



**Suomen
Nivelyhdistys ry**

Nivelrikon itsehoidon lääkitys

Vertaisohjaaja, terveydenhoitaja, THM Mirja Kaartinen

NIVELRIKKO YLEINEN NIVELKIVUN AIHEUTTAJA

Nivelrikko on koko nivelen sairaus, joka vaurioittaa nivelrustoa, ruston alaista luuta, niveliä ympäröiviä lihaksia ja nivelkapseliakin.

Syytä ei tunneta.

Nivelrusto rikkoutuu ja häviää nivelpinnoilta aiheuttaen kipua ja jäykkyyttä nivelissä sekä rajoittaen liikunta- ja toimintakykyä.

Parantavaa tai taudin etenemistä hidastavaa lääkettä ei nivelrikkoon ole, vaan tavoitteena on kivun hallinta ja lievittäminen sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen.



Missä nivelrikkoa?

Nivelrikkoa voi olla missä tahansa nivelessä (n. 200) , mutta yleisimmin polvissa, lonkissa, olkanivelessä, selkärangassa ja pienissä nivelissä (sormet, ranteet, nilkka).

Nivelrikossa niveltä tuhoava prosessi etenee hitaasti aiheuttaen muutoksia nivelessä ja ympäröivissä kudoksissa.

Nivelrusto suojaa niveltä rajoittavien luiden päitä ja toimii iskunvaimentimena sekä liukupintana.

Nivelrustossa ei ole hermoja - kipu johtuu muutoksista nivelen ympäröivissä kudoksissa.



Miten nivelrikko oireilee?

- Oireiden voimakkuus vaihtelee eri ihmisillä, on ajoittaista ja aaltoilevaa
- Rasitus lisää kipua
- Nivelrikon edetessä leposärkyä
- Jäykkyyttä esiintyy erityisesti aamulla
- Jalat ovat jäykät myös istualta noustessa ja liikkeelle lähdeettäessä, rappusissa liikkuminen vaikeutuu
- Nivelessä voi olla turvotusta, nestettä
- Jopa säätilan muutokset voivat vaikuttaa oireiluun
- Lonkka ja polvikivun syynä voi olla myös limapussin tulehdus
- Lääkäri tekee diagnoosin, oireiden, nivelten tutkimisen ja rtg kuvan perusteella.



Mikä hoidoksi?

- LÄÄKKEETÖN HOITO on nivelrikon hoidon perusta
- Itsehoidon ohjauksella tuetaan omatoimiseen terveydenhoitoon ja lisätään keinoja arjessa selviytymiseen



Jatkuu...

- Ohjausta voi antaa lääkäri tai joku muu terveydenhuollon ammattilainen, jolla on asiasta riittävä tietämys
- Ohjaus voidaan antaa kirjallisena, video- tai ryhmäohjauksena
- Ravitsemusterapeutti ohjeistaa painonhallinnassa
- **KENELTÄ OLETTE SAANEET OHJEITA ITSEHOITON??**



Liikunta

- Liikunta on nivelrustolle välttämätöntä, se on ravintoa rustolle
- Pitkä liikkumattomuus surkastuttaa rustoa ja kudosten joustoa, ja toimintakyky heikkenee
- Liikkumista ei pidä välttää kivun pelossa, eikä nivel kulu sopivassa liikkeessä
- Sopiva liikunta lievittää kipua

- Liikuntaharjoittelun tulee olla säännöllistä, pitkäkestoista ja jatkuvaa.
- Liikunta parantaa myös kehon omien välittäjäaineiden erittymistä, virkistää kokonaisvaltaisesti.



Fysioterapia

- **Fysioterapia tukee yksilöllisesti toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen ja sopiviin liikuntamuotoihin**
- **Lisää lihasvoimaa ja lihasten venyvyyttä**
- **Fysioterapiasta saa hyviä, yksilöllisiä ohjeita kotiharjoitteita varten**
- **Jumpat kotona 2 – 3 kertaa viikossa ½ h kerrallaan 2 kk ajan, jotta niistä on hyötyä.**



Erilaiset apuvälineet

- Apuvälineiden käyttö tukee itsehoitoa
- Erilaiset niveltuet – ranne, nilkka, polvituet
- Pohjalliset – koko- tai puolipohjalliset
- Kävelykepit, kävelysauvat, rollaattori, joka auttaa tasapainoon liittyvissä ongelmissa
- pienapuvälineet



Jos lääkkeettömät hoidot eivät riitä...

Kipua tulee ja kannattaa hoitaa, jos nivelkipu häiritsee merkittävästi liikkumista, päivittäisiä toimia ja työtä

- **Jos kivut eivät pysy hallinnassa liikunnalla, kylmähoidoilla, fysioterapialla ja kotijumpalla, itsehoitolääkkeistä voi saada helpotusta ja tukea.**



Lääkehoidon tarkoitus

- **Lääkehoidon tavoite on kivun hallinta ja lievittäminen sekä toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen**
- **Lääkehoito suunniteltava yksilöllisesti huomioiden kokonaislääkitys ja mahdolliset yhteisvaikutukset**
- **Kipua tulee hoitaa ajoissa**
- **Hoitamaton kipu invalidisoi**
- **Masentaa mieltä**
- **Lopettaa pahimmillaan lopunkin liikunnan.**



Itsehoitolääkitys

Itsehoitolääkkeillä tarkoitetaan kaikkia reseptivapaita lääkkeitä!

- Huomioi kipulääkkeiden turvallinen käyttö, kaikilla lääkkeillä on myös haittavaikutuksia
- Itsehoitolääkkeet on tarkoitettu vain tilapäiseen oireiden hoitoon ja satunnaiseen, kerrallaan muutaman päivän jatkuvaan käyttöön.
- Itsehoitolääkkeet eivät ole vaarattomia tai vähemmän tehokkaita kuin reseptilääkkeet vaan sama teho ja samat haitat. Lääkepakkauksessa olevaa **annostusohjetta tulee noudattaa!!** Lääkkeellä on ns. kattovaikutus.
- Vain reseptillä annostusta voi lääkärin määräyksellä muuttaa!!!
- Aluksi suositellaan PARASETAMOLIA (Panadol, Paratabs, Paramax ym.) vatsaystävällinen, yliannoksena voi aiheuttaa maksavaurion. Turvallinen annos korkeintaan 3g/vrk.
- Parasetamoli on kipu- ja kuumelääke, ei tulehdusta estävää vaikutusta.
- Parasetamolin rinnalle voidaan ottaa TULEHDUSKIPULÄÄKE myös samanaikaisesti mutta **El useaa tulehduskipulääkettä samanaikaisesti!!!**



Itsehoitolääkitys jatkuu..

- **TULEHDUSKIPULÄÄKKEET (ibuprofeeni, ketoprofeeni, naprokseeni, diklofenaakki) estävät kipua, kudosten tulehdusreaktiota ja kuumetta lisäten välittäjäaineiden prostanooidien syntyä kaikkialla elimistössä, mutta samalla estyy mahan limakalvoa suojaavien välittäjäaineiden tuotanto.**
- **Tulehduskipulääkkeitä käytetään mieluiten kuuriluontoisesti**
- **Pitkäaikaiskäyttö altistaa ruuansulatuskanavan ja sydän- ja verenkiertoelimistön haitoille. Huom! Vatsansuojalääke**

Muut lääkevalmisteet

- Kipuvoiteet ja geelit imeytyvät suoraan iholta, säästävät elimistön kuormitusta
- Kylmägeelit (Ice Power MSM, Jomo Ice), erilaiset linimentit ja voiteet (esim. Voltaren, Arthro Nivelvoide, Buranageeli)
- Lisäksi käytetään nivelen omia ainesosia kuten glukosamiinisulfaattia sekä yhdistelmävalmisteita (glukosamiini- ja kontroitiinisulfaattivalmisteita)
- Eduista ei tieteellistä näyttöä, mutta voi vähentää nivelrakoon liittyvää tulehdusta lievittäen kipua
Vaikutus alkaa n. kolmen kuukauden kuluttua aloituksesta
- Suomessa glukosamiini on lääkevalmiste, jota saa apteekista tai ravintolisänä luontaistuotekaupoista.



Luontaisvalmisteet

- Inkivääristä, ruusunmarjasta, simpukkavalmisteista ei ole todettu tutkimuksissa olevan sellaista vaikuttavuutta, mitä taas lääkkeitä vaaditaan
- Jokainen voi halutessaan kokeilla erilaisia ravintolisiä ja luontaistuotteita, mutta on **huomioitava yhteensopivuus toisten jo käytössä olevien lääkkeiden kanssa**
- Vitamiinien tärkeydestä on nivelrikkoa sairastaville tutkittua tietoa.
- C- ja D-vitamiinien saanti on tärkeää ja näitä vitamiineja saa monipuolisesta ravinnosta. D-vitamiinivalmiste (10 – 20 µg) varmistaa riittävän saannin mielellään ympäri vuoden
- B-ryhmän vitamiinit tärkeitä kudosten hyvinvoinnille
- Jos kalsiumia ja edellä mainittuja vitamiineja ei saa riittävästi ravinnosta, on hyvä käyttää vitamiini- ja kalsiumvalmisteita.



Reseptilääkkeistä...

- **Kortisoni-injektiot lievittävät nopeasti kipua**
- **Vaimentavat usein tulehduksen ja tulehduskivun**
- **Vaikutus voi kestää useita viikkoja**
- **Injektion piston jälkeen lepoa vuorokausi**



Hyaluronaattiruiske - kukonheltauute

- **Voidaan käyttää pitkäaikaisen kivun lievitykseen ja liikkuvuuden parantamiseen polven nivelrikossa,-- tieteellinen näyttö heikko!**
- **Usein uusitaan viikon välein 3 – 5 viikkoa**
- **Niveltä ei saa ylikuormittaa useampaan tuntiin injektion annon jälkeen**
- **Jääpussi vähentää mahdollista kipua ja kuumotusta**
- **Hyalgan 10mg/ml**



Synvisc ja Synvisc One

- **Ovat nivelnestekorvikkeita eli nivelrikkoisen nivelnesteeseen tilapäiseen korvaamiseen tarkoitettu injektio**
- **Aine on nimeltään hylaani, jonka elastisuus ja viskositeetti ovat lähellä terveen nivelnesteeseen ominaisuuksia**
- **Synvisc One 6 ml ruiske on tarkoitettu polven nivelrikkokipuun**
- **Yksi pistos voi lievittää kipua jopa 6 – 12 kk**
- **Synvisc 2ml ruiske**
- **Polveen kolmen pistoksen sarjana, viikon välein**
- **Voidaan käyttää myös lonkkaan, nilkkaan ja olkapäähän**



- **Synvisc One lievittää kipua nopeasti**
- **Sopii käytettäväksi kaikissa nivelrikon vaiheissa**
- **Kipua lievittävä teho alkaa 4 - 6 viikossa, joillakin jopa muutamassa päivässä.**
- **Tehokkain aktiivisesti liikkuvilla henkilöillä**
- **Jos itsehoidon lääkitys ja injektiohoidot eivät auta nivelrikko-oireiden pahetessa, on siirryttävä vahvempiin kipu- lääkkeisiin, opioideihin eli keskushermoston kautta vaikuttaviin lääkkeisiin --- monia haittavaikutuksia!**
- **Kipujen pahentuessa ja nivelrikon oireiden edetessä sekä liikunta- ja toimintakyvyn heikentyessä lopulta joudutaan turvautumaan tekonivelleikkaukseen.**





KIITOS!

**PYSYTÄÄN TERVEINÄ JA PIDETÄÄN HUOLTA
ITSESTÄMME JA LÄHEISISTÄMME.**

HYVÄÄ TALVEN JATKOA!