# **Selkäviikko 2021: Faktoja selkäkivusta**

* Jopa 80 prosenttia suomalaisista kokee selkäkipua elämänä aikana.
* Selkäkipu paranee usein itsestään, mutta sillä on tapana uusiutua.
* Selkäoireet ovat yleisimpiä syitä sairauspoissaoloihin. Kela maksoi vuonna 2020 sairauspäivärahoja selkäsairauksien takia lähes 83 miljoonaa euroa, ja korvattuja päiviä oli yli 1,4 miljoonaa.
* Selkäkivuille altistavia tekijöitä ovat perimä, liikunnan vähäisyys, ylipaino, tupakointi, psykososiaaliset tekijät (esim. stressi, masennus, heikentynyt työtyytyväisyys), raskas fyysinen työ ja tapaturmat.

Tietoa selkä- ja niskakivusta ja niiden itsehoidosta sekä harjoitusohjeita selälle ja niskalle on saatavilla Selkäliiton [Selkäkanava.fi-verkkopalvelussa](https://selkakanava.fi/).