

Liikkuva selkäpotilas säästää kustannuksia

Selkäkipu on Suomessa yleisin yli 10 päivää kestävä sairauspoissaolon syy. Vuositasolla se tarkoittaa työikäisellä väestöllä noin 1,7 miljoonaa sairauspoissaolopäivää, joiden vuoksi Kelan korvaaminen sairauspäivärahojen summa on noin 104 miljoonaa euroa. Kaikkineen selkävun aiheuttamat kustannukset ovat paljon suuremmat, koska Kelan korvausten ulkopuolelle jää suuri määrä lyhytaikaisia sairauspoissaoloja, joiden aikana

työnantaja maksaa työntekijälle sairausajan palkkaa. Sairauspoissaolon kustannus on keskimäärin 200–400 euroa päivässä riippuen työntekijän palkasta ja siitä, hankitaanko sairastuneen työntekijän tilalle sijainen.

Tuottavuuskustannusten lisäksi selkäkipu lisää terveydenhuollon kustannuksia erityisesti lisääntyneiden lääkärissä käyntien, lääkityksen ja vuodeosastohoitopäivien vuoksi. Yksilön näkökulmasta selkäkipu sitä vastoin heikentää elämänlaatua ja rajoittaa mahdollisuutta toteuttaa itselle tärkeitä asioita. Selkävun pitkäaikaisen ehkäisy onkin tärkeää sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta.

Huono kunto tulee kalliiksi

Hoitajien työssä on paljon potilaiden nostoja ja siirtoja, joiden on todettu merkittävästi lisäävän selkävun pitkäaikaisuutta. UKK-instituutti toteutti selkävun pitkäaikaisuuden ehkäisy tutkimuksen 219:llä hoitotyötä tekevällä naishoitajalla, joilla oli ajoittaista epäspesifiä selkäkipua. Tutkimukseen hyväksyttiin 30–55-vuotiaita naisia, jotka selkävaivastaan huolimatta olivat töissä, mutta selkävun voimakkuus oli yli 2 mitattuna asteikolla 0 (ei kipua) – 10 (pahin mahdollinen kipu). Tutkimukseen ei otettu mukaan hoitajia, joilla oli aiemmin tehty selkäleikkaus, yli

puoli vuotta kestänyt selkäkipu, selkään kohdistunut tapaturma tai he olivat synnyttäneet äskettäin.

Osallistujilta mitattiin tutkimuksen alussa kestävyys- ja lihaskuntoa sekä selvitettiin liikunnan määrä suhteessa terveysliikuntasuosituksiin (vähintään 150 minuuttia kohtuutehoista tai 75 minuuttia raskasta liikuntaa viikossa ja lisäksi vähintään 2 kertaa viikossa lihaskuntoharjoittelua). Lisäksi selvitettiin selkävun aiheutuviin terveydenhuollon kustannuksia ja sairauspoissaoloja takautuvasti kyselylomakkeella tutkimusta edeltäneen 6 kuukauden ajalta.

Tulosten mukaan terveydenhuollon kokonaiskustannukset olivat 81 prosenttia pienemmät niillä naishoitajilla, jotka liikkuvat terveysliikuntasuosituksen mukaisesti verrattuna suosituksia vähemmän liikkuviin. Liikuntasuosituksen täyttävillä oli myös puolen vuoden tarkastelujaksolla 6 kertaa vähemmän sairauspoissaolopäiviä kuin vähän liikkuvilla.

Fyysisen kunnan mittaustulosten perusteella tutkittavat jaettiin ns. kuntosuoritusluokkiin: hyväkuntoisten kolmannes, keskimääräisessä kunnossa olevat ja huonossa kunnossa olevat. Kun kokonaiskustannuksia fyysisen kunnan osalta verrattiin parhaimman ja huonoimman kuntosuoritusluokkien välillä, olivat kokonaiskustannukset 77 prosenttia pienemmät tutkitavilla, jotka sijoituivat hyvän kestävyyskuntotuloksen saaneiden kolmannekseen (6 minuutin kävelytestillä mitattuna) ja 84 prosenttia pienemmät heillä, joilla oli hyvä lihaskunto mitattuna muunnellulla punnerrustestillä. (Taulukko)

Hyvä kestävyys- ja lihaskunto olivat myös yhteydessä vähäisempään sairauspoissaolopäivien määrään, sillä parhaaseen kolmannekseen kestävyyskunnossa kuuluvilla oli ollut lähes 9 kertaa vähemmän selkävun aiheuttamia sairauspoissaoloja kuin huonommalla kolmanneksella. Lihaskunnan osalta vastaava ero oli jopa 15-kertainen.

Tutkimuksen alkutilanteen tulokset osoittivat selvästi, että säännöllinen liikunta sekä hyvä kestävyys- että lihaskunto olivat yhteydessä alhaisempiin terveydenhuollon kustannuksiin ja sairauspoissaoloihin.

Lihaskuntoharjoittelu ja selkäneuvonta vaikuttavia

Selkävun pitkäaikaisuutta ehkäisevän varhaiskuntoutustutkimuksen vaikutuksia selvitettiin monipuolisilla biopsykosomaalisen mallin mukaisilla mittausmenetelmillä puolen vuoden (6 kk) ja vuoden (12 kk) kuluttua tutkimuksen aloittamisesta. Päättökäytännönä oli selvittää kuusi kuukautta kestäneen ohjatun lihaskuntoharjoittelun, selkäneuvonnan ja näiden yhdistelmän vaikutuksia selkävun sekä työtä ja vapaa-ajan liikuntaa kohtaan koettuun kivun pelkoon ja välttämiskäyttäytymiseen.

Tutkimuksessa mukana olleista hoitajista 80 prosenttia osallistui 6 kuukauden mittauksiin ja 12 kuukauden mittauksiin 72 prosenttia. Tulosten perusteella lihaskuntoharjoittelun ja selkäneuvonnan yhdistelmä näytti olevan tehokas keino vähentää alaselkävun voimakkuutta ja häiritsevyyttä työssä. Samoin tämä yhdistelmä osoittautui hyväksi keinoksi vähentää kivun pelkoon ja välttämiskäyttäytymiseen liittyviä kielteisiä uskonnollisia työä kohtaan. Lihaskuntoharjoittelu yksinään sai aikaan samat muutokset. Lisäksi se vähensi pelkoa vapaa-ajan fyysisestä aktiivisuudesta kohtaan. Pelkkä selkäneuvonta ei ollut tehokasta yksinään.

Varhaiskuntoutustutkimuksen kokonaiskustannuksia tarkasteltaessa havaittiin, että yhdistelmäryhmän kokonaiskustannukset 12 kuukauden seuranta-aikana olivat merkittävästi pienemmät kuin vertailuryhmässä. Lisäksi yhdistetty lihaskuntoharjoittelu ja selkäneuvonta olivat kustannusvaikuttavia suhteessa alaselästä johtuvien sairauspoissaolopäivien määrän vähenemiseen. Tä-

mä on sosioekonomisesti tutkimuksen tärkein tulos.

Työnantajan kannattaa panostaa selkäpotilaan liikuntaan

Selkävun aiheuttavat sairauspoissaolopäivät aiheuttavat kustannuksia, joilla on suuri taloudellinen merkitys. Hoitajan sairauspäivän hinta on keskimäärin 370 euroa/päivä. Se sisältää palkan sivukuluneen, mutta myös sijaisen palkkakustannukset. Merkittävä alkutilanteen tutkimushavainto oli huonon fyysisen kunnan vaikutus selästä johtuviin sairauspoissaoloihin ja niistä aiheutuvien kustannusten suuruuteen: huonoimpaan kolmannekseen lihas- ja kestävyyskunnossa kuuluvilla selkävun aiheutuviin terveydenhuollon palvelujen käytön kokonaiskustannukset sekä sairauspoissaoloista aiheutuvat kustannukset olivat huomattavasti suuremmat kuin hyväkuntoisilla.

Vaikka vastuu omasta terveydestä on ensisijaisesti henkilöllä itsellään, tämän tutkimuksen perusteella työnantajan ja työterveyshuollon kannattaa tukea selkäpotilaan liikuntamahdollisuuksia kestävyys- ja lihaskunnan kohentamiseksi. Onnistuessaan se tuo liikuntaan panostetut erot moninkertaisesti takaisin vähentyneinä sairauspoissaoloina ja terveyspalveluiden käyttönä. Ja mikä parhainta, se parantaa työntekijän elämänlaatua vähentyneen kivun vuoksi.

Päivi Kolu

TtM, fysioterapeutti, tutkija
UKK-instituutti

Jaana Suni

TtT, fysioterapeutti, tutkimus-
ja kehittämisspäällikkö
UKK-instituutti

Hoitotyöntekijöiden kunnan yhteys selkävun aiheutuneiden sairauspoissaolojen ja terveydenhuollon kokonaiskustannuksiin puolen vuoden ajalta ennen tutkimuksen alkua.

(Kolu ym. 2016)

	Hyväkuntoiset	Keskikuntoiset	Huonokuntoiset
Muunneltu punnerrustesti			
Selkävun aiheutuneet kokonaiskustannukset	100 € *	451 €	626 €
Sairauspoissaolojen aiheuttamat kustannukset (keskiarvo)	33 € *	331 €	496 €
6 min kävelytesti			
Selkävun aiheutuneet kokonaiskustannukset	153 € *	462 €	665 €
Sairauspoissaolojen aiheuttamat Kustannukset (keskiarvo)	61 €	368 €	528 €

* = ryhmien välillä tilastollisesti merkitsevä ero