

Nivelrikkokipua on hoidettava tehokkaasti

Kivun aiheuttamat uniongelmat ovat seurauksiltaan yllättävän vakavia

Tuore kyselytutkimus osoittaa, että nivelrikkokivun hoitoon pitäisi panostaa entistä enemmän. Huonosti hoidettu nivelkipu heikentää potilaiden elämänlaatua, estää liikkuamista, häiritsee unta ja vaikeuttaa jokapäiväisistä toimista selviytymistä.

Yli 55-vuotiaille nivelrikkopotilaille tehty laaja kyselytutkimus toteutettiin 20.12.2010–4.1.2011 MSD Finland Oy:n toimeksiantona. Tutkimustoimisto IRO Research toteutti tutkimuksen tietokoneohjattuina puhelinhaastatteluinä 550 nivelrikkoa sairastavalle henkilölle kattavasti eri puolilla Suomea. Internetin välityksellä haastattelututkimus lähetettiin myös noin 3000:lle Suomen Nivelyhdistyksen jäsenelle, joista kyselyyn vastasi 1160 erikäistä ihmistä kaikkialta maasta.

Mitä voimakkaampi kipu, sitä heikompi hyvinvointi

Sekä puhelinhaastattelut että Nivelyhdistyksen jäsenille osoitettu Internet-kysely tuottivat hyvin samansuuntaiset tutkimustulokset. Pahimmillaan, ilman kipulääkettä koetun kivun keskiarvo oli VAS-kipujanalla osoitettuna

noin 6 (kipuasteikolla 1–10). Yli­lääkäri, fysiatrian dosentti **Olavi Airaksinen** kertoo, että tutkimusten mukaan kiputuntemus alle 4 luokitellaan lieväksi kivuksi, 4–7 keskivaikeaksi kivuksi ja yli 7 vaikeaksi kivuksi, jonka hoitamiseen tarvitaan jo opioidilääkitystä. Haastateltujen henkilöiden kiputuntemukset olivat siis varsin voimakkaita. Mitä voimakkaammaksi haastatellut määrittelivät kipunsa, sitä huonommaksi he kokivat oman hyvinvointinsa. Vastaavasti lukema alle 4 kipujanalla indikoi kokemukseen erittäin hyvästä tai hyvästä hyvinvoinnista.

Yleinen kokemus oli, että mitä vähemmän oli kipuja, sitä vähemmän elämässä oli rajoituksia. Kipu rajoittaa eniten liikunnan harjoittamista ja yleistä aktiivisuutta elämässä. Kivun vuoksi sosiaalinen elämä supistuu ja hyvin paljon normaalielämään kuuluvia asioita jää tekemättä.

On merkillepantavaa, että keski­vaikean kivun ja vaikean kivun kanssa elävät ihmiset kärsivät hyvin samansuuntaisista rajoit­teista. Myös keskivaikean kivun hoitoon olisikin syytä kiinnittää entistä enemmän huomiota.

Univaikeudet altistavat muille sairauksille

Dosentti Olavi Airaksinen kiin­nittää erityistä huomiota siihen, että yli 50 %:lla keskivaikeas­ta ja vaikeasta kivusta kärsi­villä oli myös univaikeuksia.

– Tämä on selkeä riskitekijä pit­tempiaikaiseen stressiin, joka altistaa myös muille sairauksille, Airaksinen korostaa.

– Kivun vaikutus elämään on kokonaisvaltaista, vahvistaa yli­lääkäri, fysiatrian erikoislääkäri **Jukka Pekka Kouri**.

– Katkonainen uni liittyy myös fibromyalgian käynnistymiseen. Ni­velrikkokivut voivat siis aiheuttaa unihäiriötä, jotka puolestaan voivat laukaista fibromyalgian. Tieto uni­häiriöiden ja nivelrikon yhteyksistä onkin uusi, iso asia, jonka tämä tutkimus nostaa esiin, Kouri toteaa.

Huonosti hoidettu kipu rajoittaa etenkin liikkuamista

Tutkimustulokset osoittavat sel­keästi, että nivelrikkokipu rajoittaa paljon sitä potevien liikkuamista.

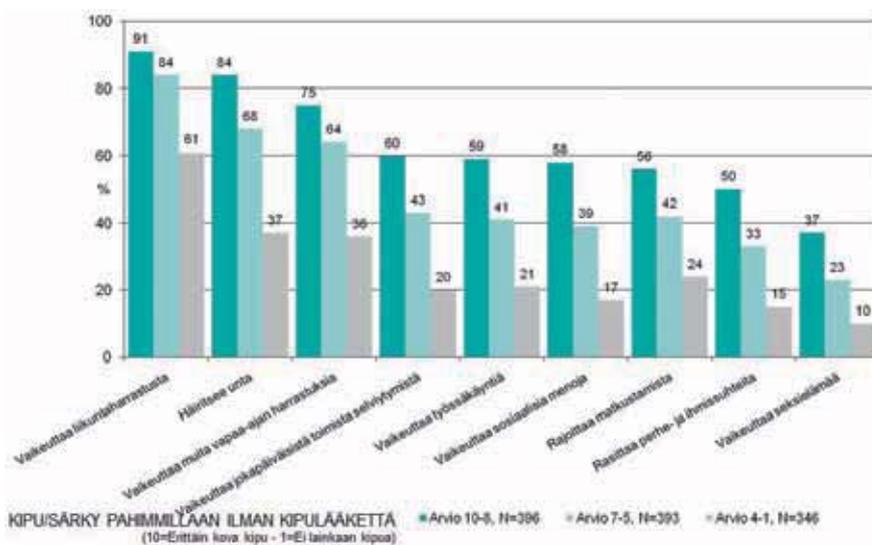
– On huolestuttavaa, että ihmi­set jättävät keskeisen hoitokeinon pois, sanoo Suomen Nivelyhdis­tyksen toiminnanjohtaja **Jyrki Laakso**. Kipu olisi saatava kuriin!

Kovinta nivelrikkokipua koke­neista vastaajista yhteensä noin 20 % oli erittäin tyytymätön tai tyyty­mätön nivelrikkokipunsa hoitoon.

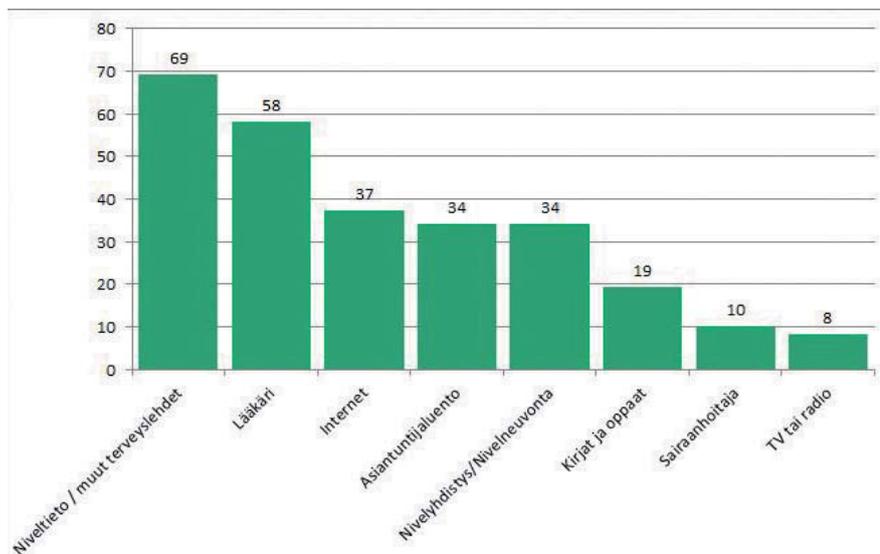
– Tämä kertoo, että ihmiset ei­vät ole saaneet riittävästi apua, huomauttaa Jukka Pekka Kouri.

Sivuvaikutusten pelko on huomattava ongelma

Kivunhoidon esteeksi muodostuu liian usein pelkkä sivuvaikutusten pelko. Peräti 21 % vastaajista ker-



Lähes kaikki kovista kivuista kärsivät haluaisivat harrastaa enemmän liikuntaa. Myös suurin osa vähän kipuilevista tahtoisii liikkua enemmän. Myös uni häiriintyy usein kipujen vuoksi etenkin kovista kivuista kärsivillä.



Nivelyhdistyksen jäsenet pitivät Nivel tietoa ja muita terveystietoja mieluisimpana tietolähteenä.

too, ettei aina ota nivelrikkokivun hoitoon tarkoitettua kipulääkettä, koska pelkää sivuvaikutuksia. Sivuvaikutusten pelko on lähes yhtä merkittävä lääkehoidon este kuin koetut vaivat, joita esiintyi 29 %:lla vastaajista.

– Tiedotuksessa on painotettu paljon kipulääkkeiden haittoja, eikä sitä kuinka ne tehoavat. Perinteisillä kipulääkkeillä on tunnetusti mahahaittoja, ja perinteisiin kipulääkkeisiin mahakomplikaatioiden ja verenvuotojen takia kuolikin aiemmin vuosittain 200–300 ihmistä Suomessa. Uusien lääkkeiden myötä tämä luku lienee vähentynyt. On siis hyvä, että kipulääkkeiden liiallista käyttöä varotaan. Nykyään kipulääkkeitä tosin varotaan jo liikaa, niin ettei lääkkeitä aina uskalleta käyttää silloinkaan, kun niitä todella pitäisi käyttää, Kouri pohtii.

– Uudet koksibi-lääkkeet ovat tutkimusten mukaan turvallisempia vatsahaavan ja suolistovuotojen suhteen kuin perinteiset kipulääkkeet. Edellä mainittujen osalta suurimmassa riskissä ovat ikäihmiset, joiden on varottava aspiriinin ja ibuprofeenin massiivista syömistä, Kouri summaa. – Jos tulehduskipulääkkeet eivät toimi, pitäisi uskaltaa käyttää opioideja.

Tietoa nivelrikkokivun hoidosta on hyvin saatavilla

Lähes 70 % kaikista vastanneista oli tyytyväisiä nivelrikkoon liittyvän kivun hoidosta samaansa tietoon.

– Pari vuotta sitten toteutetun Nainen ja nivelrikko -kyselyn yhteydessä tyytymättömien määrä oli vastaavan kysymyksen kohdalla huomattavasti suurempi. Tämä osoittaa, että tiedotuksen voimalla asiat voivat myös muuttua parempaan suuntaan, Kouri toteaa.

Puhelinhaastatteluun vastanneille ylivoimaisesti mieluisin tietolähde liittyvän kivun hoidosta on lääkäri.

Nivelyhdistyksen toiminnanjohtaja Jyrki Laakso toivoo tähän yleistä asenne muutosta:

– Nivelrikon hoidossa tarvitaan vahva ote omahoitoon. Lääkärikäynnin 15 minuuttia eivät riitä mitenkään antamaan potilaalle riittävä itsehoidon ohjausta. On huolestuttavaa, että ihmiset arvostavat

vain lääkärin ohjausta. Oma visio on, että terveydenhuoltoon tarvittaisiin nivelhoitajia, jotka pystyisivät opastamaan ihmisiä yksilöllisesti omasta kunnostaan huolehtimiseen. Nivelrikon hoito on kuin pyörä, joka koostuu lohkoista: liikunnasta, lääkehoidosta, omahoidosta jne. Jos kivunhoito tai omahoito ei ole kunnossa, ei pyöräkään pyöri.

Nivelyhdistyksen jäsenille lähetettyyn nettikyselyyn vastanneista selkeä enemmistö piti mieluisimpana tietolähteenään Nivel tietoa/muita terveystietoja, toiseksi tärkeimmäksi tietolähteeksi he nimesivät lääkärin.

Kyselyn sähköpostilla saaneista Nivelyhdistyksen jäsenistä lähes 40 % vastasi kyselyyn, vaikka vastausaika oli lyhyehkö. Suuri kiitos kaikille kyselyyn sekä puhelimesta että netin kautta vastanneille!

Katri Kovasiipi



Vievätkö selkävaivat ja lonkan tai polven nivelrikko iloa elämästä?

Asiantunteva ja oikea-aikainen ortopedin tutkimus ja hoito palauttavat nopeasti liikkuvan, aktiiviseen elämään. Sairaala ORTONin erikoislääkäreiden asiantuntemus ja korkealaatuiset hoitokäytännöt takaavat parhaan tuloksen. Varaa vain aika vastaanotolle, niin pääset tutkimuksiin ja hoitoon nopeasti.

Hoitolinjamme ovat:

- tekonivelkirurgia
- selkäkirurgia
- polvikirurgia, urheiluvammat
- lasten ja nuorten ortopedia
- käsi-, olka- ja mikrokirurgia
- reumakirurgia, yleisortopedia

Neuvonta ja ajanvaraus:
(09) 4748 2705 ma-to 8-16, pe 9-15
www.sairaalaorton.fi



SAIRAALA
ORTON
Tenholantie 10,
Helsinki