

Harjoittelu on pitkittyneen niskakivun ensisijainen hoito

Krooniseen niskakipuun liittyy lihasten rakenteen muutoksia, jotka eivät korjaudu lääkityksellä, vaan erityisillä niskalihaksia vahvistavilla harjoituksilla. Keski-Suomen keskussairaalan fysiatrian ylilääkäri Jari Ylinen kertoo lihasharjoittelun vaikuttavuudesta sekä harjoittelun sisällöstä pitkäaikaisen niskakivun hoidossa.

Niskakipu on yksi tavallisimmista tuki- ja liikuntaelinvaivoista. Sitä esiintyy 70 prosentilla ihmisistä jossain vaiheessa elämää. Suurimmalla osalla oireet menevät ohi itsestään. Pitkäaikaisesta niskakivusta kärsii 7 % naisista ja 5 % miehistä.

Altistaviin tekijöihin puuttuminen on ennaltaehkäisyä

Niskakivulle altistavia tekijöitä ovat muun muassa huono työergonomia, vähäinen sosiaalinen tuki, heikko fyysinen kunto, huono ryhti, toistotyö ja tarkkuutta vaativa työ. Vastaavasti ergonomian korjaaminen, hyvä ryhti ja fyysinen kunto ennaltaehkäisevät niskakipuja.

Niskakipuinen lääkärin vastaanotolla

Huolellinen tutkiminen fysioterapeutin tai lääkärin vastaanotolla riittää valtaosalla niskakipuoireiden hoitosuunnitelman tekemiseksi. Jos oireisiin liittyy vamma tai tulehdus, tehdään usein lisätutkimuksia, kuten laboratoriotutkimukset, lihas-hermo-sähkötkimetus (ENMG), röntgen- ja/tai magneettikuvaus. Työikäisillä röntgenkuvin näkyvät välilevyjen madaltumat ja nivelrikko ovat tavallisia, mutta ne eivät yhteydessä oireisiin eivätkä toipumiseen. Magneettikuvauksessa esille tulevat välilevyjen rappeutumet ja pullistumat eivät useimmiten liity oireisiin. Siksi röntgen- tai magneettikuvaus ei ole tavallisessa niskakivussa tarpeen. Edes kaularangan välilevytyrä ei edellytä kuvantamista äkillisessä vaiheessa. Se hoidetaan ensisijaisesti ilman leikkausta, ellei tutkimuksessa tule esille merkittäviä hermoperäisiä muutoksia.

Lääkehoitoa vain niskakivun alkuvaiheessa

Ihmiset hakeutuvat lääkäriin niskavaivan pitkittyessä. Parasetamolia tai tulehduskipulääkettä suositellaan käytettäväksi vain niskakivun alkuvaiheessa. Ne jäävät valitettavan usein niskakipuisen ainoaksi hoidoksi. Vahvoista kipulääkkeistä kuten opioideista ei ole näyttöä niskakivun pitkäaikaishoidossa. Niiden pitkäaikäiskäyttöön liittyy kipuperkkyyden lisääntyminen ja helposti kehittyvä riippuvuus.

Niskakivusta paranemista eivät edistä myöskään vanhat ohjeet, joissa varoiteetaan liikkumasta, jos tuntuu kipua. Aktiivinen arki ja liikkuminen kivusta huolimatta auttavat toipumaan niskaoireista nopeammin.

Niska-hartialihasten voimaharjoittelu auttaa pitkäaikaiseen niskakipuun

Pitkäaikaista niskakipua potevilla henkilöillä

- esiintyy niskalihasten surkastumista ja korvautumista rasvakuodoksella
- kaularangan lihasvoimat ovat heikentyneet kaikissa liikesuunnissa
- lihasten energiavarastot ovat pienemmät
- lihasten paikallinen verenkierto on heikentynyt
- lihasten hapensaanti ja energia-aineenvaihdunta ovat heikompia kuin oireettomilla.

Nämä muutokset ovat käännettävissä positiiviseksi harjoittelulla, jonka avulla normalisoidaan lihaksen aineenvaihdunta ja rakenne. Kaula-, niska- ja hartialihasten voima- ja kestävyys harjoittelu korjaa lihasmuutoksia, vähentää kipua ja parantaa niskakipuisten toimintakykyä. Suuri osa toipuu harjoittelun avulla täysin oireettomiksi.

Harjoittelua tulisi jatkaa riittävän kauan

Lyhytaikainenkin niska-hartialihasten harjoittelu lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä pitkäaikaisissa niskakivuissa. Mutta jos harjoittelua ei jatketa, oireiden on todettu osittain palaavan. Vähintään puolen vuoden ajan toteutettuna säännöllinen venyttely ja niska-hartiaseudun nousujohteinen lihasvoimaharjoittelu vähentää kipua sekä lisää liikkuvuutta ja lihasvoimaa merkitsevästi.

Yleiskuntoa parantava liikunta lisää lihasten verenkiertoa ja kuuluu terveisiin elämäntapoihin, mutta se ei vähennä pitkäaikaisia niskakipuoireita.

Venyttely ei riitä avuksi pitkäkestoiseen niskakipuun

Venyttely ja yleiskunnon parantaminen eivät riitä parantamaan pitkäaikaista niskakipua. Myös rentoutus- ja stressinhallintaharjoitteiden on todettu olevan tehottomia lievittämään kipua ja parantamaan toimintakykyä kroonisessa niskakivussa.

Kevyesti kuormittavat ryhdin ja liikehallinnan harjoitukset soveltuvat lihasten hermotusta parantavaksi alkuvaiheen harjoitteluksi. Harjoituksen kuormitus-tehon tulee olla selvästi suurempi, jos halutaan korjata heikkojen lihasten rappeutumista. Jos harjoittelu on liian kevyttä, se ei saa aikaan muutosta lihaksen aineenvaihdunnassa eikä lihaksen rakenne korjaannu.

Kun harjoittelun teho on 80 % niskalihasten maksimivoimasta, on pitkäaikaista niskakipua potevan henkilön voimatason osoitettu nousevan yli terveiden verrokkien keskitason vuoden seurannassa. Myös kaularangan liikkuvuuden on todettu paranevan lihasvoimaharjoittelun myötä.

Kuinka usein pitää harjoitella?

Niskalihasten voimantuoton on todettu paranevan kaksi kertaa viikossa harjoittelevilla niskakipuisilla enemmän kuin kerran viikossa harjoittelevilla. Paras vaikutus havaittiin kolme kertaa viikossa toteutetusta harjoittelusta. Lihasharjoittelu kerran viikossa tai sitä harvemmin ei juuri vähennä pitkäaikaista niskakipua eikä paranna toimintakykyä.

Oman mieltymyksen mukaan harjoittelu ei tee niskakuntoutuksesta tehokasta. Haluttaessa eroon pitkäaikaisesta niskakivusta, lihasvoimaharjoittelua ei voi korvata rentoutusharjoituksilla tai venytyksillä.

Nukkumisergonomia kuntoon ja tukihoidot avuksi tarvittaessa

Huono nukkuma-asento voi tuottaa niskakipuoireita. Kaularangan keskiasentoa tukeva tynny yhdessä niskaharjoittelun kanssa voi helpottaa kipuoireita merkittävästi.

Akupunktio, hieronta sekä mobilisaatio- ja manipulaatiohoidot saattavat itseenäisinä hoitoina helpottaa kipuoireita ja lihasjännitystä hetkellisesti. Manuaalinen terapia näyttää hyödylliseltä myös tulehduskipulääkkeisiin verrattuna ja sitä voi käyttää tukemaan harjoittelun etenemistä. Tukihoidot eivät kuitenkaan korvaa aktiivisen harjoittelun hyötyjä.

Käytä ammattilaisen apua lihasvoimaharjoittelussa

Niskan alueen lihasvoimaharjoittelua ei suositella äkillisen niskakivun hoidoksi eikä heti vamman jälkeiseen kuntoutukseen. Nivelreumassa harjoittelun sopivuus arvioidaan kaularangan taivutuskuvien perusteella. Kaularangan nivelrikossa voi nikamien pikkunivelissä esiintyä ohimenevä tulehdusvaihe, turvotusta ja kipua, aivan kuten muidenkin nivelten nivelrikossa. Äkillisen välilevy-repeämän ja -tyrjän seurauksena kaularangan kuormituksen sieto on heikentynyt. Näissä tilanne rauhoittuu ajan kanssa luonnostaan,

jolloin niskalihasten voimaharjoittelu voidaan maltillisesti aloittaa.

Pitkäaikaisessa niskakivussa nousujohteinen lihasvoimaharjoittelu kannattaa aloittaa fysioterapeutin ohjauksessa. Jos kipuoireet estävät tehokasta oman toimista harjoittelua, ryhmämuotoinen tai yksilöllinen tuki ja lyhyt kipuhoidojakso alkuvaiheessa ovat olennainen osa kuntoutusta.

Jari Ylinen

LT, dosentti, ylilääkäri
Keski-Suomen sairaanhoitopiiri

Kuva: Dollarphotoclub

