



Selkäliitto



Selkäkipuisen käsikirja

Sisältö

Lukijalle

1. Selän anatomiaa

2. Selkävivun luonne

3. Selkävivun riskitekijät ja ehkäisy

Raskas työ

Istuminen

Lihavuus

Tupakointi

Psykososiaaliset tekijät

Perintötekijät

4. Yleisimmät selkäsairaudet

ja -vaivat

Mahdollinen vakava tai spesifinen syy

Iskiasoire

Hyväennusteiset eli epäspesifiset

selkävaivat

5. Milloin mennä lääkäriin?

6. Lääketieteellinen tutkimus

Oirehistoria

Lääkärin tekemä kliininen tutkimus

Diagnostiset testit

7. Mitä voit itse tehdä?

Itsehoito auttaa

Sopiva liikunta

Nukkuessa selkä lepää

Käytä selkä järkevästi

8. Mikä lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä?

Lääkehoito

Kylmää vai lämpöä?

Fysioterapia

Moniammatillinen hoitoryhmä

Hieronta

Akupunktio

Tukiliivi

Manipulaatio eli nikamakäsittely

Leikkaushoito

9. Miten ehkäistä uusiutumista tai oireiden pitkittymistä?

Liike ja käyttö pitävät selkäsi kunnossa

Muuta elämäntapasi!

10. Hyvä muistaa

Kuvat: Anna Huovinen

5. painos

2015

Lukijalle

SELKÄVAIVOJESI KANSSA ET OLE YKSIIN. Kahdeksalla kymmenestä aikuisesta ihmisestä on selkäkipuja elämänsä aikana ja on hyvin tavallista, että selkäkipujaksot uusiutuvat. Niistä huolimatta useimmat pysyvät normaaleihin harrastuksiinsa ja työhönsä.

Tämä kirjanen kertoo selkä kivusta, mitä voit tehdä ja mitä on odotettavissa kipujen ja niiden rauhoittumisen suhteen. Se kertoo selän tutkimisesta ja hoidosta. Saat ohjeita, miten voit lyhentää kipujaksoa ja miten voit ehkäistä niiden syntymistä. Suurin osa kivuista paranee itsestään ja niillä on hyvä ennuste. Koska oireita ei kuitenkaan voi kokonaan välttää, voit kirjasessa olevia ohjeita noudattamalla tulla paremmin selkäkipusi kanssa toimeen.

Antti Malmivaara
Yliääkäri, LKT, dosentti

Timo Pohjolainen
Yliääkäri, LKT, dosentti



Selkäliitto

1

Selän anatomiaa

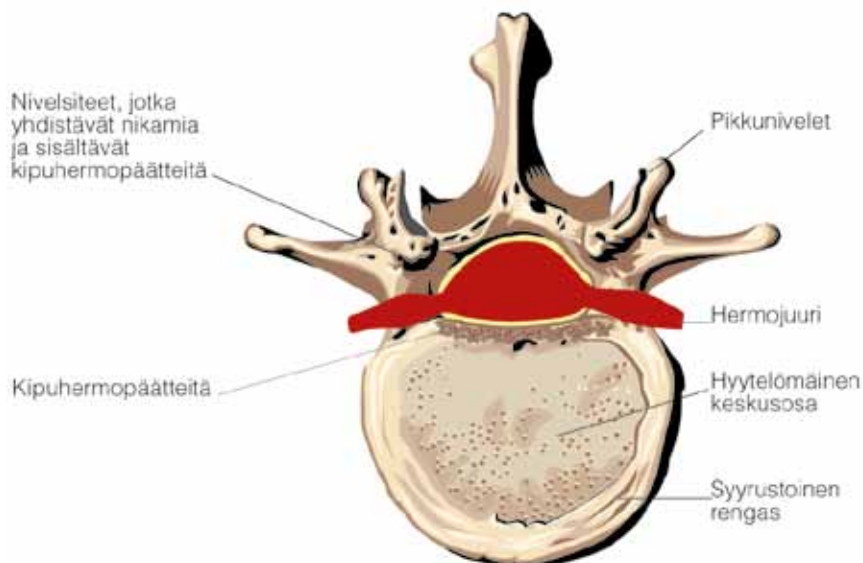
Terve selkä on kehon tukiranka. Selän kaaret, vartalon ja raajojen lihakset, luiset nikamat ja niiden välillä olevat tyynymäiset välilevyt pitävät vartalon tasapainossa, sallivat selän liikkua ja taipua.

Jokaisessa nikamanvälissä olevassa välilevyssä on hyytelömäinen keskusosa ja sen ulkopuolella kiinteä säiemäinen rengas, jossa on kipuhermojen päätteitä. Hyytelömäinen keskusosa sallii nikamien liikkeen antaen selälle joustavuutta ja taipuisuutta.

Välilevyjen koko, muoto ja joustavuus muuttuvat päivän mittaan. Nukkuessa ja levätessä välilevyt vetävät sisäänsä nestettä. Sen vuoksi aamulla herätessä kipuvaiheen aikana selkä voi olla jäykän tuntuinen ja äkilliset liikkeet voivat venähdyttää välilevyjä.

Vahvat ja joustavat keskivartalon lihakset auttavat säilyttämään selän normaalin ryhdin ja tukevat selkää. Vahvat pakara- ja reisi- lihakset keventävät selkään kohdistuvaa rasitusta.

Selän anatomia auttaa sinua ymmärtämään, miksi selkää on käytettävä. Lue lisää selän anatomiaa [Selkakanavalla \(selkakanava.fi\)](http://Selkakanava.fi).



MarkPoy: Heikki Hjelt

2

Selkävivun luonne

Kun sinulla on alaselkäoireita, niitä voivat olla:

- Kipu tai särky selän alaosassa
- Kipu ja/tai puutuminen ja pistely, joka menee selästä alaraajaan. Selästä polven alapuolelle säteilevää kipua sanotaan iskiäkseksi.

Kipu voi estää sinua suorittamasta normaaleja päivittäisiä toimintoja ja asioita, joista pidät. Kipu voi alkaa äkkiä tai vähitellen. Akuutti eli äkillinen kipu kestää muutamasta päivästä muutamaan viikkoon. Pitkittyvä eli subakuutti kipu kestää 6–12 viikkoa. Yli kolmen kuukauden kipua sanotaan krooniseksi eli pitkäkestoiseksi kivuksi.



3

Selkävivun riskitekijät ja ehkäisy

Terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä selkävivun ehkäisyssä. Liikunnalla ja terapeuttisella harjoittelulla voidaan ehkäistä selkävivun uusiutumista.

Raskas työ

Etenkin toistuva nostaminen ja hankalat työasennot ovat yhteydessä selkävivun kipuun.

Istuminen

Istumatyö lisää selän kuormitusta. Arkiliikunta ja kevytkin istumisen keskeyttävä liikkuminen on tutkimusten valossa nousemassa tärkeäksi tekijäksi yleisten terveyshyötyjen kannalta.

Lihavuus

Lihavuus on yhteydessä alaselän välilevytyrän ja vaikeiden kipuoireyhtymien suurentuneeseen vaaraan.

Tupakointi

Tupakointi lisää riskiä sairastua sekä selkävivun että iskiakseen.

Psykososiaaliset tekijät

Psykososiaalisilla tekijöillä voi olla vaikutusta kipujen kokemiseen ja työkyvyyttömyyden kehittymisen vaaraan. Stressioireilla on yhteyttä selkävivun ilmaantumiseen. Pitkittänyt kipu voi puolestaan aiheuttaa ahdistusta ja masennusta.

Perintötekijät

Perintötekijät selittävät osaa selkävivusta. Yksittäisten geenien vaikutus on kuitenkin hyvin pieni. Geenien aktiivisuutta säätelevät mekanismit voivat selittää myös osan ympäristötekijöiden vaikutuksesta alaselkävivun.

4

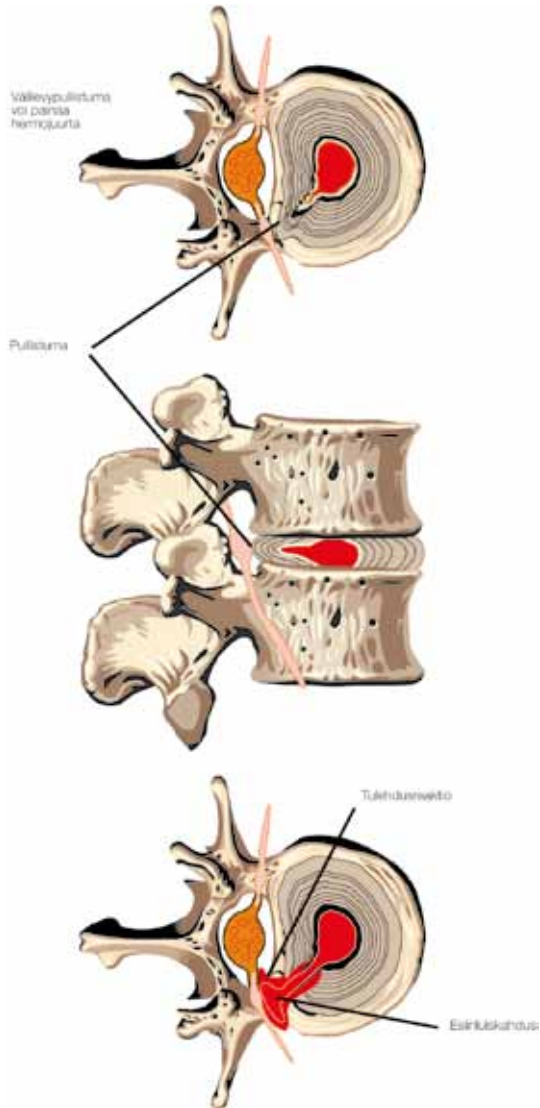
Yleisimmät selkäsairaudet ja -vaivat

Alaselkäoireet jaetaan kolmeen ryhmään:

- Mahdollinen vakava tai spesifinen (täsmällisesti määritelty) syy. Näitä ovat esimerkiksi kasvain, tulehdus, murtuma, ratsupaikkaoireyhtymä (puutuminen ratsupaikka-alueella sekä virtsaampi ja ulostuksen pidätysvaikeus) ja selkärankareuma. Vakava tai spesifinen sairaus on syynä alaselkäkipuun vain alle 5 %:ssa tapauksista.

- Iskiasoire: hermojuuren toimintahäiriöön viittaavat alaraajaoireet. Jos kipu säteilee alaraajaan polven alapuolelle, kivun aiheuttaja voi olla välilevyvaurio tai -tyrä. Muita hermojuurioireita aiheuttavia selkävaivoja voivat olla selkäydinkanavan ahtauma (spinaalistennoosi) tai suuriasteinen nikamasiirtymä (spondylolisteesi).

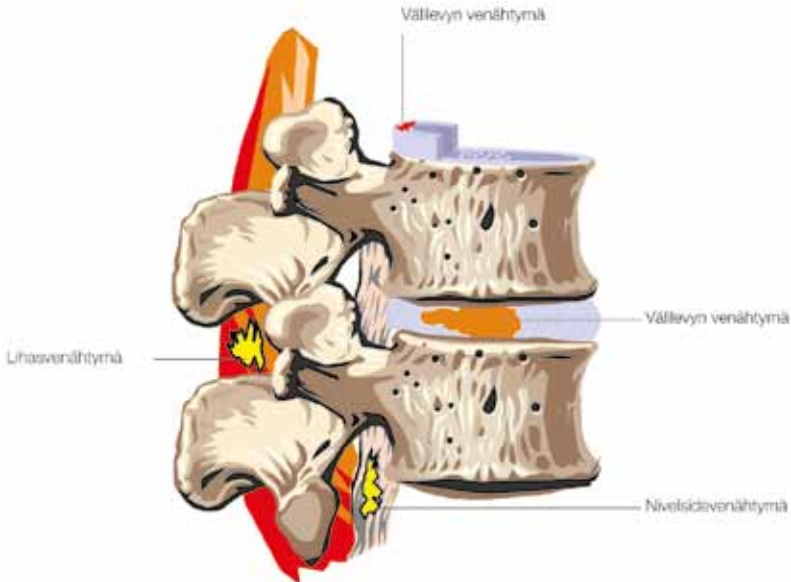
- Hyväennusteiset eli epäspesifiset selkävaivat: pääosin selän ja lantion alueella ilmenevät oireet, jotka eivät viittaa hermojuuren vaurioon tai vakavaan tautiin. Näiden osuus selkäkivuista on lähes 90 %:a. Jos lääkärin tutkimuksessa ei ilmene merkkejä vakavista sairauksista eikä iskiasoireita esiinny, oire luokitellaan hyväennusteiseksi alaselkäkivuksi. Tarkka diagnoosi ei ole tällöin mahdollinen eikä tarpeellinenkaan. Usein tällainen selkäkipu johtuu pienestä kudოსvauriosta selkärankaa ympäröivissä kudoksissa. Niitä ovat esimerkiksi välilevyn, lihaksen tai nivelsiteen venähtymät. Äkillisiä ja äkäisiä venähtymiä kutsutaan usein noidannuoleksi.



Toistuvat kasvuaikana tapahtuvat voimakkaat ja toistuvat selän ylijänneliikkeet ja -asennot voivat aiheuttaa luisen nikamakäärän rasisurtuman eli höltymän (spondylolyyssi) ja myös nikasiirtymän (spondylolisteesi). Nikaman kaariosa voi myös murtua, jos kaari on synnyntäisesti pidentynyt ja heikentynyt. Tämänkaltainen nikasiirtymä voi aiheuttaa selkäkipua kasvuiässä, mutta myöhemmin siirtymä harvoin on selkävun synnä.

Selkäydinkanavan ahtaumalla (spinaalistenooilla) tarkoitetaan tilaa, jossa selkäniämien renkaiden muodostama selkäydinkanava ahtautuu ja puristaa selkäydinkanavassa olevia hermoja. Tavallisimmin ongelma on

seurausta ikääntymisen myötä syntyvistä sinänsä normaaleista rappeutumismuutoksista. Spinaalistenooipotilaat ovat yleensä yli 60-vuotiaita. Yleisin spinaalistenooisin oire on kävellessä paheneva alaselkä- ja alaraajakipu, alaraajojen väsyminen, puutuminen tai pistely, joka säteilee pakaroihin, reisien takapinnoille ja joskus varpasiin saakka. Oireet helpottuvat etukumara-asennossa joko istuen tai nojaten, koska tällöin selkäydinkanava väljenee. Oireet voivat ilmetä myös selälläan maatessa. Silloin auttaa polvien tukeminen tyynyllä pieneen koukkuasentoon, samoin kylkimakuuasento. Selän taaksetaivutus useimmiten pahentaa oireita, koska silloin selkäydinkanava ahtautuu.



Selkäkivussa on tärkeää tunnistaa psykososiaaliset paranemista hidastavat esteet, jotka saattavat lisätä pitkäaikaisen haitan riskiä:

- usko, että kipu ja aktiivisuus (esimerkiksi liikunta ja työ) ovat haitallisia
- masentuneisuus, pessimistinen asenne ja sosiaalinen vetäytyminen
- kivun tai selkävamman pelko, joka rajoittaa liikkumista
- ylivarovaisuus, joka johtaa lihasten jännittymiseen
- haitalliset selviytymiskeinot kuten liikkumisen välttäminen ja liiallinen vuodelepo
- oman suorituskyvyn aliarvioiminen
- ongelmat työssä ja tyytymättömyys työhön
- ylihuolehtiva perhe tai tuen puute
- valitukset, oikeudenkäynnit ja korvausten hakeminen
- fyysisesti raskas työ



5

Milloin mennä lääkäriin?



Usein selkävivot paranevat itsestään eikä lääkäriin käynti ole tarpeen. Lääkäriin käynti voi olla tarpeen, mikäli:

- Selkäkipu on hyvin voimakasta.
- Selviytyminen päivittäisistä tehtävistä on estynyt tai rajoittunut.
- Selkäkipu pitkittyy tai toistuu usein.

Jos selkäkipuun liittyy virtsaamisen aloitusvaikeuksia tai virtsan tai ulosteen pidätyskyvyn häiriöitä, peräaukon alueen tunnottomuutta tai jalkaterän lihasten heikkoutta, hakeudu heti päivystysvastaanotolle.

Toistuvissa ja pitkittyneissä selkävivuissa hyvä potilas-lääkärisuhde on tärkeä. Tämän vuoksi on tärkeää, että käyt samalla lääkäriillä, jolla on kokonaiskäsitys selkäkipuusi liit-

tyvistä ongelmista. Oma lääkärisi voi myös parhaiten arvioida selkävivun edellyttämien tutkimusten ja hoitojen tarpeellisuuden.

6

Läketieteellinen tutkimus

Lääkärin tutkimus on tarpeellinen diagnoosin tekemiseksi, joidenkin sairauksien poissulkemiseksi ja muiden ongelmiesi selvittämiseksi. Tutkimus sisältää kertomasi oirehistorian, kliinisen tutkimuksen ja diagnostiset testit. Huolellisellakaan lääkärin tutkimuksella ja nykyaikaisilla kuvantamismenetelmillä ei tarkka selkäkivun syy läheskään aina löydy. Mikäli selkäkipua aiheuttaa vakava sairaus on sen löytyminen hyvin todennäköistä. Vakava syy on onneksi harvinainen: sellainen on kivun syynä vain noin yhdellä 200 selkäkipuisesta ihmisestä. Röntgen- tai muita tutkimuksia ei yleensä tarvita alle kuukauden kestoisessa selkäkipussa.

Kehomme tulee ikääntyessä normaaleja muutoksia. Esimerkiksi ihon elastisuus vähenee, kasvoille tulee rypyjä, lihasvoima ja kestävyys vähenevät. Myös välilevyt muuttuvat ikääntyessään. Ne kuivuvat, madaltuvat ja nikamat lähenevät toisiaan. Luonto tekee nikamiin luisia nokkaumia hitsatakseen selkää vakaammaksi. Ne ovat selkärangan luonnollisia muutoksia, joilla ei yleensä ole yhteyttä selkäkipuihin – niitä voi jopa verrata tukan harmaantumiseen ikääntyessä.

Oirehistoria

Lääkäri selvittää kyselemällä selkäkipuun liittyviä asioita, muita sairauksia, painon laskua, lääkkeitä ja muita ongelmia. Tämän takia lääkäri tekee yleensä useita kysymyksiä. Millaisia oireita sinulla on? Alkoivatko oireet vähitellen vai äkkiä vammaan liittyen? Mikä helpottaa ja mikä pahentaa kipua?

Lääkärin tekemä kliininen tutkimus

Lääkäri aloittaa usein tutkimuksen tarkastelemalla selän ryhtiä ja asentoa. Hän tutkii se-

län liikkuvuuden, selän ja alaraajojen lihasvoiman, jänneheijasteet ja alaraajojen tunnon.

Diagnostiset testit

Jos selkäkipuun liittyy alaraajaan säteilevä pitkään kestänyt iskiaskipu ja lääkäri toteaa lihasvoima-, jänneheijaste- ja tuntuu-utoksia tai selkäkipu ei hoidosta huolimatta ole lievittynyt kuukauden kuluessa tarvitaan erikoislääkärin (yleensä fysioterapeutti tai ortopedi) tutkimusta selkävun syyn ja hoidon määrittämiseksi. Hänen määräämäänään voidaan tarvittaessa tehdä erityistutkimuksia, kuten magneettikuvaus (MRI). Magneettikuvaus-utuksessa nähdään yksityiskohtaisesti pehmytosat ja harvinaiset taudit kuten kasvaimet ja tulehdukset. Magneettikuvaus-utuksessa löytyy usein myös merkityksettömiä rangan rappeumamuutoksia, joista ei pidä huolehtua. Erikoislääkäri harkitsee, tarvitaanko hermovaurioepäilyssä lihasten ja ääreishermoston sähkötoimintatutkimusta eli elektroneurografiaa (ENMG).

7

Mitä voit itse tehdä?

Lääkärin tutkimuksen jälkeen voit turvallisesti jatkaa päivittäisellä itsehoidolla. Olipa selkäkivun syy mikä tahansa voit itsehoidolla vähentää ja ehkäistä selkäkkipua.

Itsehoito auttaa

Tärkeintä on, että itse pohdit, mistä selkä- ja alaraajoireesi pahenevat ja mitä itse voit tehdä helpottaaksesi niitä. Rohkaisu liikkumaan ja käyttämään selkää kivuista huolimatta. Selkäkivun pitkittyessä on tärkeää, että saat fysioterapeutilta yksilölliset harjoitusohjeet ja löydät itsellesi sopivia liikuntamuotoja yleiskunnan kohentamiseksi. Tärkein tavoite on selkäkivustasi huolimatta jatkaa tavallisia päivittäisiä toimia työssä ja vapaa-aikana niin hyvin kuin mahdollista.

Keskustele lääkärisi, esimieheni ja työtoveriesi kanssa siitä, kuinka voisit toimia mahdollisimman normaalisti selkäkivusta huolimatta. Keskity kotona ja työssä niihin tehtäviin, jotka voit parhaiten tehdä. Lisää tekemiesi asioiden määrää vähän kerrassaan. Selkäkivun lievittyessä myös toimintarajoitteet vähenevät. Kipujen lievä lisääntyminen selkää käyttäessäsi on normaalia eikä johda selkäongelman pahenemiseen. Vältä kuitenkin selkää liikaa kuormittavia tehtäviä kuten raskaita nostoja erityisesti selkä kiertyneenä ja eteenpäin taipuneena. Pitkäkestoista yhtäjaksoista istumista on myös hyvä tauottaa, tehdä töitä seisten ja nousta jaloittelemaan.

Lyhyt, jo parin päivän kestoinenkin vuodelpo hidastaa toipumista selkäkivusta. Voit antaa itsellesi ohjeen: "Vältä vuodelpoa ja toimi mahdollisimman normaalisti!" Vuode-

lepoa tarvitaan vain silloin, kun kipu on hyvin voimakasta.

Sopiva liikunta

Kipujakson alkuvaiheessa voit edistää toipumista kevyellä liikunnalla ja harjoittelulla, esimerkiksi:

- Kävelemällä tai sauvakävelemällä lyhyitä matkoja useita kertoja päivässä
- Uinnilla, vesikävelyllä, -juoksulla tai -voimistelulla
- Kotivoimistelulla vähän kerrallaan muutaman kerran päivässä

Aloita liikuntaharjoittelu hitaasti, lisää nopeutta ja harjoitusten kestoja vähitellen. Joskus oireet saattavat alussa hieman lisääntyä, mutta niistä ei ole syytä huolestua. Mikäli kivut pahenevat voimakkaasti tai pitkittyvät, keskustele asiasta lääkärisi kanssa. Selkäkivun lievittyttyä voit aloittaa säännöllisen liikunnan itsellesi mieluisimmalla tavalla. Aiemmin vähän liikuntaa harrastanut henkilö hyötyy huomattavasti jo kevyestä säännöllisestä liikkumisesta, esim. päivittäisestä parin kilometrin reippaasta kävelystä. Liikuntalajien osalta joogasta ja pilateksesta voi olla hyötyä alaselkäkipuun.

Selkäydinkanavan ahtaumaa potevalle

suositellaan kesällä pyöräilyä, koska etukumara-asennossa kipuja ja muita oireita on vähemmän. Kuntopyörän käyttö onnistuu myös talvella. Vatsalihaksia vahvistamalla ja lihasjännityksiä poistamalla voidaan vaikuttaa lantion asentoon niin, että hermojuurille tulee lisää tilaa selkäydinkanavassa. Sopivat selän lepoasennot lievittävät oireita. Myös jalkineisiin kannattaa kiinnittää huomiota.

Nukkuessa selkä lepää

Nuku riittävästi. Hyvä patja on hyvän yönunen edellytys. Patjan tulee olla riittävän tukeva. Liian pehmeä patja voi kipeyttää selkääsi. Jos sinulla on nukkumisvaikeuksia, kokeile nukkumista selälläsi siten, että polvien alla on pari tyynyä tai kyljellesi, siten että tyyny on polviesi välissä.



Käytä selkää järkevästi

- Tarkista, että työpöytäsi on sopivalla korkeudella.
- Käytä tuolia, jossa on hyvä alaselkätuki.
- Tauota istumatyötä, suosi seisomatyöpistettä.
- Nostaessa pidä taakka mahdollisimman lähellä vartaloasi.
- Käytä tarvittaessa nostoapua.
- Jos joudut ajamaan autolla pitkiä matkoja, kokeile tyynyä tai käärittyä pyyhettä alaselkäsi tukena. Pysähdy välillä jaloittelemaan muutamaksi minuutiksi.

8

Mikä lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä?

Lääkehoito

Parasetamolia voi käyttää ensisijaisena kipulääkkeenä, jos kivut eivät ole voimakkaat. Annosuosituksena on tarpeen mukainen käyttö 2000–3000 mg vuorokaudessa. Parasetamoli on turvallisin kipulääke korkeintaan 3000 mg/vrk annoksilla, mutta tätä annosta ei saa ylittää, koska haittavaikutusten vaara nousee annoskoon myötä nopeasti. Parasetamolien kipua lievittävä tai alaselkävivun kestoälyhentävä vaikutus ei viimeaikaisen tutkimustiedon valossa liene lumehoitoa parempi. Reseptivapaita tulehduskipulääkkeitä kuten ibuprofeenia voidaan myös käyttää äkillisessä selkävivussa. Tutkimusten mukaan tulehduskipulääkkeenkin vaikutus lienee melko vähäinen eikä juuri eroa parasetamolien vaikutuksesta.

Tulehduskipulääkkeet voivat pitkäkestoisessa käytössä aiheuttaa mahalaukun ja suoliston limakalvon tulehduksen ja jopa mahaavaan. Mahaavaan riski on suurempi yli 50-vuotiailla kuin nuoremmilla ja riski kasvaa edelleen ikääntymisen myötä. Mikäli kipulääke aiheuttaa ylävatsan polttavia kipuja, on lääkitys syytä keskeyttää. Henkilöiden, jotka ovat aiemmin sairastaneet mahahaavaa, ei tule käyttää näitä valmisteita. Kysy lääkäritäsi tai apteekista kipulääkkeistä ja niiden haittavaikutuksista.

Opioidilääkkeitä voidaan joutua käyttää voimakkaassa hermojuurikivussa tai leikkauksen jälkeisessä kivussa. Opioidien aloitus pitää tarkasti harkita kivun hoidon kokemuksesta omaavan ja asiantuntevan lää-

kärin kanssa. Käytön tulee olla mahdollisimman lyhytaikaista, eikä opioideja voi käyttää päihderiippuvaisilla henkilöillä.

Mikäli selkävivut ovat voimakkaat, voit tarvita lääkärin määräämiä kipulääkkeitä. Nämä ovat yleensä joko tulehduskipulääkkeitä, lihasjännitystä laukaisevia tai muita keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä. Jälkimmäiset saattavat väsyttää, mikä tulee ottaa huomioon mahdollisena esteenä autolla ajamiselle tai esimerkiksi raskaiden työkonien käyttämiseksi. Keskustele lääkärisi kanssa lääkkeiden hyödyistä ja haitoista. Noudata lääkärin ohjetta pidättyä alkoholin käytöstä lääkkeitä käyttäessäsi.

Hermojuurikivun (neuropaattinen kivun) lääkkeinä käytetään ns. kipukynnyslääkkeitä (trisyklisiä mielialalääkkeitä pienellä annoksella), epilepsialääkkeistä gabapentiinia ja pregabaliinia sekä uudempiä kipua lievittäviä mielialalääkkeitä.

Kylmää vai lämpöä?

Lämpöhoito voi vähentää lyhytaikaisesti äkillistä ja pitkittyvää selkävivun ja parantaa toimintakykyä.

Selkävivun äkillisessä vaiheessa voit myös kokeilla kylmäpakkausta kipualueelle 10–15 minuutin ajan. Laita pakastimesta jäätä tiiviiseen muovipussiin kylmän veden joukkoon ja laita ohut pyyhe ihon ja kylmäpakkauksen väliin. Voit myös ostaa apteekista pakastimesta kylmennettäviä pakkauksia. Hoidon voit toistaa useita kertoja päivässä.

Fysioterapia

Aktiivinen kuntoutus tulisi aloittaa viimeistään, jos selkäkipu pitkittyy kuuden viikon mittaiseksi.

Pitkittyvässä ja kroonisessa selkäkivussa on saatu tutkimusten perusteella parempia tuloksia kipua luokittelemalla ja suunnittelemalla ohjaus ja harjoittelu luokittelun perusteella.

Fysioterapeutilta saat yksilölliset harjoitusohjeet sekä ohjeita myös työasunnoista ja työvälineistä, jalkineista, sopivasta liikunnasta ja omatoimisesta itsehoidosta.

Pitkään kestäneessä, yli kolme kuukautta kestäneessä selkäkivussa säännöllinen ja tehokas harjoittelu ja liikunta ovat vaikuttavimmat hoitomuodot. Huolehtimalla liikunnasta ja selkäsi käytöstä, voit itse kohentaa selkäsi nikamien, lihasten ja sidekudosten



Aloita liikuntaharjoittelu hitaasti ja lisää nopeutta ja harjoituskestoa vähitellen.



Pitkään kestäneessä selkäkivussa säännöllinen ja tehokas harjoittelu ja liikunta ovat vaikuttavimmat hoitomuodot.

kuntoa ja estää tai ainakin vähentää kipuja. Myös leikkauksesta toipumisessa liikunnasta ja harjoittelusta on hyötyä.

Moniammatillinen hoitoryhmä

Mikäli selkäkipusi pitkittyy aiheuttaen huomattavaa haittaa, esimerkiksi työkyvyttömyyttä, ovat perusteelliset selvitykset tarpeen kuuden viikon kuluttua oireiden alkamisesta. Lääketieteelliset tutkimukset, moniammatillinen tilanteen selvittäminen ja yksityiskohtaiset ohjeet ovat aiheellisia, koska ne vähentävät sairauspoissaoloja ja haittaavien oireiden esiintymistä.

Pitkittyneissä, yli kolme kuukautta kestäneissä selkävivissa tarvitaan usein moniammatillista hoitoryhmää, jossa toimii lääkärisi ohella monen muun alan ammattilaisia. Fysioterapeutti seuraa harjoitteluohjelmasi edistymistä ja selvittää työhösi liittyviä kuormitustekijöitä tavoitteena saada työsi ergonomiasta parannettua. Psykologi auttaa sinua tulemaan paremmin toimeen selkäkipusi kanssa ja vahvistamaan tunnettasi siitä, että hallitset elämäsi kivusta huolimatta. Sosiaalityöntekijä selvittää ammatilliseen kuntoutukseen, toimeentuloosi ja sosiaaliturvaasi liittyviä asioita.

Hieronta

Pelkän hieronnan vaikutus on lyhytaikainen, mutta terapeuttiseen harjoitteluun ja ohjaukseen yhdistettynä selän hieronta voi vä-

hentää pitkittyneitä alaselkäkipua ja parantaa toimintakykyä.

Akupunktio

Akupunktio voi pitkittyneessä alaselkävivussa lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä lyhytaikaisesti.

Tukiliivi

Selkätuilla ei ilmeisesti voida ehkäistä alaselkäkipuja eikä niiden uusiutumista. Joillekin selkäkipuisille tukiliivistä on kuitenkin apua.

Manipulaatio eli nikamakäsittely

Manipulaatio ei ole akuutissa selkävivussa vaikuttava hoitomuoto. Pitkittyneessä selkävivussa manipulaation vaikuttavuus on samanveroinen kuin yleislääkärin tavanomainen hoito. Kroonisessa selkävivussa manipulaatiolla on saman verran vaikutusta kuin yleislääkärin tavanomaisella hoidolla, kipulääkkeillä, fysioterapialla, terapeuttisella harjoittelulla tai selkäkoululla.

Ennen manipulaatiohoitoa vakavat selkäsairauden syyt tulee olla poissuljettu ja eikä leikkaushoidon aiheita saa olla. Mikäli haet manipulaatiosta apua selkäkipuusi, käy siihen koulutuksen saaneen henkilön, kuten lääkärin, fysioterapeutin tai laillistetun kiropraktikon, naprapaatin tai osteopaatin vastaanotolla.

Manipulaatiohoidon esteitä ovat:

- selkärankaa pehmentävät prosessit (esimerkiksi vaikea osteoporoosi, kasvain, tulehdus)
- selkärankareuma
- spinaalistenooosi
- instabiilius (nikamien välinen epävakaus) ja spondylolisteesi
- vaikea-asteiset selkärangan rappeutumismuutokset kuvantamistutkimuksissa
- tuore vamma
- lisääntynyt verenvuototaipumus
- epäily alaselän välilevytyrästä.

Leikkaushoito

Leikkaukselle pitää olla aina selkeä peruste. Voimakasaan paikallinen selkäkipu ei sinänsä ole peruste leikkaushoidolle. Ehdottomat välilevytyrän leikkauksaiheet ovat virtsarakon ja peräaukon sulkijalihasten halvaustila, jalkaterän ojentaja- tai koukistajalihasten tai reisilihaksen voiman etenevä heikentyminen sekä sietämätön alaraajaan säteilevä kipu, joka ei helpotu riittävästi edes voimakkailla kipulääkkeillä. Jos henkilöllä on yli 6 viikon ajan esiintynyt häiritsevää, alaraajaan säteilevää kipua ja hänellä todetaan kliinisiä merkkejä hermojuuren pinteestä, lääkärin tulee keskustella potilaan kanssa jatkohoidosta ja myös mahdollisesta leikkaushoidosta. Leikkaushoitoon voi olla aihetta, jos

vaikeaan hermojuuri- tai selkäydinkanavan ahtauteen liittyy ratsupaikkaoireyhtymä, sietämätön kipulääkkeille riittävästi reagoimaton kipu ja etenevä alaraajan lihasheikkous.

Rappeumasta johtuvassa lannenikamien epävakaaisuuden hoidossa intensiivinen kuntoutus antaa yhtä hyvän tuloksen kuin luudutusleikkaus. Kirurgista hoitoa vaativasta sairaudesta voi olla kysymys, kun radiologiset ja kliiniset tutkimukset ovat osoittaneet lannerangan yliliikkuvuutta ja kivut ovat invalidisoivia. Nikamakaaren höltymästä tai välilevyrappeumasta johtuvan nikamansiirtymän luudutusleikkaus parantaa toimintakykyä ja lievittää kipua kahden vuoden seurannassa tehokkaammin kuin liike- ja liikuntaohjelma. Pidemmällä aikavälillä ero ei enää ole merkittävä.

Ennen mahdollista leikkausta potilaan ja kirurgin tulee käydä perusteellinen keskustelu suunnitellusta toimenpiteestä, odotettavissa olevista hyödyistä sekä mahdollisista komplikaatiosta ja riskeistä. Jos olet epävarma halukkuudestasi leikkaukseen, voit myös kysyä toisen lääkärin mielipidettä asiasta.

9

Miten ehkäistä selkäkipua, uusiutumista tai oireiden pitkittymistä?

Selkäkivun ehkäisyyn tulee kiinnittää huomiota jo lapsuus- ja nuoruusiässä. Terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä selkäkivun ehkäisyssä. Paras tapa ehkäistä selkäkipua ja sen uusiutumista tai pitää oireita kurissa on pysyä hyvässä fyysisessä ja psyykkisessä kunnossa. Liiku tavalla, josta nautit ja joka tuo sinulle vaihtelua ja rentoutusta.

Selkäkivut uusiutuvat varsin usein. Jatka liikkumista ja liikuntaa selkäkipujesi parannuttua. Myös uusiutuneella selkäkivulla on hyvä taipumus parantua tai lievittyä itsestään. Oireita voit hoitaa kuten edelliselläkin kerralla.

Selkää kuormittavissa tehtävissä muista:

- Vältä nostamista vartalo etukumarrassa ja kiertyneenä.
- Taakkojen työntäminen ja vetäminen kuormittavat selkää vähemmän kuin kantaminen.
- Selkäkivun pitkittyessä jokaiselle potilaalle on tärkeätä laatia yksilölliset harjoitteet ja löytää kullekin sopivia liikuntamuotoja yleiskunnan kohentamiseksi.

Liike ja käyttö pitävät selkäsi kunnossa

Selkä tarvitsee liikettä pysyäksään toimintakykyisenä ja terveenä. Oikea selän käyttö ravitsee selkää, pitää sen notkeana ja kiuttomana. Jokainen selkäkipuinen henkilö hyötyy selän omatoimisesta huolenpidosta - myös ne 1-2 % selkäkipuisista, jotka tarvitsevat selän kirurgista hoitoa. Selkäsi liikunnasta voit huolehtia vain sinä itse. Olet tärkein auttajasi.

Kohtuullinen liikkuminen vähentää oireita ja selkäkipujesi uusiutumisriskiä. Liikkuminen on tärkeätä muullekin terveydellesi ja yleiskunnollesi. Mukava liikuntalaji tuo myös mielihyvää ja pitää mielen virkeänä. Tee liikunnasta säännöllistä. Kävely yksin tai seurassa on halpaa eikä vaadi erityisiä järjestelyjä. Verryttele ennen liikuntaa ja venyttele liikunnan jälkeen. Käytä mukavia, joustavia, matalakorkoisia jalkineita.

Muuta elämäntapasi!

Muuta elämäntapasi, pidä painosi kurissa, lopeta tupakointi, vältä tarpeetonta stressiä ja tapaturmariskejä. Huolehtimalla yleisestä terveydestäsi vähennät samalla selkäsairauksien riskiä. Painon pudottaminen tapahtuu ensisijaisesti ruokapöydässä.

10

Hyvä muistaa

Useimmiten selkäkivut kestävät lyhyen aikaa ja oireet lievittyvät ilman lääkärin hoitoa. Myös pitkäkestoiset selkäkivut lievittyvät yleensä ajan kuluessa. Selkäkipujen pitkittyessä huolehdi siitä, että noudatat selän itsehoidossa ammattilaisen laatimaa yksilöllistä selän ja vartalon harjoitusohjelmaa.

Myönteinen, optimistinen suhtautuminen selkäkipuun ja aktiivisuus edistävät paranemista ja vähentävät selkävasta aiheutuvia ongelmia:

- Älä pelkää kipua. Selkäkivut voivat olla hyvinkin voimakkaita. Kipu merkitsee harvoin sitä, että selässä olisi vakava vaurio.
- Hermojärjestelmäsi voi olla herkistynyt kivulle väärien liikkeiden, liikkumattomuuden, unenpuutteen, stressin tai alhaisen mielialan vuoksi.
- Arkiaktiivisuus vahvistaa hermojärjestelmääsi, poistaa kivulle herkistymistä, ehkäisee kivun pahenemista sekä auttaa sinua tekemään asioita, joista pidät.
- Liikunta ja normaalien arjen toimien ylläpitäminen rauhoittavat kipua, auttavat sinua toipumaan nopeammin, vahvistavat selkääsi ja ehkäisevät kipujen uusiutumista tai lisääntymistä.
- Jaksota räsitusta: hallitse selkäkipusi, vältä jäämistä selkävaivan vuoksi kotiin, harrasta liikuntaa ja käy töissä.
- Vältä pitkää yhtämittaista vuodelepoa, se huonontaa toimintakykyä ja hidastaa toipumista
- Riittävä uni, liikunta, rentoutuminen ja terveellinen ruokavalio sekä tupakoinnin lopettaminen auttavat selän toipumista.

Kuva: www.vesiliikunta.com





Selkäliitto

Yhteystiedot

Selkäliitto ry
selkaliitto@selkaliitto.fi
www.selkaliitto.fi
www.selkakanava.fi

