

Jokaisella on oikeus hyvään kivun hoitoon

Kivunhoidon tilanne on Suomessa edelleen huonompi kuin muissa Euroopan maissa. Ortonin kipupoliklinikan ylilääkäri Jukka-Pekka Kouri peräänkuuluttaa päättäjiä huomaamaan kivunhoidon merkityksen eettisenä ja juridisena perusoikeutena.

Kroonisesta kivusta kärsii Suomessa noin 700 000 ihmistä. Työtä haittaava tuki- ja liikuntaelimestön kipu ennustaa Työterveyslaitoksen tutkimuksen mukaan kohonnutta riskiä joutua työkyvyttömyyseläkkeelle. Jokainen työkyvyttömyyseläke, joka voidaan välttää ja jokainen kipu, joka voidaan hoitaa, säästää inhimillisiä kärsimyksiä ja verovaroja. Työtä haittaaviin kipuihin tulee suhtautua vakavasti ja niihin tulee puuttua ajoissa.

Kivunhoidon laatu ja saatavuus vaihtelevat paikkakunnittain resurssien ja terveydenhuollon henkilöstön kivunhoitokoulutuksen mukaan. Kivunhoitoon pätevyityneitä lääkäreitä on liian vähän. Kipupotilaan kokonaistilanteeseen perehtyminen vaatii aikaa eikä sitä lääkärin vastaanotolla usein ole.

Tilanne ei ole kuitenkaan koskaan toivoton. Kipulääkkeillä lievitetään kärsimystä ja oikein käytettyinä ne myös ehkäisevät kivun kroonistumista. Pelkän lääkehoidon varaan ei kukaan saisi joutua. Lääkehoito on kuin sateenvarjo, joka avataan sateessa, mutta varjon alla ihminen pitää kuntouttaa. Kuntoutus voi tarkoittaa ohjattua harjoittelua tai psykososiaalisiin tekijöihin panostavaa terapiaa tai ohjausta.

Liikunta, vartalon tukilihasten vahvistaminen, liikkuvuuden ylläpitäminen ja selän käyttäminen ovat avainasioita, kun kipu saadaan kuriin. Katso vinkkejä Selkakanava.fi.



Kuva: Dollarphotoclub

Tavallisiin vaivoihin tavalliset lääkkeet

Pitkittänyttä alaselkäkipua hoidetaan ensisijaisesti tulehduskipulääkkeillä. Itsehoidossa voi lyhytaikaisesti kokeilla tavallisia reseptivapaita tulehduskipulääkkeitä, kuten ibuprofeenia. Paras näyttö tulehduskipulääkkeistä on etorikoksibista (kauppanimi Arcoxia), erityisesti tulehdusellisisä välilevyn ja selän pikkunivelten rappeumissa. Kyseinen lääke on reseptivalmiste ja sitä käytetään alaselkäkipussa jaksottain.

Arvostettu lääketieteellinen lehti *Lancet* julkaisi heinäkuussa 2014 satunnaisesti kaksoissokkotutkimuksen, jossa todettiin, ettei parasetamolia ole hyötyä alaselkäkipuun. Tutkimuksessa oli lähes 1700 alaselkäkipuista.

Tutkimustulos ei ollut mikään uutinen, sillä parasetamolien käytön riittävämyydestä ensisijaisena lääkkeenä alaselkäkipuun on ollut tutkimusnäyttöä jo aiemmin. Tutkijoiden mukaan lääke voi edelleen helpottaa muita vaivoja, kuten päänsärkyä ja lihaskipuja. Parasetamoliamia käytetään usein kivun hoidossa sen edullisuuden vuoksi. Sitä käytetään myös selkäkipun yhdistelmähoiossa, jos tulehduskipulääke tai muu lääkehoito ei riitä.

Hermoperäiseen kipuun mieliala- ja epileptiäkipulääkkeitä

Neuropaattisen eli hermovauriokivun lievittämisessä on tutkimusnäyttöä mielialalääkkeistä (esimerkiksi amitriptyliini, duloksetiini ja venlafaksiini). Niitä käytetään myös masennuksen hoidossa, mutta usein suurempina annoksina. Myös epileptiäkipulääkkeistä (esimerkiksi pregabaliini ja gabapentiini) voi olla apua hermovauriokivun hoidossa. Hermovauriokipu voi liittyä krooniseen iskiasoireistoon, hermojuuren vaurioon tai selkäydinkanavan ahtaumamuutoksiin.

Toisinaan hermojuurikivun hoidossa varsinkin akuuttivaiheessa kannattaa kokeilla hermojuuripuudutusta tai radiotaajuushoitoa, joita tehdään tietokonekuvan avustuksella (tietokoneto-

Selkäkipu on erittäin tavallinen ja paranemistaipumus on hyvä. Vaiva voi uusiutua, mutta silloinkin paranemisennuste on hyvä. Joskus kipu pitkittyy.

mografia). Myös pikkunivelten eli fasettivelten kiputiloissa käytetään tietokonekuvaus- tai ultraääniohjatusti puudute-kortisoni-pistohoitoja.

Mikäli kyseessä on vaikea ja jatkuva hermojuurivauriokipu, kannattaa myös harkita selkäydinstimulaatiota tai uutta hermojuuristimulaatiohoitoa, joissa asetetaan selkäytimen tai hermojuuren läheisyyteen heikkoa sähkövirtaa välittävä elektrodi sekä ihon alle joko akkukäyttöinen tai ladattava virtalähde. Tätä hoitomuotoa käytetään kaikissa yliopistollisissa keskussairaaloissa neurokirurgian klinikoissa ja myös Ortonissa.

Antibioottia hankalaan alaselkäkipuun vain erittäin tiukalla seulalla

Vuonna 2013 julkaistiin *European Spine Journal*issa pieni satunnaistettu kaksoissokkotutkimus 162 alaselkäpotilaasta. Siinä todettiin antibiootihoidon vähentävän selvästi selkäkipua ja toimintakykyhaittaa sekä lyhentävän sairauspoissaloloja verrattuna lumeyhmään, jos kivun syynä oli magneettikuvauksessa esille tullut selän bakteeritulehdus. Jotkut asiantuntijat arvioivat löydöstä Nobel-palkinnon arvoiseksi ja vertasivat sitä helikobakteerin löytymiseen mahalaukun kivussa ja ulkustaudissa.

Tutkimuksessa kuvattu bakteeritu-

lehdus selässä on harvinainen, mutta jos nämä potilaat löydetään, antibiootti voi osalla potilaista parantaa selkäkipuun. Kyseessä on yleensä tavallinen aknebakteeri, joka pääsee verenkierrosta vaurioituneen tai rappeutuneen välilevyn kautta nikaman päätelevyyn, joka ei normaalisti ole verenkierron kanssa tekemisissä. Oireena on paikallinen, kova selkäkipu, joka voi säteillä myös alas-päin. Muista hoidoista ei ole ollut apua. Tulehdus näkyy magneettikuvauksessa ja edellyttää, että radiologi tai muu erikoislääkäri, kuten fysioterapeutti, osaa tulkita bakteeritulehdukseen liittyviä nikamien päätelevymuutoksia.

Kriteerit antibiootihoidon selkäkipuun ovat siten erittäin tiukat. Jos bakteeritulehdus on todennettu magneettikuvien perusteella, potilas saa 100 päivän antibiootikuurin. Hoidossani on ollut tähän mennessä 18 selkäkipupotilasta, joilla löytyi magneettikuvissa kyseisen bakteeritulehduksen tyyppilöydös ja heistä 14 sai avun antibiootihoidosta. Antibiootikuuria ei tule käyttää ilman bakteeritulehduksesta kertovaa magneettilöydöstä ja tarkkaa kliinistä harkintaa. Nämä potilaat kuuluvat aina erikoissairaanhoidon piiriin.

Akupunktiota kannattaa kokeilla

Akupunktiosta on tutkimusnäyttöä migreenin, jännityspäänsäryn ja niska- ja selkäkipujen lievittämiseen. Akupunktio voi täydentää ja tukea muita kivunhoitomuotoja.

Akupunktiota antavat siihen koulutuksen saaneet lääkärit ja fysioterapeutit.

Jukka-Pekka Kouri

Ortonin kipuklinikan ylilääkäri, fysiatrin erikoislääkäri, kivunhoidon ja kuntoutuksen erityisnäyttö

Suomen Kipu ry:n jäsenistö valitsi Kourin vuonna 2013 Vuoden Auttaja palkinnon saajaksi. Valinnan perusteena oli Kourin antama lääketieteellinen ja henkinen apu ja tuki.

Kirjoituksen lähteet ovat saatavissa lehden toimituksesta.