

Aamupaloina tuoretta inkivääriä

Ilmo Korhonen kuntoutuu polven tekonivelleikkauksesta. Alkuperäinen leikkauspäivä siirtyi yhdellätoista vuodella eteenpäin, kun Ilmo alkoi pian leikklauslähetteen saatuaan kokeilla inkivääriä. Tuore inkivääri on edelleen osa hänen aamiaistaan.

TEKSTI KATRI KOVASIIPPI

TAMPEREEN Pispalassa asuvan Ilmo Korhosen polvet alkoivat pikkuhiljaa kipuilla 2000-luvun alussa.

– Vuonna 2003 rupesi kävellessä tulemaan kipua ja lepokipua ilmeni öisinkin. Silloin vasen polvi kuvattiin ja tähystettiin, ja vuonna 2004 tähystettiin myös oikea polvi. Ei niistä tähystyksistä ainakaan minulle ollut oikein mitään apua. Kivut jatkuivat, ja erityisesti vasemmassa polvessa kipuilu oli joka-päiväistä ja jokaöistä, kertoo Ilmo.

– En pystynyt sienestämään, marjastamaan enkä kulkemaan metsissä lainkaan, vaikka tykkäsin siitä kovasti. Hatanpään sairaalasta en kuitenkaan saanut lähetettä tekonivelleikkaukseen. Aina vain sanottiin: ”ei vielä”, ”ei vielä”.

Vuonna 2006 Ilmo päätti lopulta mennä Coxaan, ja sieltä hänet laitettiin suoraan leikkaukseen. Lokakuussa 2006 hän myös kuuli jonkun suosittavan inkivääriä nivelvaivoihin, ja alkoi kokeilla sitä.

– Ryhdyin syömään leivän kanssa aamupalalla parin sokeripalan kokoisen palan tuoretta, ruokakaupasta ostettua inkivää-

riä. Syön sitä leivän kanssa rinnakkain, laitan ensin leipää suuhun ja siitä vierestä pieniä palasia inkivääriä. Olen tottunut sen makuun jo niin hyvin, että pystyn syömään sitä melkein kuin porkkanaa. Aina en välttämättä tarvitse sitä leipääkään, kunhan on jotain juotavaa.

Joillekin ihmisille inkivääri saattaa aiheuttaa vatsavaivoja, mutta Ilmo ei kuulu heihin.

– Minun mahani ei reagoi siihen mitenkään, vakuuttaa Ilmo.

11 vuoden lyökkäys

Ilmon kohdalla inkiväärin syönti on jatkunut jo yli 11 vuotta, koska hän sai siitä apua.

– Ei se auttanut heti, mutta muutaman kuukauden päästä lepokivut poistuivat, pystyin kävelemään taas pitempiä matkoja ja pystyin jälleen käymään metsissä, hän muistelee.

Inkiväärin ohella Ilmoa auttoi liikunta.

– Aloin käydä myös kuntosalilla, ja varmasti nämä molemmat vaikuttivat yhdessä. Salilla keskityin jalkalihaksia vahvistaviin laitteisiin, mutta kävin siellä vain kerran viikossa, kertoo Ilmo.

Inkiväärin käytön alkaessa Ilmon liikuntatottumukset eivät muuttuneet muilta osin kuin jokaviikkoisella kuntosalikäynnillä.

– Pyörällä olen aina ajanut. Silloinkin kun polvet olivat oikein kipeänä, pystyin pyöräilemään ja hiihtämään.

Noin puolen vuoden inkiväärikoekulun jälkeen, huhtikuussa 2007 Ilmo sai kutsun polven tekonivelleikkaukseen. Leikkauspäivämääräkin oli jo annettu, mutta Ilmo tarttui puhelimeen.

– Soitin sairaalaan, etten minä tulekaan, kun pystyn tässä ihan hyvin olemaan näiden polvieni kanssa.

– Coxassa tähän ilmoitukseeni suhtauduttiin myönteisesti, sanottiin vain että OK. Minulle jäi kuitenkin optio, että voin mennä leikkaukseen sitten, kun se tuntuu tarpeelliselta. No nyt 11 vuoden jälkeen käytin sitä optiota, Ilmo naurahtaa.



Ilmo Korhonen oli laulukeikalla jo kolmen viikon kuluttua polven tekonivelleikkauksesta.

Leikkaus laulukeikkojen välissä

Syksyllä 2017 Ilmo oli vaimonsa **Aulin** kanssa matkalla New Yorkissa.

– Huomasin, että katuja kävellessä vasen polvi rupesi huutamaan hoosiannaa. Jouduin jatkuvasti sanomaan Aulille, että älä mene niin lujaa, kun aiemmin on ollut niin päin, että minä olen saanut odotella Aulia.

Matkan jälkeen Ilmon polvet kuvattiin uudestaan. Leikkauslähete tehtiin saman tien.

– Heti minulle ehdotettiin aikoja, että sopisiko sinulle tämä. Ensimmäinen ehdotettu leikkausaika oli jo maaliskuussa, mutta eihän se sopinut, kun minulla oli laulukeikka. Eikä sopinut huhtikuussakaan. Toukokuussa se sitten onnistui, kertoilee ikänsä laulanut ja erilaisia laulukeikkoja tekevä Ilmo.

Noin viikkoa ennen haastattelua ja kolmi-
sen viikkoa leikkauksensa jälkeen Ilmo oli jo laulukeikallakin.

– Näsiärvellä seilaava Tarjanne-laiva täytti 110 vuotta, ja sitä juhliittiin kolmen tunnin risteilyllä. Esitimme jo 10 vuotta sitten näyttelijä **Ahti Jokisen** kanssa tekemämme Tarjanne-rapsodian lauluja.

Rapsodia koostui tamperelaisten ja lähiympäristön runoilijoiden teksteistä ja ylöjärveläisen **Timo Jokisen Vesa Tuomen** säveliin tekemistä runoista.

Tarjanteen 100-vuotisjuhlien aikaan lauluja lauloivat Ilmon lisäksi **Inga Sulin** ja Ahti Jokinen. Nyt, kymmenen vuotta myöhemmin Ilmo ja Ahti Jokinen sekä lauloivat että laulattivat yleisöäkin.

– Ihmeen hyvin jaksoin. Kepit olivat mukana, mutta en juurikaan käyttänyt niitä esiintyessä. Pystyin seisomaan melko pitkäänkin, eikä jalka kipeytynyt ihmeemmin.

Inkivääri maistuu edelleen

Vielä leikkauksen jälkeenkin inkivääri maistuu Ilmolle tuttuun tapaan. Nivelrikkokin ilmoittelee hiukan itsestään myös uusilla alueilla.

– Lonkissa on oireita silloin tällöin. Voi olla myös niin, että polvesta on säteilyltä kipua vasempaan lonkkaan. Vasemmassa lonkassa on kyllä liikerajoitustakin, mutta ei se vielä kovin pahasti vaivaa.

Ilmon tapauksessa nivelrikko ei taida olla perinnöllistä.

– Isä eli 86- ja äiti 94-vuotiaaksi, eikä heillä kummallakaan ollut nivelrikkoa. Yhdellä velipojalla on tosin samoja vaivoja, ja olen hänellekin suositellut inkivääriä. Se on auttanut häntä.

KATRI KOVASIIPPI



Haastattelun aikana Ilmolle tarjotaan puhelimitse tulotarkastusaikaa toisenkin polven tekonivelleikkausta varten. Ilmo kuitenkin toteaa puhelimeen, ettei hän tarvitse sitä vielä.

Haastatteluhetkellä Ilmon tekonivelleikkauksesta on kulunut tasan kuukausi, ja hänelle sojitetaan Coxasta ehdotus, että myös oikean polven tekonivelleikkausta varten tehtäisiin tulotarkastus. Ilmo kuitenkin ilmoittaa puhelimeen, ettei hän vielä tarvitse tekoniveltä toiseen polveensa. Röntgenkuvissa näkyy pitkälle edennyt nivelrikko myös oikeassa polvessa, mutta hän pärjää sen kanssa vielä hyvin.

Arkista treeniä Pispalan portaissa

Kuukauden kuluttua leikkauksesta haava on parantunut hyvin ja turvotus on laskenut jo kokonaan pois. Polvi myös taipuu ihan mukavasti.

– Yöllä on vielä kipuilua. Iltaa vasten olen ottanut vähän enemmän särkylääkettä, ja parina yönä olen jo pystynyt nukkuman paremmin.

– Ajattelin, että rupean käymään yksityisesti myös fysioterapiassa. Muuten olen kuntouttanut polvea Coxasta saadun ohjekirjan mukaan, olen tehnyt sekä venytys- että lihaksenvahvistusliikkeitä, sanoo Ilmo.

Pispalassa on paljon portaita sekä talojen sisällä että ulkona Pispalanharjun rinteissä.

– Kotona pääsen hyvin portaissa jo ilman keppejäkin. Ulkoportaita ajattelin lähteä kokeilemaan nyt ensimmäisen kerran, kun pitää postittaa Coxaan kyselylomake haavan parantumisesta, Ilmo hymyilee päivälleen kuukauden kuluttua leikkauksestaan.

Onkin jo helppo arvata, mitä Ilmo suosittelee muille nivelrikkoisille inkiväärin suhteen.

– Kannattaa kokeilla. Jos ei auta, ei se mitään isoa haittaakaan aiheuta, vakuuttaa Ilmo. 🍷

Inkivääriä voi melko huoletta kokeilla

Inkivääri nivelkipujen lievittäjänä saa ortopedi Esko Kaartiselta pääosin myönteisen lausunnon. Vakuuttavaa tutkimusnäyttöä inkiväärin puolesta löytyy vain niukasti. Kaikki nivelrikon lääkkeelliset kivunlievityskeinot tähtäävät kuitenkin aina siihen tärkeimpään asiaan eli toimintakyvyn edistämiseen ja sitä kautta myös liikunnan lisäämiseen.

TEKSTI KATRI KOVASIIPPI



”Kun liikkuu enemmän, koskee vähemmän.”

PITKÄN kliinisen uransa aikana ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Esko Kaartinen on kuullut lukuisia potilastarinoita, joissa potilaat ovat kertoneet hyötynensä inkiväärin käytöstä.

– Niiden pohjalta sanon monasti omille potilailleenikin, että voithan kokeilla myöskin inkivääriä. Suositelen sitä mieluummin ruokaan lisätynä, mutta en näe estettä myöskään esim. kapsleina nautittavien inkiväärivalmisteiden käyttöön, Kaartinen kertoo.

Inkiväärin tehoa on tutkittu melko vähän lääketieteellisen tutkimuksen peruskriteerit täyttävien tutkimuksin. Vuonna 2014 E.M. Bartels et al.* julkaisi meta-analyysin tutkimuksista, joissa oli selvitetty inki-

väärin vaikutuksia nivelrikkokipuun. Meta-analyysiin hyväksyttiin vain satunnaistetut, plasebo-kontrolloidut tutkimukset. Erilaisia tutkimuksia inkivääristä oli tuolloin tehty 122, mutta tieteelliset kriteerit täyttäviä ja meta-analyysiin mukaan hyväksyttäviä niistä oli vain viisi, kattaen 593 nivelrikkopotilasta.

Näiden viiden tutkimuksen tulokset osoittivat, että inkivääri lievittää kipua jonkin verran enemmän kuin plasebo eli lumelääke, ja sen vaikutukset ovat samansuuntaisia kuin tulehduskipulääkkeillä. Inkiväärin käytön ainoat haittavaikutukset olivat joillakin käyttäjillä ilmenneet lievät vatsavaivat tai pahana koettu maku. Joidenkin lääkkeiden, kuten verenohennus- ja verenpainelääkkeiden kanssa suurilla inkivääriannok-

silla voi olla huomionarvoisia yhteisvaikutuksia.

– Inkivääri vaikuttaa tulehdusprosessiin jonkin verran samoilla tavoilla kuin tulehduskipulääkkeet, ja niinpä sen käytön yhteydessä voi ilmetä pienissä määrin myös samoja haittoja kuin tulehduskipulääkkeillä. Esimerkiksi verenohennuslääkkeitä käyttävät joutunevat runsaasti inkivääriä nauttiessaan seuraamaan veri-arvojaan hiukan muita tarkemmin, toteaa Kaartinen.

Voiko nivelrikkopotilas sitten korvata inkiväärillä kipulääkkeet kokonaan?

– Parhaimmillaan kyllä, mutta todennäköisimmin ei! Inkiväärihän on silttenkin vain eräänlainen ravinnevalmiste, kuten ovat myös glukosamiini ja kondroitiinisulfaatti.

* E.M. Bartels et al: Efficacy and safety of ginger in osteoarthritis patients: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Osteoarthritis Research Society International, 2014.

Inkiväärin vaikutuslinja nivelrikossa on vähän erilainen kuin kahden edellä mainitun. Kuten sanottu, inkivääri näyttäisi enimmin lievittävän tulehduspohjaisen nivelrikon oireilua. Inkiväärin vaikutukset ovat kuitenkin melko kesyjä, mutta silti vähän samansuuntaisia kuin tulehduskipulääkkeillä, jotka auttavat nimenomaan tulehdusta lievittäen, Kaartinen selvittää.

Lääkettä liikkeen lisäämiseksi

– Realistina täytyy silti tiedostaa myös lumevaikutuksen olemassaolo ja sen vaikutusmahdollisuus täytyy siis muistaa myös kaikkien nivelrikkolääkkeiden käytön yhteydessä. Missä tahansa lääkehoidossa voi olla mukana lumevaikutusta, jopa tulehduskipulääkkeiden ja varsinkin parasetamolin käytössä, joka on lievimpiä ja yleisimmin käytettyjä lääkkeitä nivelrikkokipuun, muistuttaa Kaartinen. Hän suhtautuu kuitenkin myös lumevaikutukseen enemmän positiivisena asiana:

– Jos lääkkeen suotuisa vaikutus sitten onkin enimmäkseen vain lumetta, niin olkoon, kunhan se antaa potilaalle turvallista apua eikä lääkkeitä tosiaankaan kaadella suuhun roppakaupalla.

Maailmalla kiivaana käynnissä olevasta nivelrikon lääketutkimuksesta huolimatta ei todellisia läpimurtoja lääkerintamalla ole toistaiseksi kuitenkaan ilmaantunut. Tämä on kovin valitettava asia ja omalta osaltaan altistaa nivelrikkopotilaita edelleen mitä moninaisimmille lääkityskokeiluille.

– Kunpa vaan varhaisen vaiheen nivelrikkoon vielä löydettäisiin hyvin toimiva lääke, niin se mullistaisi monen elämän! Näin varsinkin, jos suotuisilla elämäntapamuutoksilla terveyden ylläpitämistä vielä itsekkin ymmärretään edistää, sanoo Kaartinen.

Kipua lievittävien lääkkeiden tärkeintä tehtävää Esko Kaartinen korostaa painokkaasti.

– Olennaista on ymmärtää, että vielä kaikki nämä nykyiset lääkitykset ovat sittenkin vain tukihoitoja. Niillä tuetaan nimenomaan sitä, että pystymme paremmin toteuttamaan nivelrikon tärkeintä itsehoitoa eli liikuntaa.

– Liikunta on nivelrikon tutkittu hoitomuoto, ja sen hyödyistä ja tehosta on myös vankkaa tiedenäyttöä. Kaikkia niveliä, joissa on nivelrikkoa, pitää liikutella, ja kaikki mikä edistää liikuntakykyä, on periaatteessa siis hyväksi.

– Olipa hoitona sitten inkivääri, glukosamiini, kondroitiini, ruusunmarja, yms., ja näiden plasebo-vaikutus tai aito teho, kaikkia näitä vaaratomia ravintovalmisteitakin voi järkevin määrin käyttää, kunhan lop-

”Kunpa vaan varhaisen vaiheen nivelrikkoon vielä löydettäisiin hyvin toimiva lääke, niin se mullistaisi monen elämän!

putulema on se, että käyttäjä liikkuu paremmin ja enemmän.

Mikä olisi oikea annos?

Bartelsin et al. tekemä meta-analyysi ei anna selvää ohjeistusta, millaisella annostuksella inkiväärin myönteisiin vaikutuksiin voisi päästä. Tutkimuksiin osallistuneiden henkilöiden ikä vaihteli 47:stä 66 vuoteen, ja päivittäinen inkivääriannos vaihteli eri tutkimuksissa 500 mg:n päivittäisestä annoksesta 1000 mg:aan päivässä. Käytössä oli ollut hyvin erilaisia inkiväärivalmisteita, joten niiden keskinäinen vertailu on hankalaa.

Myös Esko Kaartinen toteaa, että minkä tahansa ravintoaineen täsmällisen oikeaa annostusta on erittäin vaikea määrittellä.

– On miltei mahdotonta sanoa, mikä tarkasti määritelty osa on tutkitun aineen tuomaa apua ja mikä

liikunnan lisäämisen synnyttämää apua, koska aineen vaikutusta ei pysty erottelemaan muista tekijöistä. Näin siis siitäkin huolimatta, että kyse olisi ns. lumekontrolloidusta tutkimusasetelmasta!

Kaartisen näkemys on, että inkiväärin ehkä merkittävin vaikutus voi olla juuri matala-asteisen tulehduksen lievittäminen elimistössä. Tässäkään asiassa inkivääri ei silti välttämättä ole ainoa autuaaksi tekevä asia.

– Samaan tulokseen voi ehkä päästä myös reilusti ylipainoinen ihminen pudottamalla painoaan. Ylipainohan tuottaa pientä tulehdusta elimistöön koko ajan, Kaartinen muistuttaa.

Esko Kaartinen suhtautuu kuitenkin siis loivan myönteisesti inkiväärin käyttöön nivelrikkokipujen hoidossa, vaikka kova tieteellinen näyttö asiasta puuttuukin.

– Periaatteessa kaikki sellaiset turvalliset eli täysin haitattomat keinot, joilla henkilö kokee saavansa helpotusta nivelrikon oireiluun, jotta tulee liikuttua enemmän, voivat olla hyviä, hän täh-

dentää.

– Jos vaikka panee kymmenen euron setelin takataskuun lähtiessään kävelemään ja kokee, että näin tuntuu helpommalta kävellä – panepa seuraavalla kerralla taskuun satasen!, vitsailee Kaartinen.

– Kyse on nimenomaan siitä, miten itse kukin voisi omilla toimillaan suotuisasti vaikuttaa taudin kehitykseen ja etenkin sen oireiluun. Yksi keino voi siis olla erilaisten aineiden määttäminen suuhun. Toinen konsti voi olla, että hankkii paremmilta tuntuvat jalokineet. Tavoitteena kuitenkin siis on, että ihminen itse havaitsee sen, että tietyllä tavalla toimien elämä on helpompaa. Kun liikkuu enemmän, koskee yleensä vähemmän. Määräämällä ihmiset eivät kuitenkaan reagoi parhaimmin, vaan jokaisen pitää miettiä itse kokea ja oivaltaa – että jes! – tämä on oikea tapa toimia! 🍀