

Teksti:
Juha Auvinen, LT
Fysiatrian klinikka,
Oulun Yliopisto / Oys

Miksi niska-, hartia- ja alaselkävivot vaivaavat niin monia nuoria?

Niska-, hartia- ja alaselkävivot ovat harvinaisia lapsuudessa, mutta yleistyvät merkittävästi teini-iässä ja aiheuttavat aikuisuudessa paljon työkyvyttömyyttä.

Tuki- ja liikuntaelinsairauksien tutkimus on pääasiassa keskittynyt aikuisilla tehtyihin tutkimuksiin. Nuorten tuki- ja liikuntaelinsairauksien tutkimus on vilkastunut vasta viimeisen parinkymmenen vuoden aikana. Nuorten tutkimisen ajatellaan olevan aikuistenkin oireilun kannalta tärkeää sen vuoksi, että joidenkin väestötutkimusten tulokset antavat viitettä siitä, että niska-, hartia- ja alaselkäongelmien esiintyminen nuoruudessa on yhteydessä näiden ongelmien esiintyvyyteen aikuisuudessa. Lisäksi kipujen riskitekijöitä tulisi tutkia nuoruudessa, jotta niihin päästäisiin vaikuttamaan ajoissa. Erityinen rakenteellinen syy nuorten niska-, hartia- ja alaselkäoireiden taustalta löytyy vain noin viidessä prosentissa tapauksista, minkä vuoksi epidemiologinen tutkimus (tutkimustapa, jossa verrataan altistunutta ja altistumatonta ryhmää) keskittyy pääasiassa kipuihin.

Pohjoissuomalaisia nuoria tutkittavina

Väitöskirjatutkimuksessa selvitettiin tuki- ja liikuntaelinkipujen yleisyyttä nuorilla sekä liikunnan, eri urheilulajien, liikkumattomuuden, istumisen ja unen vaikutusta kipujen esiintyvyyteen. Tutkimuksen väestö koostui yli kuudesta tuhannesta pohjoissuomalaisesta nuoresta, jotka olivat syntyneet Oulun ja Lapin lääneissä vuosina 1985–86. Tutkimus keskittyi 16- ja 18-vuotiaana tehtyihin seurantatutkimuksiin.

Väitöskirjatutkimuksen tulokset osoittavat yllättävän monien nuorten kärsivän tuki- ja liikuntaelinkivuista. Niska, hartia ja alaselkä olivat yleisimpiä kipualueita, sen sijaan raajojen oireilu oli harvinaisempaa. Enemmän kuin seitsemän kymmenestä tytöistä ja lähes puolet pojista ilmoitti kärsineensä niska-, hartia- ja alaselkävivuista viimeisen puolen vuoden aikana. Myös useista tuki- ja liikuntaelinkivuista kärsiviä nuoria oli paljon - 18-vuotiaana lähes kolmasosa tytöistä raportoi kipuja sekä niskan, hartioiden, alaselän että raajojen alueella. Hoitoa vaativat kivut olivat kuitenkin harvinaisempia nuoruudessa.

Mistä apua nuorten kipuihin?

Niska-, hartia- ja alaselkävivot olivat yleisempiä paljon istuvilla ja vähän tai huonosti nukkuvilla. Huono unen laatu ja vähäinen määrä lisäävät psyykkistä kuormittuneisuutta ja päinvastoin. Lisäksi heikko uni heikentää tuki- ja liikuntaelimistön palautumista

päiväaikaisesta rasituksesta. Kipuja oli myös enemmän niillä, jotka harrastivat hyvin aktiivisesti liikuntaa, erityisesti tiettyjä riskilajeja harrastavilla nuorilla. Vamma-alttiita, runsaasti hyppyjä tai selän yliojennuksia sisältäviä lajeja, kuten laskettelua/lumilautailua, voimistelua, lentopalloa, kuntosalia tai tanssia harrastavilla näyttäisi tutkimuksemme mukaan olevan enemmän niska-, hartia- ja alaselkäkipuja. Toisaalta yläraajojen dynaamista liikettä sisältäviä lajeja, kuten mailapelejä pelaavilla tai maastohiihtoa harrastavilla näyttäisi olevan vähemmän niska- ja hartiakipuja. Maastohiihto näyttäisi olevan edullista myös alaselkävun kannalta. Useita eri lajeja harrastavilla oli jopa vähemmän kipuja kuin yksittäisiä lajeja harrastavilla. Näin nuorilla yleinen monipuolinen lajien harrastaminen näyttäisi suojaavan yksittäisten lajien kuormitukselta.

Nuorten tuki- ja liikuntaelinkipuja voitaisiin mahdollisesti vähentää vaikuttamalla muunneltavissa oleviin riskitekijöihin, kuten vähentämällä nuorten istumista, lisäämällä terveysliikuntaa, sekä parantamalla unitottumuksia.