

Selkäkipu - tietoa potilaalle

Nämä ohjeet ovat peräisin Terveysportista. Osoitteesta www.terveysportti.fi löytyy terveyskirjasto, jossa on mm potilasohjeita, terveystieteen sanakirja ja käypä hoito -suositukset.

Mistä selkäkipu johtuu?

Alaselän kipu on yleistä, ja neljä viidestä aikuisesta kärsii selkäkipuvasta jossakin elämänvaiheessa. Selkäkipu voi alkaa ilman mitään erityistä syytä ja sitä voi esiintyä selkärangan missä kohdassa tahansa. Tavallisin kohde on alaselkä, jonka tehtävänä on taivuttaa vartaloa ja kantaa ylävartalon kuormaa.

Selän rakenne koostuu nikamista, lihaksista, tukikudoksista ja hermoista, jotka ovat normaalitilassa hyvässä tasapainossa keskenään. Monet tekijät voivat häiritä tätä tasapainoa ja edistää selkävun syntymistä. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi ylipaino, tupakointi, toistuva nostaminen, hankalat työasennot ja stressi.

Yhdeksässä tapauksessa kymmenestä alaselkäkipun syynä on pieni kudosaaurio lanneselän alueella, esimerkiksi nikamien välilevyssä. Nämä kiput paranevat yleensä nopeasti, muutamassa päivässä tai parissa viikossa. Selkäkipun uusiutuminen on tavallista, mutta myös uusiutunut selkäkipu paranee yleensä nopeasti.

Yhdellä potilaalla kymmenestä syynä on iskias, jossa kipu säteilee selästä alaraajaan. Nikamien välillä on pehmeitä välilevyjä, jotka vaurioituessaan saattavat pullistaa ulos ja painaa iskiashermoa. Iskias saattaa kestää viikkoja, jopa kuukausia. Kuitenkin kuudessa viikossa puolet potilaista on toipunut oireettomiksi tai vähäoireisiksi ja lopuistakin useimmat kolmessa kuukaudessa.

Millon on aihetta kuvata selkää?

Röntgenkuvauksesta ei yleensä ole hyötyä tilapäisessä selkäkipuvussa. Selän kuvaamista harkita-

taan, jos vaiva kestää yli kuusi viikkoa tai jos herää epäily leikkausta vaativasta tilasta.

Lannerangan röntgenkuvaus on selkäkipun perustutkimus, jossa nähdään luiden rakenne. Myös kulumamuutokset voidaan todeta. Niiden merkitys oireilun kannalta on yleensä vähäinen: kulumamuutoksia kertyy iän myötä kaikille ja hoidon valintaan tiedolla kulumista ei ole merkitystä.

Tietokone- ja magneettikuvauksessa saadaan tarkka kuva selän rakenteista. Myös välilevyt ja lihakset nähdään hyvin. Pitkittyneissä selkäkipuissa näitä tutkimuksia usein tarvitaan.

Kipulääkitys

Kipua kannattaa hoitaa tehokkaasti.

- Tulehduskipulääkkeistä on apua selkäkipuvussa. Etenkin ikäihmisten on hyvä muistaa, että nämä lääkkeet saattavat aiheuttaa mahalaukun haavaumaa.
- Ibuprofeeni (Brufen®, Burana®, Ibumax®, Ibumetin®, Ibusal®, Ibuxin®) tuottaa vanhoista tulehduskipulääkkeistä vähiten maha-haittoja.
- Lääkäri voi määrätä myös uudempia, vähemmän haittoja aiheuttavia tai vanhoja kalliimpia tulehduskipulääkkeitä.
- Joskus lääkäri määrää lihaksia rentouttavia lääkkeitä, joiden tavallisena haittana on kuitenkin väsyttävä vaikutus.

Kotihoito-ohjeita

- Pyri jatkamaan tavanomaisia liikkumista, pysy jalkeilla ja tee kevyitä askareita.
- Mikäli mahdollista, jatka työssäkäyntiä

- Vältä vuodelepoa ja istumista pitkään, koska ne saattavat pahentaa selkäkipua. Kovassa selkäkipuvussa 1–2 päivän vuodelepo saattaa kivun vuoksi kuitenkin olla tarpeen.
- Lievitä selkäkipua lääkkeillä. Ilman reseptiä saatava parasetamoli (Panadol® tai Para-Tabs® 1–2 tablettia kolme kertaa päivässä) hoitaa kipua turvallisesti.
- Kun pahin kipuvaihe on ohi, liikuntaharrastusten aloittaminen on suositeltavaa. Sopivia liikuntamuotoja ovat esim. kävely, uinti ja pyöräily. Selkää ja vatsaa voit vahvistaa voimistelmalla kotona.

Vaihtoehtoiset hoitomuodot

Manipulaatio: Tutkimuksissa ei ole voitu osoittaa, että manipulaatio yleisesti ottaen hyödyttäisi selkäkipupotilaita. Joillekin potilaille hoidosta saattaa kuitenkin olla apua. Jos selkäkipu pitkittyy voi kokeilla lääkärin, fysioterapeutin, laillistetun kiropraktikon, osteopaatin tai naprapaatin antamaa manipulaatiohoitoa. Käsittelyä ei pitäisi ottaa iskiaksessa eikä silloin, kun selkäranka on heikentynyt, kuten osteoporoosissa (luukadossa).

Millon pikaisesti lääkäriin?

Joskus selkäkipu voi olla oire vakavasta sairaudesta. Hakeudu lääkäriin, jos:

- jalkoihin ilmaantuu heikkoutta, tunnottomuutta tai puutumista
- virtsaaminen ei onnistu tai uloste karkaa
- selkäkipu ei lieydy levossa
- selkäkipuun liittyy kuumetta
- sinulla on aikaisemmin ollut pahanlaatuinen kasvain
- yleisvointisi heikkenee tai kipu pahenee tasaisesti
- selkäkipuun liittyy kovaa vatsakipua.

Kuntoutuksesta on apua jos selkäkipu pitkittyy

Jos selkäkipu pitkittyy, lääkäri saattaa ottaa kuntoutuksen suunnitteluun mukaan eri asiantuntijoita: fysioterapeutin, sosiaalityöntekijän ja psykologin, tilanteen mukaan. Eri ammattien yhdessä suunnitteleman kuntoutuksen on osoitettu auttavan potilasta palaamaan aikaisemmin työhön, lyhentävän sairauspoissaoloa ja lievittävän koettua haittaa. Työterveyshuollon on hyvä olla mukana kuntoutumisen suunnittelussa ja auttaa työhönpaluuissa. Työterveyshoitaja voi selvittää työn kuormittavuutta ja tarvittaessa työoloja muutetaan paremmin selkäkipuiselle sopivaksi.

Terveyskeskuksissa toimii kuntoneuvoloita, joissa fysioterapeutit mittaavat toimintakykyä ja neuvovat ja ohjaavat selkäkipuisia. Fysioterapeuttien ohjaamat lihas- ja yleiskuntoharjoitteet ovat suositeltavia. Kuntoutumisen seuranta on tärkeää, jotta kuntoutuja ei jää yksin.

Milloin selkäleikkaukseen?

Leikkaushoitoa tarvitaan selkävaurioissa hyvin harvoin. Joskus iskiaksessa tarvitaan nopeaa leikkausta. Jos virtsaaminen ei onnistu, uloste karkaa tai alapäähän ilmaantuu tunnottomuutta, leikkaus on kiireellinen.

Leikkausta tarvitaan myös, jos nilkan ojennus ja koukistus heikkenevät ja jalkaterä ei kannata. Myös kipu saattaa olla niin sietämätöntä, että leikkaus on välttämätön.

Leikkausta harkitaan, jos kipu säteilee alaraajaan yli kuusi viikkoa ja potilaalla on selvä hermojuuren puristus. Ennen leikkauspäätöstä välilevytyrä kuvataan joko tietokonekuvauksella tai magneettikuvauksella.

Asiantuntija:

Antti Malmivaara

Lähde: Terveystieto

Nean selkäjumppaa

Nämä ovat selän stabilisointiharjoitteita, joita kannattaa tehdä esimerkiksi yliliikkuvan selän vahvistamiseksi. Harjoittele säännöllisesti!



Lantion nosto

Nosta lantio ylös nikama nikamalta häntäluusta alkaen. Pidä ylhäällä 5 sek. Laske hitaasti alas niin, että häntäluu laskeutuu viimeisenä.

Lantion nosto ja jalan ojennus

Kun lantio on nostettu ylös, ojenna jalka suoraksi toisen jalan kanssa samaan tasoon. Pidä 5 sek ja laske jalka. Laskeudu kuten yllä.

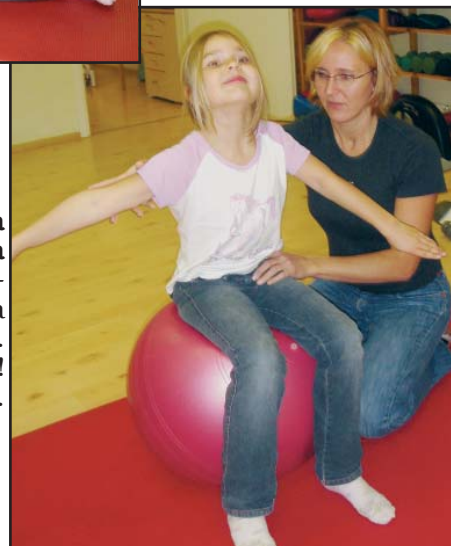


Kylkimakuulla molempien jalkojen nosto alustalta

Pidä vartalo tiukkana ja jalat yhdessä. Nosta jalat ylös alustalta. Pidä 5 sek, laske alas.

Terapiapallolla istuen painonsiirtoja

Pidä vatsa- ja selkälihaksen tiukkana. Siirrä painoa eteen-taakse-sivuille. "Kirjoita" vaikka nimesi! Hallitse liikettä koko ajan.



Ohjeet: Fysio Kymppi
Sari Rautiainen