

# Selkäkipuisen lääkärin oivallukset

Pitkäaikainen kipu muuttaa ihmistä. Muutos on väistämätöntä, mutta sen ei tarvitse ole pelkästään negatiivista – elämän kurjistumista ja lisääntyvää kärvistelemistä. Kipu voi tuoda elämään myös runsain mitoin myönteisiä asioita, vaikka siltä ei aina tuntuisikaan. Kipu tarjoaa ainutlaatuisen mahdollisuuden kasvuun ja oppimiseen.

**KIVUN KANSSA ELÄESSÄ** on lupa keilla asioita, joita ei olisi voinut kuvitellaakaan tekensä. Samalla saa kokea tunteita, jotka muuten voivat arjessa olla kortilla: Pystyn! Osaan! Jaksan! Haluan! Kipu toimii myös käyntikorttina uusien ihmisten maailmaan, josta voi löytyä tukea ja lämpöä, jota ei olisi ehkä koskaan saanut tuntea, jos ei olisi kipua. Tärkein muutoksen kohde löytyy kuitenkin omasta käsityksestä itsestään. Kivun myötä tarjoutuu tilaisuus saada lisää ymmärrystä itsestään, omasta tavastaan ajatella, tuntea ja toimia. Tutkimusmatka omaan sisimpään on niin arvokas lahja, että sen saanut ei yleensä haluaisi vaihtaa päiväkään menneestä pois, ei edes niitä kivuliaitakaan.

Jo vuosia kestänyt oma kipuoireiluni, joista iskiaskipu on pahin, on johdattanut minut monien uusien asioiden äärelle: veteen juoksemaan, stimuloimaan selkääni sähköllä (TNS), piipahtamaan avantoon, etelän lämpöön itseäni hellimään, puhumaan terapiassa tunteistani, hakeutumaan metsän rauhaan, suolaveteen kellumaan, meditoimaan...

Yksikään niistä ei ole parantanut selkääni eikä poistanut kokonaan kipua. Niiden avulla olen kuitenkin pysynyt järjissäni, saanut ylläpidettyä työkykyäni ja pystynyt jatkamaan elämäni katkeroitumatta tai eristäytymättä. Olen saanut kivun kautta mahdollisuuden muuttaa

elämäni tasapainoisemmaksi – sellaiseksi, joka tukee paremmin omaa ja läheisteni terveyttä ja hyvinvointia. Tarvitsin kai nämä kivut tehdäkseen muutoksia. Muuten olisin todennäköisesti jatkanut pääni seinään paukuttamista, hengästyttävää suorittamista ja elämän läpi juoksemista.

**”Selkä kivun modernin hoidon kulmakiviä on pelkojen hälventäminen.**

Pitkäaikaisen kivun kanssa on helpompi elää, jos on muutokselle avoin. Muutos kohti mielekkäämpää elämää kivuista huolimatta onnistuu, jos on valmis ottamaan haasteet vastaan, näkemään vaivaa madaltaakseen eteen asetetut esteet ja jatkamaan sinnikkäästi takaiskuista huolimatta. Muutos nopeutuu, kun antautuu innostukselle ja uuden oppimiselle.

Ensimmäisenä kannattaa tutkailla omia asenteita, uskomuksia ja pelkoja, ja opetella poistamaan automaattiohjaus, selkäytimen sementoidut lauseet, joka ohjaavat ajattelua ja käyttäytymistä. ”Selkäni on heikko, koska suvussa kaikilla on huono

selkä”. ”Työssä nostaminen voi vaurioittaa selkääni, en mene töihin selkääni rikkomaan”. ”En pysty tekemään itse mitään selkä kivulleni, miksi minua ei hoideta kuntoon?”

Seuraavaksi kannattaa hakea oikeaa ja ajantasaista tietoa ja soveltaa sitä omaan elämään. Tutkimustietoa on tullut hurjasti lisää, ja ymmärrys kivusta ja erityisesti kroonisesta kivusta on mullistunut. Olen kipua tutkivana ja hoitavana lääkärinä joutunut urallani ison muutoksen eteen, joutunut heittämään roskakoriin lääkiksen vanhat opit ja uskomukset selkä kivusta ja oppimaan tilalle uuden tavan suhtautua ja hoitaa kipua. Sen jälkeen olen saanut kokea työssäni uudenlaista vaikuttavuutta. Oivallusten myötä olen kokenut kroonisen kivun hoitamisen mielekkäänä, palkitsevana ja innostavana. Työn ilo on lisääntynyt huomasti.

Haluan seuraavaksi jakaa muutaman käänteentekevä oivalluksen.

## Kolme merkittävää oivallusta pitkäaikaista kipua hoitavana lääkärinä

**1. Pelko halvaannuttaa pahemmin kuin kipu**  
Selkä kivun aiheuttama pelko saa selän ja vatsan lihakset jännittymään voimakkaasti ja ylisuojelemaan rankaa. Potilas näyttää silloin siltä, kuin olisi niellyt seipään.



Kuva: Pixabay

Hän kävelee varovasti ja lyhyin askelin vastaanotolle ja istahtaa tuolille ottaen reisistä tukea. Hän hengittää pinnallisesti pitääkseen selkäänsä liikkumatta. Välillä tuntuu kuin hän ei hengittäisi lainkaan. Jännittäminen lisää entisestään painetta alaselän kudoksiin – pahentaen kuormitusta ja hidastaen toipumista. Kivun pelko lisää keskushermoston ja aivojen ylivoimaisuutta, jolloin pienetkin epämuokavuustunteet selästä muuttuvat aivoissa virheellisesti kivuksi. Katastrofointiajatuksat täyttävät mielen ja saavat aivot vaatimaan magneettikuvauksia, vahvoja kipulääkkeitä ja lepoa, kunnes selkä on täysin kivuton.

**”Jokaisella on tarve tulla kuulluksi ja kohdatuksi.**

Millään muulla toimenpiteellä selkä kivun hoidossa ei saada yhtä paljon vaikuttavuutta kuin sillä, että terveydenhuollossa tarjotaan oikeaa tietoa, rauhoitetaan mieli peloista, kannustetaan ja rohkaistetaan. Se ei poissulje huolellista tutkimusta, ohjeistamista, seuranta, tarvittaessa lisätutkimuksia. Mikään ei provosoi ja ylläpidä kipua pahemmin kuin ilmaan heitetty

**”Ratkaisun avaimet ovat pitkäaikaista kipua potevalla ihmisellä itsellään.**

huolimaton lause mahdollisesta välilevyn rikkoutumisesta tai halvaantumisriskistä. Pelon lievittyminen poistaa merkittävän osan kivun epämiellyttävyydestä.

**2. Kipupotilaan tarina kannattaa kuunnella**  
Meillä on Suomessa yli miljoona pitkäaikaista kipua potevaa. Iso osa heistä kärsii selkä kivusta. Suurin osa heistä on tutkittu, moni erikoissairaanhoidossa moneenkin kertaan. Moni on leikattu. Hyvin moni kipukroonikko on tavannut lukuisia terveydenhuollon ammattilaisia ja käynyt läpi lukuisia hoitokokeiluita, saanut ohjeita, reseptejä, läheteitä. Silti kipu vain jatkuu.

Kipua hoitavana lääkärinä pyrin tarjoamaan potilaalleni riittävästi aikaa. Se auttaa jo pitkälle. Kannustan häntä kertomaan oman kiputarinansa. Jokaisella on tarinansa, elämässä omat käänteensä, jotka ovat myötävaikuttaneet siihen tilanteeseen, mikä on juuri nyt. Se tarina ansaitsee tulla kuulluksi.

Kiireettömässä ja luottamuksellisessa tilassa kipupotilas tuo usein esiin raskaita asioita elämästään. Hän saattaa ensimmäistä kertaa elämässään jakaa jotain syvältä sisimmästään. Kuulen liian usein olevani ensimmäinen ihminen, jolle potilas kertoo jotain synkkää elämästään. Liian usein siksi, että potilaan olisi pitänyt saada tuoda nämä asiat päivänvaloon jo paljon aikaisemmin. Jotain vikaa täytyy terveydenhuollossamme olla, koska ihmisillä, jotka kärsivät kivuista, ja jotka ovat moneen kertaan ”tutkittu”, ei ole ollut mahdollisuutta kertoa tarinaansa ja elämänsä tapahtumia, jotka vaikuttavat kipuun ja hyvinvointiin. Kun tälle tarinalle annetaan tilaa, rinnassa oleva ”möykky” alkaa sulaa ja kivun kanssa on paljon helpompi elää.

## 3. Kipupotilasta ei pidä jättää yksin

Moni pitkäaikaista kipua poteva kertoo liian usein jäävänsä yksin terveydenhuollossa, työpaikallaan, elämässään. Kukaan ei ota vastuuta hoidosta, työkaverit kääntävät selkäänsä, puoliso ei ymmärrä, vähättelee kipua. Tai potilas itse kokee vaike-

utta sitoutua pitkäjänteisesti hoitoon ja hakeutuu epätoivoisena lääkäriltä toiselle, pikaparantumisen toivossa. Vaikka tietää, että sellaista ei ole tarjolla. Ja kohtaa turhautuneita, epätoivoisia ammattilaisia yrittämässä keksiä ratkaisua kipuongelmaan, johon ei ole yhtä ratkaisua. On vain mahdollisuus yrittää ymmärtää kivun syy ja luonne mahdollisimman hyvin, tehdä suunnitelma hoidosta riittävän pitkälle aikajaksolle, ja lähteä toteuttamaan sitä. Jos suunnitelma ei toimi, pitää tehdä uusi suunnitelma. Suunnitelman kattavana aikana on oltava tarjolla riittävästi vastaanottoaikoja, puhelinkontakteja tai muuta tukea, jotta potilas kokee, että hän on hyvissä käsissä ja hänestä välitetään. Silti vastuu suunnitelman toteutumisesta on potilaalla itsellään. Vain hän voi todella auttaa itseään, mutta hänen ei tarvitse selvitä kaikesta yksin.

Lopuksi kolme oivallusta omasta selkä kivustani.

1. Lopeta pohtiminen, miksi minulle kävi näin, ja ala toimia suunnitelmallisesti.
2. Opettele ottamaan apu vastaan.
3. Nuku riittävästi ja ota muutenkin välillä rennosti. Työ ei ole elämä.

**Helena Miranda**

lääketieteen tohtori, työterveyden dosentti  
Ota kipu haltuun -tietokirjan kirjoittaja

