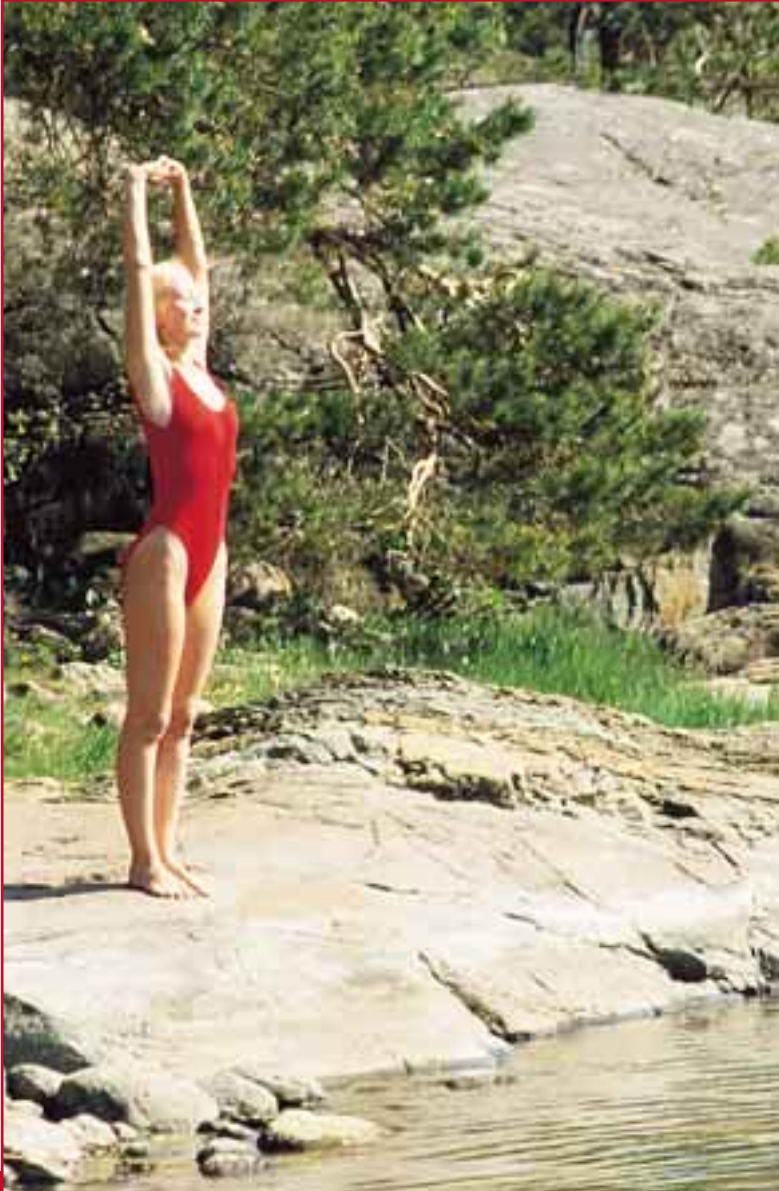


Niveelpsoriasis opas



NIVELPSORIASIS

Niveloireet ovat tavallisia psoriasisista sairastavilla potilailla. Kroonista niveltulehdistusta on todettu noin 10 prosentilla psoriasispotilaista ja jopa 50 prosentilla vaikeaa psoriasisista sairastavista potilaista. Nivelpsoriasis on yhtä yleinen miehillä ja naisilla. Niveloireet voivat ilmaantua missä iässä tahansa, mutta yleisimmin tauti alkaa 30–50 vuoden iässä. Niveloireet alkavat useimmiten vuosia sen jälkeen, kun

iho-oireet ovat ilmaantuneet. Joskus niveloireet alkavat ennen iho-oireita.

Nivelpsoriasis (psoriasisartriitti) on pitkäaikainen, tulehduksellinen nivelsairaus, joka voi esiintyä missä tahansa nivelessä. Nivelpsoriasisiksella on omia erityispiirteitä, vaikka monet sen oireista muistuttavat reumatauteja, minkä vuoksi sen katsotaan olevan itsenäinen sairaus.



MISTÄ NIVELPSORIASIS JOHTUU?

Nivelpsoriasisiksen, kuten muidenkaan reumatautien, perimmäistä syytä ei tiedetä. Nykyään tunnetaan kuitenkin jo useita taudin puhkeamiseen vaikuttavia tekijöitä, joista yksi on perinnöllisyys. Infektiot, vammat ja stressi saattavat olla yhdessä perintötekijöiden kanssa laukaisevia tekijöitä. Nivelpsoriasisiksen taudinkulku vaihtelee suuresti potilaiden kesken ja myös samalla potilaalla eri aikoina.

MILLAISIA NIVELPSORIASIKSEN OIREET OVAT?

Nivelpsoriasis aiheuttaa niveliin kipua, turvotusta ja arkuutta. Se voi rajoittaa nivelten liikkuvuutta, heikentää fyysistä suoritus- ja toimintakykyä ja pahimmillaan johtaa pysyviin nivelvaurioihin.

Tavallisimpia niveloireita psoriasisiksessa ovat:

- niveltulehdus muutamassa suuressa nivelessä
- useamman nivelen tulehdus
- sormien ja varpaiden kärkinivelten tulehdus
- jänteiden kiinnityskohtien ja jännetupen tulehdukset
- tulehdus selkärangassa ja rintarangassa

Niveloireisiin liittyy jäykkyys erityisesti aamuisin ja liikearkuus sekä nivelten turvotus ja kuumotus. Lisäksi voi esiintyä lepo- ja liikekipua, paineluarkuutta nivelissä, lihaksissa ja jänteissä sekä väsymystä. Niveltulehdukseen voi liittyä myös sormien ja varpaiden makaramaisia turvotuksia sekä silmätaulehduksia. Niveloireisiin, erityisesti sormien ja varpaiden kärkiniveltulehdukseen, liittyy usein kynsimuutoksia.

Nivelpsoriasisikselle on ominaista oireiden vaihtelevuus ja moninaisuus. Nivel tulehdusoireet voivat muistuttaa nivelreumaa ja jänteiden kiinnityskohtien ja jännetupen tulehdukset tulkitaan usein esim. fibromyalgiaksi.

Vaikeasti niveliä tuhoava niveltulehdus on harvinainen nivelpsoriasisiksen muoto.

MITEN NIVELPSORIASIS TODETAAN?

Nivelpsoriasisiksen oireet ja taudinkulku vaihtelevat kovasti eri potilailla, joten diagnoosin tekeminen voi olla vaikeaa. Diagnoosin saaminen edellyttää usein, että hoitavalla lääkäriellä on kokemusta reumasairauksista. On tärkeää muistaa mainita iho-oireista ja kynsimuutoksista niveloireita tutkivalle lääkärielle.

Diagnoosin tekemisessä käytetään röntgenkuvia ja magneettikuvausta.



Sormien nivelten tulehdus on yksi nivelpsoriasisiksen oire. Myös kynsioireita esiintyy nivelpsoriasisiksen yhteydessä.

Laboratoriokokeissa tulehdusarvot, kuten senkka, voivat olla normaaleja, vaikka potilaan nivelissä on tulehdusta. Nivelpsoriasisiksen toteamiseksi ei ole olemassa omaa laboratoriokoetta, jolla tauti voitaisiin tunnistaa. Reumakoe on negatiivinen.

MITEN NIVELPSORIASISTA HOIDETAAN?

Hoito vaihtelee potilaiden kesken paljon, koska taudinkuva on monimuotoinen. Myös saman potilaan hoito voi vaihdella eri aikoina. Joillakin iho-oireet kulkevat rinnan niveloireiden kanssa ja ihottuman tehokas hoito saattaa rauhoittaa niveloireita. Tulehdus nivelissä voi ylläpitää ihon oireita. Niveloireiden hoitolinjat noudattavat muiden kroonisten niveltulehdusten hoitoja.

LÄÄKITYS

Lääkehoito valitaan jokaiselle potilaalle yksilöllisesti taudin vaikeusasteen mukaan. Tulehduskipulääkityksellä lievitetään nivelten arkuutta ja jäykkyyttä. Nykyään on valittavana useita erilaisia tulehduskipulääkkeitä, mutta ne eivät pysäytä taudinkulkua ja toimivat sen vuoksi täydentävinä lääkkeinä varsinaisille reumalääkkeille.

APUA ANTIREUMAATTISISTA LÄÄKKEISTÄ

Nivelpsoriasisista tulee hoitaa samalla lailla kuin nivelreumaa, mikä tarkoittaa

taa riittävän tehokkaasti ja varhain aloittaen. Nivelpsoriasiksen hoitoon käytetään samoja reumalääkkeitä kuin nivelreuman hoitoon. Sulfasalatsiini ja metotreksaatti ovat nykyään eniten käytettyjä reumalääkkeitä. Metotreksaatti rauhoittaa usein myös iho-oireita. Muita reumalääkkeitä ovat atsatiopriini, klorokiini, kulta ja siklosporiini.

Uusimpia reumalääkkeitä ovat leflunomidi ja biologiset lääkkeet, ns. täsmälääkkeet, joiden on osoitettu tehoavan myös iho-oireisiin. Infliksimabi, etanersepti ja adalimumabi ovat biologisia lääkkeitä, jotka annostellaan joko tiputuksena suoneen tai ihonalaisina pistoksina. Niitä käytetään vaikeassa taudissa, johon perinteiset reumalääkkeet tehoavat huonosti.

Reumalääkkeisiin saattaa liittyä erilaisia sivuvaikutuksia. Sen vuoksi on tärkeää, että reumalääkitystä valvotaan säännöllisesti myös laboratoriokokeilla. Lääkitys saattaa myös menettää tehoaan, joten hoitovaste tulisi tarkistaa säännöllisin väliajoin.

MUUT HOIDOT

Muita oheishoitoja varsinaisten reumalääkkeiden lisäksi ovat kortisonipistokset. Yksittäisen nivelen, esimerkiksi polven, tulehduttua siihen voidaan antaa paikallisesti kortisonipistos. Myös tulehtuneita jänteitä ja jänteiden kiinnityskohtia voidaan hoitaa kortisonipistoksilla.



Respekta Oy

Arjen askareita voi helpottaa monenlaisin apuvälinein, jotka vähentävät niveliin kohdistuvaa rasitusta.

RUOKAVALIO

Usein puhutaan erilaisista ruokavaliosta tai paastosta nivelpsoriasiksen hoidossa. Riittävää tieteellistä näyttöä ei kuitenkaan ole saatu näiden hoitojen tehosta taudinkulkuun.

FYSIOTERAPIA JA NIVELTEN SÄÄSTÄMINEN

Nivelten ja lihasten kuntoutus on tärkeää ja omatoimisella liikunnalla voidaan lievittää kipuja ja jäykkyyttä. Fysioterapeutilta saa neuvoja oikeista liikkeistä ja kuntoutusmuodoista omaa harjoittelua varten. Fysikaalisilla hoidoilla pyritään vahvistamaan lihasvoimaa, ylläpitämään nivelten ja rintakehän liikkuvuutta, ehkäisemään selän virheasentoja ja lievittämään kipuja. Esimerkiksi vesivoimistelu on hyvä kuntoutusmuoto nivelille.

Niveliä voidaan suojata erilaisilla nivelten tuki- ja apuvälineillä. Tukipohjalliset ja sopivat kengät auttavat jalkaoireisiin.

REUMAKIRURGIA

Leikkaushoidolla pyritään lievittämään kipua ja säilyttämään toimintakyky. Vaikeastikin tuhoutuneet nivelet voidaan nykyään korjata jäykistys- tai tekonivelleikkauksilla. Tulehduksen kestäessä pitkään voidaan tehdä esimerkiksi nivelen puhdistusleikkaus.

HYVÄLLÄ HOIDOLLA PAREMPAA ELÄMÄNLAATUA

Koska nivelpsoriasiksen taudinkulku vaihtelee potilaiden kesken, hoidon tulisi olla yksilöllistä, tehokasta ja monipuolista. Nivelpsoriasiksen hyvä hoito helpottaa potilaan kokonaistilannetta ja parantaa elämänlaatua.

*Teksti: Leena Paimela
Dosentti, sisätautien ja
reumasairauksien erikoislääkäri*

PAREMPAA ELÄMÄÄ LIIKKUEN

Liikunnalla ja fyysisellä aktiivisuudella voidaan ylläpitää ja palauttaa nivelpsoriasikseen sairastuneen toimintakykyä. Kuntoilun tulisi alkaa jo sairauden alkuvaiheessa ja mukautua taudin vaihtelevaan kulkuun. Pelkkä lepo ei edistä nivelpsoriasista sairastavan toimintakykyä. Kuormituksen aleneminen – jo

suhteellisen lyhytaikaisestikin – johtaa lihasvoiman ja nivelruston sekä nivelten ympäröivien kudosten heikkenemiseen.

YLEISKUNTO TÄRKEÄÄ

Hyvä yleiskunto on tärkeää nivelpsoriaatikolle. Kun yleiskunto kohenee, myös kuormituksen kestävyys ja elämänlaatu paranevat. Hyvä yleiskunto nostaa kipukynnystä ja vähentää sairauden aiheuttamia haittoja. Hyväkuntoisena on helpompi elää oireiden kanssa.

LIIKUNTA VAIKUTTAA MONIN TAVOIN

Liikunta vilkastuttaa nivelruston aineenvaihduntaa, lisää sen paksuutta sekä parantaa nivelen liikkuvuutta. Nivelsiteet ja jänteet vahvistuvat liikun-



Tunturi Oy

nalla, joka lisää myös lihasvoimaa ja -kestävyyttä. Liikunta lievittää väsymystä ja parantaa unenlaatua, mikä vaikuttaa kokonaisyhyvintoihin.

NIVELPSORIAATIKON LIIKUNTAHARJOITTELU

Nivelpsoriaatikon toimintakykyä parantava liikuntaharjoittelu voidaan jakea terapeuttiseen harjoitteluun ja terveysliikuntaan.

Terapeuttisen harjoittelun, ”täsmäliikunnan”, määrää lääkäri ja sitä ohjaa fysioterapeutti tai toimintaterapeutti. Se perustuu aina yksilöllisiin tarpeisiin. Harjoitusten tavoitteena voi olla tietyn kehon osan tai raajan lihasvoiman tai nivelten liikkuvuuden palauttaminen, parantaminen tai jäykkyyden ja kivun poistaminen. Terapeuttinen harjoittelu kestää yleensä määrääjän.

Terveysliikunta on päivittäistä tai joitakin kertoja viikossa tapahtuvaa kuntoliikuntaa, jonka tavoitteena on

edistää terveyttä. Terveysliikunnan harrastus on jatkuvaa ja säännöllistä. Tavoitteena voi olla terveyskunnan ylläpito tai parantaminen, elämykset, mielihyvä ja ryhmässä liikkumisen ilo.

LIIKUNTA LAJIEN VALINTA TILANTEEN MUKAAN

Eri liikuntamuodot tuottavat erilaisia vaikutuksia, koska ne kuormittavat eri tavoin. Nivelpsoriaatikon on hyvä harrastaa eri liikuntamuotoja ja valita laji nivelten kunnon mukaan. On suositeltavaa harrastaa sitä mikä, kulloinkin tuntuu mieluisimmalta tai sopivimmalta.

Nivelet, jotka ovat sairastuneet, eivät salli kaikkien liikuntamuotojen harrastamista tai kilpaurheilua. Jäljelle jää kuitenkin monia mahdollisuuksia, joista voi valita mieluisan ja tavoitteellisen lajin. Oikein valittu ja monipuolinen liikunta auttaa nivelpsoriaatikkoa pysymään toimintakykyisenä ja ehkäisemään sitä, että sairaus rajoittaisi elämää enempää kuin on välttämätöntä.

LIIKUNTA SAIRAUDEN ERI VAIHEISSA

Akuutti tulehdusvaihe

Akuutissa tulehdusvaiheessa vähennetään tai vältetään kokonaan fysisistä kuormitusta ja liikunnan harrastusta. Kuumeettavat ja turvonneet nivelet, leposärky ja epätavallisen voimakas väsymys saattavat olla merkkejä taudin aktiivisuudesta. Tällöin tulehtuneita nive-



Nivelpsoriasioksen rauhallisen vaiheen liikuntalajiksi sopii esimerkiksi pyöräily, sauvakävely, uinti tai keppijumppa.



Suomen Latu/kuvaaja Antero Aaltonen

liä kuormitetaan mahdollisimman vähän. Tulehdusta lievitetään kylmäpakauksella, lääkityksellä ja levolla.

Huolehdi kuitenkin tulehtuneen nivelen tai nivelten liikkuvuuden säilymisestä ja kudosten aineenvaihdunnan parantamisesta: käy nivelten liikeradat läpi rauhallisessa tahdissa muutamia kertoja päivittäin. Rauhallinen ja tasainen hengitysrytmi liikkeiden yhteydessä auttaa lihasten hapensaantia ja helpottaa kivun hallintaa. Muita, kivuttomia niveliä voit liikuttaa normaalisti. Kun tulehdus on vähän rauhoittunut, on suositeltavaa liikkua myös ulkona, mutta ei voimakkaasti hikoillen.

Rauhallinen vaihe

Nivelpsoriasiksen rauhallisessa vaiheessa kohotetaan yleiskestävyyttä, ni-

velten ja luuston kuntoa, lihasvoimaa ja tasapainoa sekä sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Tavoitteena on kasvattaa ”reservejä” niin, että elimistö on paremmin varautunut taudin akuuttiin vaiheeseen. Nivelpsoriaatikolle sopivat parhaiten liikuntalajit, joissa niveliin ei kohdistu hyvin voimakkaita kiertoja, iskuja tai loukkaantumisriskiä. Liikunnan tulisi myös rasittaa kohtuullisen monipuolisesti sekä tuki- ja liikuntaelimistöä että sydän- ja verenkiertoelimistöä.

Rauhallisen vaiheen liikunnalla pyritään yleiskunnon ja kestävyuden parantamiseen sekä samalla palauttamaan niveltä tukevien lihasten voimaa ja kestävyyttä. Lisäksi palautetaan ja ylläpidetään nivelten liikkuvuutta sekä oikeita liikemalleja. Liikunta kehittää

liiketaitoa ja tasapainoa sekä ylläpitää valmiutta selvitä omatoimisesti ja henkistä kuntoa. Rentoutuminen on yksi liikunnan hyödyistä.

Niveltulehduksen sijainti vaikuttaa lajin valintaan myös sairauden rauhallisessa vaiheessa. Jos niveltulehdus on ollut alaraajojen nivelissä, liikunta on hyvä aloittaa lajeilla, joissa alaraajojen kannateltavaksi ei kohdistu voimakasta kehon painoa liikunnan aikana. Sopivia lajeja ovat mm. pyöräily, uinti, vesivoimistelu tai voimistelu lattialla sekä sauvakävely.

Jos tulehdus on ollut yläraajojen nivelissä, on aluksi parempi välttää lajeja, joissa käsiin kohdistuu iskuja tai joissa käsiltä vaaditaan kovaa puristusvoimaa, esim. pallo- tai mailapeleissä. Kuntosaliharjoittelun aloittamiseen tarvitaan mieluiten yksilöllinen harjoitusohjelma, jotta vältetään yllirasitukset ja löydetään riittävän tehokas harjoittelutaso.

SOPIVIA RAUHALLISEN VAIHEEN LIIKUNTALAJEJA

- Kävely ja sauvakävely, mikäli ranteet ja sormet kestävät otteen sauvasta
- Uinti, vesivoimistelu, kuntopiiri tai kävely ja juoksu vedessä
- Pyöräily
- Hiihto, mikäli ranteet ja sormet kestävät otteen sauvasta sekä työntöliikkeen
- Sovellettu voimistelu, esimerkiksi fysiokimppa

- Kuntosaliharjoittelu
- Lääkinnällinen harjoitteluterapia eli LHT
- Tanssi tai vatsatanssi
- Venyttely
- Tai-chi
- Jooga tai joku muu laji, joka tuntuu sopivalta

Taudin luonteen vuoksi on muistettava ottaa huomioon omat tuntemukset ja opetella liikkumaan ja harrastamaan liikuntaa niitä kunnioittaen.

Liikunnasta ei kannata ottaa stressiä: sairauden kulkua myötäillen kävelylenkin voi tehdä leppoisasti nautiskellen luonnosta tai kun siltä tuntuu, hikoillen ja hengästyen.



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

Psoriasisliitto ry – Psoriasisförbundet ry

Fredrikinkatu 27 A 3
00120 Helsinki

Puh. (09) 2511 900

Faksi (09) 2511 9088

S-posti: liittotoimisto@psori.fi

Internet: www.psori.fi

Psoriasisliitto on valtakunnallinen potilas- ja kansanterveysjärjestö, johon kuuluu 54 paikallisyhdistystä ja n. 14 000 jäsentä. Psoriasisliiton keskeisiä palveluja ovat mm. ilmaistoimitomatkat ja kuntoutumis- ja sopeutumisvalmennuskurssit.