

# Bakerin kysta

**Bakerin kysta on polvinivelkalvon eli polven nivelpussin takaosan tyrämäinen pullistuma. Nimensä oireisto sai 1800-luvun lopulla, kun Baker-niminen lääkäri osoitti polvitaipteen pullistuman olevan yhteydessä polvinivelen sisäiseen ongelmiaan.**

**P**OLVITAIPPEESSA nivelpussi on muita osia löyhempi. Jos polviniveleen tulee "vettä" eli nivelnesteeseen lisääntymisestä aiheutuvaa painetta, löyhä osa antaa periksi ja polven taakse ilmestyy kovahko patti.

## Bakerin kystan syyt

Aikuisella kysta on nivelside- tai nivelkierukkavamman, nivelrikon, niveltulehduksen kuten reuman tai muun polvinivelen nesteilyä aiheuttavan sairauden seuraus. Lapsilla Bakerin kysta voi olla synnynnäinen tai nivelsairauden (tavallisimmin reuman) seuraus.

## Bakerin kystan oireet

Yleisimmin Bakerin kysta ilmenee keski-ikässä. Bakerin kysta ei aina aiheuta mitään oireita, tällöin ongelma on polvitaipessa näkyvä pullistuma. Kun kipua esiintyy, se on yleensä lievää. Joskus kysta voi aiheuttaa voimakkaita kipuoireita, kuumottaa, pingottaa ja estää polven liikuttelua. Rasituksen jälkeinen kipu ja arkuus sekä vajaaksi jäävä ojennus- tai koukistusliike ovat myös tavallisia Bakerin kystan seurauksia.

Polvitaipessa on usein täyteläisyyden tunnetta. Suuri Bakerin kysta voi kivuliaasti painaa polvitaipteen hermoa ja estää myös laskimoverenkiertoa sekä puhjetessaan aiheuttaa pohkeeseen kiputilan ja alaraajan turvotuksen, joka muistuttaa syvää laskimotukosta.

## Bakerin kystan itsehoito

Lapsilla Bakerin kysta häviää usein itseksensä. Heillä kystaa voi seu-

rata ilman erityistä hoitoa, jos se ei aiheuta liikerajoitusta tai kipua.

Vanhemmilla ihmisillä hoito keskittyy ensisijaisesti perussyhyyn. Polvea kuormittavaa liikkumista kuten esim. juoksemista ja hypylajeja kannattaa ainakin tilapäisesti rajoittaa. Useimmiten liiallinen nivelneste imeytyy takaisin kudoksiin, kun polviturvotusta aiheuttanut tekijä hoidetaan.

Kylmäpakkausta käytetään ohuen housukankaan tai pyyhkeen läpi 15–20 minuutin ajan useita ker-



**Bakerin kysta.**

toja vuorokaudessa. Tulehduskipulääkkeen 5–7 vuorokauden käytöstä suun kautta on yleensä apua. Polvitaipeseen siveltäviä tulehduskipugeelejä voi käyttää pidempäänkin, koska ne imeytyvät hyvin polvinivelen sisälle. Joustava, elastinen polvituki on usein hyvä apu.

## Milloin lääkäriin?

Jos lapsen suurehko kysta ei häviä noin 10 ikävuoteen mennessä itseltään, hoitona on leikkaus.

Jos aikuisen kystaoireet eivät itsehoitokeinoin lieviy, on syytä kään-tyä lääkärin puoleen.

**TIMO  
POHJOLAINEN**

Dosentti,  
fysiatrian  
erikoislääkäri

Helsinki  
Hospital

Pohjola  
Sairaala



Lääkärin tutkimuksessa Bakerin kystaan usein löytyy polvinivelen sisäinen syy. Ultraäänitutkimuksella voidaan varmistaa, että kyseessä on todellakin Bakerin kysta. Polven röntgenkuva voidaan ottaa, jos halutaan varmistaa, ettei vaivan takana ole nivelrikko tai muu syy. Bakerin kystan selvittelyyn ei yleensä tarvita muita tutkimuksia, kuten magneettikuvausta.

## Bakerin kystan hoito

Aikuisilta kystan sisältämä neste voidaan tyhjentää neulalla punktoimalla. Yleensä punktion yhteydessä niveleen ruiskutetaan glukokortikoidia (kansankielellä kortisonia), joka yleensä rauhoittaa niveltä.

Joskus suuri, pitkään kestävä ja kivulias kysta vaatii leikkaushoitoa pahentuessaan. Kystan puhkeaminen ei vaadi sinänsä hoitoa, mutta tarvittaessa voidaan ultraäänitutkimuksella varmistaa, ettei puhkeaminen ole aiheuttanut laskimotukosta.

## Bakerin kystan ehkäisy

Bakerin kystan parannuttua on viisasta pitää polvi yleisesti hyvässä kunnossa. Ylipainosta kannattaa päästä eroon, ja samalla voi saada torjutuksi monia muitakin sairauksia kuin Bakerin kystaa. Reisien hyvä lihasvoima ja kohtuullinen liikunta suojaavat polvia. Sopivia liikuntalajeja ovat joustavilla alustoilla kuten nurmikolla, hiekkateilla ja poluilla kävely, pyöräily, uinti, vesikävely ja -juoksu sekä luistelu. Liikkumattomuus on polvinivelelle vähintään yhtä haitallista kuin kova kuormitus. 🏃