Sen lisäksi lääkärin tekemä huolellinen ja perusteellinen tutkimus on tärkeä pohja hoidolle ja mahdollisille jatkotutkimuksille.

Välittömiä lisätutkimuksia tarvitaan, jos kipu on hyvin voimakas tai epäillään vakavaa selkäsairautta. Äkillisessä selkävivussa tutkitaan, onko syynä tulehdus,

murtuma tai kasvain. Lisäksi selvitetään, onko hermopuristusoireita, raajan halvausoireita tai ulosteen ja virtsan pidätysvaikeuksia. Myös silloin kun vaiva on kestänyt yli kuukauden, on syytä ryhtyä lisäselvityksiin. Tällöin on usein paikallaan erikoislääkärin arvio. Hermoradat on syytä tutkia, jos epäillään hermopinnettä tai -vauriota. Lanneselän taivutuskuvia voidaan käyttää liikehäiriöiden tutkimiseen. Tarvitessa tehdään selän tietokone- ja magneettikuvauksia.

SELKÄOIREIDEN HOITO

Äkillinen selkäkipu rauhoittuu useimmiten muutamassa päivässä kotikonstein kylmäpakkauksella ja reseptittä saatavilla kipulääkkeillä, parasetamolilla tai tulehduskipulääkkeillä. Kipu on syytä hoitaa tehokkaasti, jottei se huonosti hoidettuna pitkittyisi. Kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä suositellaan kivun sallimissa ra-

joissa. Vuodelepoa tulee välttää ettei lihaksisto heikkenisi.

Selkäkivun pitkittyessä voidaan harkita voimakkaampaa kipulääkitystä. Tulehduskipulääkkeisiin voidaan yhdistää lihasta rentouttava lääke, lihasrelaksantti, tai voimakkaampi kipulääke (opioidi) vaikeissa kiputiloissa. Keskushermostosi-

vuvaikutusten (väsymys, huimaus, pahoinvointi) vuoksi on huomioitava niiden mahdollinen vaikutus toiminta- ja ajokykyyn. Myös käytetyn tulehduskipulääkkeen vatsastävällisyys on syytä varmistaa. Kipulääkityksen rinnalla vahvistetaan lihaksistoa ja selän tukirakenteita kuntoutuksella. Selän liikerytmi pyritään palauttamaan muun muassa lihasvenytyksin. Aktiiviset selän toimintaa parantavat harjoitteet ovat tarpeen, sillä kipu estää lihasten spontaania harjoittamista.

Selkäydinkanavan ja juurikanavan ahtaumasta eli spinaalisten oosista kärsivillä voi olla apua osteoporoosilääkkeenä tunnetusta kalsitoniini-suihkeesta. Osteoporoosin hoito on aloitettava jos potilaalla on nikamamurtuma. Joillekin saattaa olla apua akupunktiosta ja lääkepis-toshoidoista hankalien kipujen lievittämisessä. Ihon kautta annettava sähköhoito, TNS-hoito, voi myös helpottaa

MILLOIN LÄÄKÄRIIN?

Selkävaiva paranee noin 90 prosentilla kuukaudessa ja useimmiten oireet lievittyvät ilman lääkärin hoitoa. Pitkäänkin kestänyt selkäkipu lievittyy yleensä ajan myötä. Selkäkipu voi olla hyvin voimakas, mutta vain harvoin syy on vakava. Jos oireina on, ettei virtsaa tule tai pidä-

osassa vaikeita pitkittyviä selkäkipuja.

Leikkaushoitoa tarvitaan hyvin harvoin, vain noin yhdessä prosentissa tapauksia. Yleensä silloin on kyse välilevyn pullistuman poistosta. Joskus pitkittyneissä selkävaivoissa jäykistysleikkaus tai selkäydinkanavan laajennusleikkaus voi olla tarpeen jos konservatiivinen hoito ei tuota riittävän hyvää tulosta.

Selkärangan manipulaatiohoidosta, nikaman niksausuksesta, on todettu olevan hyötyä mekaanisesta selkävaivasta kärsiville. Hoito tulee toteuttaa lääkärin ohjauksessa ja valvonnassa.

Kivun pitkittyessä on syytä tehdä sairastuneen ja moniammatillisen tiimin yhteistyönä kuntoutussuunnitelma. Siihen kootaan tarvittavat hoito- ja kuntoutustoimenpiteet, joita voivat olla esimerkiksi erilaiset avo- ja laitoshoidojaksot, työpaikkakartoitukset ja ammatillinen kuntoutus.

tyskyyvyttömyys, peräaukon alueen tunnottomuus tai alaraajan lihaksissa etenevä heikkous, pitää hakeutua päivystykseen. Samoin jos oireet eivät kotikonstein parane, vaan pitkittyvät, on syytä hakeutua lääkärin vastaanotolle.

SELÄN HOITO PÄHKINÄNKUORESSA

Terveelliset elämäntavat – kohtuullinen säännöllinen liikunta, painonhallinta, tupakoinnattomuus, stressin välttäminen ja vireä mieliala - ovat parhaita keinoja selän hyvinvoinnin ylläpidossa. Selän peruskunnosta voi huolehtia liikkumalla arkisissa toimissa säännöllisesti ja moni-

puolisesti. Rehkeminen ei ole hyväksi, mutta kohtuullinen reipas liikkuminen on eduksi. Liikunnan säännöllisyys ja jatkuvuus ovat välttämättömiä, sillä liikunnan suotuisia vaikutuksia ei voida varastoida elimistöön.



Suomen Selkäliitto ry on vuonna 1988 perustettu potilas-, kansanterveys-, yhteistyö- ja asiantuntijajärjestö. Toiminnan tavoitteena on selkäsairauksien ja -oireiden ehkäisy, selkäpotilaiden tukeminen, auttaminen ja neuvominen, selkäongelmaisten etujen ajaminen sekä selkäongelmien tutkimuksen, hoidon ja kuntoutuksen edistäminen. Selkäliittoon kuuluu 29 selkäyhdistystä eri puolilla maata ja jäseniä on 9000. Yhdistysten keskeisiä toimintamuotoja ovat selkäliikunnan ja -kuntoutuksen sekä vertaistuen järjestäminen. Selkäliitto toteuttaa 2003 - 2006 valtakunnallista selkäneuvoja-projektia, jossa tavoitteena on muun muassa kehittää selkäneuvojan toimenkuvaa tukemaan selkäpotilaan omaehtoista kuntoutumista.



SUOMEN REUMALIITTO RY.

Suomen Reumaliitto tekee työtä reumasairauksien ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien vastustamiseksi sekä sairastuneiden ihmisten hoito-olosuhteiden ja elinolojen kehittämiseksi.

Reumaliiton toimintamuotoja ovat mm. tutkimus, koulutus, neuvonta, kuntoutus, liikunta, edunvalvonta ja tiedotus sekä monimuotoinen jäsenoiminta. Liitto ylläpitää Kangasalla 116-paikkaista kuntoutumislaitosta sekä Helsingin Ympäristön ja Kokkolan Reumatoimistoa.

Suomen Reumaliitto on kansanterveys-, vammais- ja liikuntajärjestö.

Jäsenyhdistykset järjestävät palveluja, retkiä, koulutusta ja virkistys-tilaisuuksia. Niihin voivat liittyä jäseniksi kaikki, jotka haluavat työskennellä liiton päämäärien hyväksi.

Reumaliitto on tuki- ja liikuntaelinsairaiden asialla. – Ota yhteyttä.



Vuosina 2000 - 2010 vietetään Kansainvälistä tules-vuosikymmentä. Vuosikymmenen tavoitteena on ehkäistä tule-sairauksia ja edistää niiden hoitoa ja kuntoutusta. Tänä aikana keskitytään erityisesti nivelsairauksiin, osteoporoosiin, selkäsairauksiin, vaikeisiin vammoihin ja lasten vaikeisiin nivelsairauksiin. Tules-liiga ohjaa vuosikymmenen toteutusta Suomessa ja käytännön toteutuksesta vastaa Suomen Reumaliitto. Raha-automaattiyhdistys on myöntänyt käynnistysvaiheelle rahoituksen. Lisätietoja: www.tules-vuosikymmen.org

tules = tuki- ja liikuntaelinsairaudet