

Nivelpsoriasis on monen oireen sairaus

Nivelpsoriasis taudinkuva ja tulehduksellinen aktiivisuus vaihtelevat yksilöllisesti. Pääsääntöisesti psoriasikseen liittyvä tulehduksellinen reumasairaus on hyvänlaatuinen ja niveliä säästävä.

AAMUISIN SELKÄNI TUNTUU jäykältä. En ajoittain tabdo päästä aamutoimissa vauhtiin, kun niveleni ovat kankeat ja arat koko aamupäivän. Väsyttääkin, kun yöllä oli noustava sängystä jaloittelemaan selkäivun vuoksi. Patjan vaihtokaan ei auttanut. Väittävät ja jankuttavat, että liikunta on paras lääke kaikkeen. Yritän liikkua ja käydä kuntosalilla, mutta kun jänteeni kipeytyvät ja saan helposti jännetupentulehduksia sormiin, ranteisiin ja nilkkojen seutuun. Olkapäänikin reistailee vähän väliä eikä kukaan ymmärrä miksi. Kampaaja-parturini aina tarjoaa hilseshampoota, mutta en ole todennut siitä olevan juurikaan apua. Vä-lillä kampani tarttuu päänahan arkoihin koboumiin, mutta onneksi ne häviävät aina itseseen, tulevat ja menevät. Harmittaa, kun kynteni herkästi lohkeilevat ja kynsi-vallini ovat aina arat ja pykivät. Pabuk-

sen sormikin välillä turpooa kuin makkara ja on kipeä. Varpaissani on vaihdellen samaa vikaa ja kengät täytyy valita huolella. Remppaa ja vaivaa on vähän väliä enemmän tai vähemmän ja oireeni vaihtelevat aaltomaisesti kulkien.

Olen hakenut apua ja syytä vaivoilleni terveydenhuollosta eri taboilta. Vakuutellaan, että minä olen parhaassa työiässä. Tutkimuksia on otettu ja kuvattu rankaani ja niveliäni. On vakuuteltu, että mitään reumaa minulla ei voi olla eikä tulehdusta. Lääkäritkään eivät oikein tunnu löytävän mitään konkreettista, johon tarttua. Puhuvat rasitusperäisistä, "wear and tear", vaivoista. Selkäranganani on ikäistäni vanhemman näköinen ja puhuvat joistain luusangoista. Akillesjänteeni kiinnityskohdassa kantapäässäni ja polvilumpon yläreunassa on kuulemma luupiikki. Olkapäässäni on limapussi jatkuvasti ärtynyt ja muutamassa sormenpäässäni on nähtävissä jotain pientä luulisää. Jotainhan tässä täytyy olla viialla. Ei tällaisen viheläisen vaiovan kanssa kukaan jaksa elää ilman selitystä vuosikymmeniä.

Tämä on varmaan sukuvika, kun äidilänikin ja sukulaisillani on samantyyppisiä oireita. Äitini puhui suvussa olevan ihottumaa, joka tulee ja menee. Kesällä se on aina rauhallisempi. Ihmettelinkin, kun osa sukulaisistamme tykkää olla talvella viikko tolkulla etelän auringossa. Onneksi itselläni ei ole todettu mitään ihottumaa.

Jumppapallolla voi tehdä lantion ja keskivartalon hallintaa kehittäviä harjoituksia rauhalliseen tahtiin ja kehoa kuunnellen.

Kuva: Nina Kellokoski



Selkärangan liikkuvuuden säilyttäminen on tärkeää nivelpsoriasisissa. Lisää lempeitä liikkuvuusharjoituksia selälle löydät keski-aukeamalta. Kuva: Nina Kellokoski

Kuulostaako tutulta tarinalta? Taus-talla voi siis olla yhteinen tekijä psoria-sis, jota sairastavilla jopa 40 prosentilla voi kuulua reumasairauksiin kuuluva tukirangan ja nivelten tulehduksellinen tauti. Puhutaan spondylartropatia-tautiryhmästä, joista tunnetuin muoto on selkärankareuma, joka voi alkaa reaktiivisena niveltulehduksena. Tälle tautiryhmälle ja nivelpsoriasiselle on tyypillistä moninainen ja vaihteleva oirekuva, joka on kultaan aaltomainen. Taudin aktiivisuus siis vaihtelee ja välillä on pitkiäkin rauhallisia vaiheita. Tulehdus iskee tukirankaan, jänne-luuliitoksiin, jännetuppiin sekä pieniin niveliin, kuten olkapää, nilkka, sormi- ja varvasnivelet ja päkiät. Isot nivelet kuten lonkka- ja polvinivelet oireilevat harvemmin.

Pääsääntöisesti psoriasikseen liittyvä tulehduksellinen reumasairaus on hyvänlaatuinen ja niveliä säästävä, mutta poikkeuksiakin valitettavasti on tuhoten isommankin nivelen. Hyvänlaatuisuudesta huolimatta tämä tauti vaikuttaa huomattavasti elämänlaatuun ja hiljalleen toimintakykyyn. Kivut ja säryt ovat ajoittain todella hankalat ja valitettavan pitkäkestoiset.

Lääkityksen löytäminen voi olla haastavaa

Taudin vaste tulehduskipulääkkeisiin on vaihteleva ja yksilöllinen. Pienellä osalla psoriasista ja sen niveltulehduksellista muotoa sairastavilla on tauti niin aktiivinen, että joudutaan käyttämään anti-reumaattisia lääkkeitä tulehduksen rauhoittamiseksi. Viime vuosina on ollut

ns. biologisten reumalääkkeiden kehitys hurjaa ja tästä ryhmästä etsitään kuumeisesti tähänkin tautiryhmään paremmin purevia lääkkeitä.

Perinteisillä lääkkeillä ja varsinkin uusilla biologisilla lääkkeillä on käyttörajoituksensa ja riskinsä, joten hoitava lääkäri joutuu aina punnitsemaan potilaansa kanssa lääkityksen hyötyjä ja haittoja. Ihottumakin saattaa lehahtaa anti-reumaattisesta lääkityksestä, toisaalta taas parantuakin. Lääkehoito voi olla välillä aikamoista tasapainoilua.

Pidä huolta nivelten liikkuvuudesta

Toimintakyvyn ylläpitäminen ja tarvittaessa kohentaminenkin on tärkeää jo elämänlaadunkin kannalta. Taudinkuva ja tulehduksellinen aktiivisuus vaihtelevat yksilöllisesti. On siis sopeutettava liikuntaa taudin kulkuun.

Fysioterapeutti voi ohjata sopivat lepo-asetnot, joilla voi vaikuttaa muun muassa jänne-lihasliitosten kipuihin. Kodin pienäpuvälaineilla voidaan keventää sormen ja ranteiden sekä olkanivelen kuormaa arjen askareissa. Kenkien hyvä ja tukeva rakenne sekä istuvuus helpottavat kävelyä, ja tasapainon hallintaa voi kohentaa oikein mitoitettu kävelykeppi.

Pehmeämmin niveliä ja tukisiteitä sekä jäniteitä kuormittava vesiliikunta on suositeltavaa, varsinkin kun taudinkuva on kivuliaampi ja tulehduksellisempi. Kotona terapiapallolla voi tehdä lantion ja keskivartalon hallintaan tähtääviä harjoitteita rauhalliseen tahtiin ja kehoa kuunnellen. Isoja lihasryhmiä voi kuor-

mittaa esimerkiksi pyöräillen ja hiihtäen.

Nivelpsoriasisissa on muistettava aina ylläpitää nivelten ja selkärangan liikkuvuus sekä rintakehän liikeradat. Sairauden tulehduksellisuus ja liikunnan vähyys voi salakavalasti rajoittaa liikeratoja.

Nivelpsoriasis vaikuttaa koko elimistön niin sydämeen ja verenkiertoon kuin keuhkoihin ja suolistoon. Tämä tulee huomioida elintavoissa ja taudin seurannassa. Systeemitauti altistaa sydämen sairauksille, läppäiville ja sydämen vajaatoiminnalle sekä suoliston tulehdukselle, myös keuhkofibroosi on mahdollinen. Terveellinen ruokavalio ja liikunta suojaavat sairauksilta, ja niveletkin voivat paremmin.

Tarpeen lääkärikäyntien tiheydelle määräävät taudin aktiivisuus ja lääkitys. Jos tauti on aktiivinen, käydään ensisijaisesti reumalääkärillä. Rauhallisessa vaiheessa hyvä yleislääkäri riittää.

Harri Hämäläinen

LKT ja fysiatrian erikoislääkäri

Selkäliiton asiantuntijaryhmän puheenjohtaja

