



Suomen Selkäliitto

Finlands Ryggförbund



Selkäkipuisen käsikirja

Sisältö

Lukijalle

1. Terveen selän anatomia

Selän normaalit kaarevuudet
Nikamat ja niiden järjestäytyminen
Nikamavälilevyt iskunvaimentimina
Vahvat lihakset

2. Selkävun luonne

3. Selkävun riskitekijät

Liikunnan vähäisyys
Liikapaino
Tupakointi
Psyykkiset tekijät
Raskas työ
Autoilu
Tapaturmat

4. Yleisimmät selkävaivat

Selän pehmytkudosten venähtymät
Välilevyn pullistuma
Välilevytyrä
Selän pikkunivelistä aiheutuva kipu
Nikamien epävakaisuus eli instabiilius
Nikamakaaren valenivel
Selkäydinkanavan ahtauma eli
spinaalistenooosi

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?

Lääkehoito
Kylmää vai lämpöä
Fysioterapia
Hoitoryhmä
Tukiliivi
Manipulaatio eli nikamankäsittely
Leikkaushoito

9. Miten ehkäistä uusiutumista tai oireiden pitkittymistä?

Oireita voit hoitaa kuten edelliselläkin kerralla
Liike ja käyttö pitävät selkäsi kunnossa
Muuta elämäntapasi!

10. Hyvä muistaa

Kuvat: Anna Huovinen

Lukijalle

SELKÄVAIVOJESI KANSSA ET OLE YKSIN. Kahdeksan kymmenestä aikuisesta ihmisestä tuntee selkäkipuja elämänsä aikana. Useimmilla heistä on useita selkäkipujaksoja. Näiden välillä useimmat kuitenkin pystyvät normaaleihin harrastuksiinsa ja työhönsä vähäisin oirein tai täysin oireettomana.

Tämä kirjanen kertoo selkä kivusta, mitä voit tehdä ja mitä on odotettavissa kipujen ja niiden rauhoittumisen suhteen. Se kertoo selän rakenteesta ja toiminnasta, selän tutkimisesta ja hoidosta. Kirjanen antaa ohjeita, miten voit lyhentää kipujaksoa ja miten voit ehkäistä niiden syntymistä. Suurin osa kivuista paranee itsestään ja niillä on hyvä ennuste. Koska kipuja ei kuitenkaan voida kokonaan välttää, voit kirjases- sa olevia ohjeita noudattamalla tulla myös paremmin selkäkipusi kans- sa toimeen.

Helsingissä 30.8.2008



Antti Malmivaara,
Ylilääkäri, LKT, dosentti



Timo Pohjolainen
Ylilääkäri, LKT, dosentti



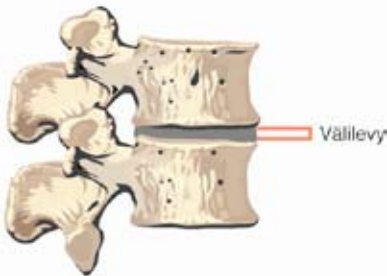
Suomen Selkäliitto

Finlands Ryggförbund

1

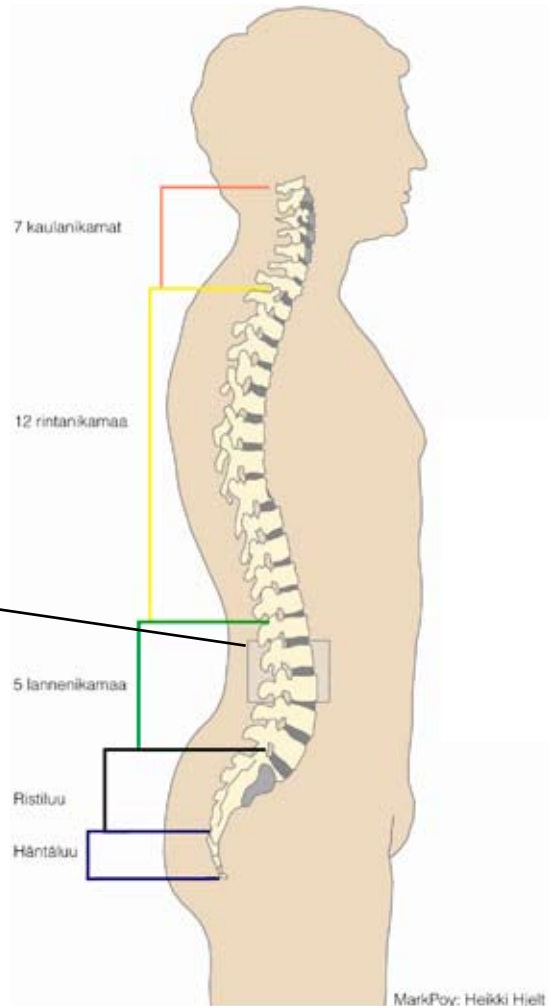
Terveen selän anatomia

Selän rakenteen tunteminen auttaa Sinua ymmärtämään, että järkevästi liikkumalla voit suojata selkäsi ja pitää selkäkipua loitolla. Terve selkä on kehon tukiranka. Selän kaaret, vartalon ja raajojen lihakset, luiset nikamat ja niiden välillä olevat tyynymäiset välilevyt pitävät vartalon tasapainossa, salivat sen liikkua ja taipua.



Selän normaalit kaarevuudet

Selkärangassa on kolme luonnollista kaarta, jotka muodostavat tasapainoisen S-muotoisen ryhdin. Ne mukautuvat liikkeisiin, kuormitukseen ja suojaavat selkää vammoilta. Paino ja kuormitus jakautuvat kauttaaltaan selän eri osille lannerangan alaosan kuormituessa kuitenkin eniten, koska se kantaa kehon painon ja liikkuu eniten.



Nikamat ja niiden järjestäytyminen

Ihmisen selkä koostuu pienistä luista, jotka ovat nimeltään nikamia. Ne ovat järjestäytyneet päällekkäin selkärangaksi. Nikaman ylä- ja alapuolella on välilevy. Nikamat kiinnittyvät toisiinsa nivelsiteillä ja lihaksilla sekä jänteillä. Selkärangan S-muotoinen ryhti sallii selän hyvän liikkumisen, joustavuuden ja suojaa nikamia, välilevyjä ja muita kudoksia vaurioitumiselta.

Nikamien sisällä olevista onteloista muodostuu pitkä selkäydinkanava. Selkäydin kulkee aivoista lähtien kanavan läpi. Hermot lähtevät selkäytimestä viereisten nikamien välisistä aukoista.

Nikamavälilevyt iskunvaimentimina

Välilevyt ovat tyynyjä, jotka erottavat nikamat toisistaan ja vaimentavat liikkeessa selkään kohdistuvia kuormituksia. Jokaisessa välilevyssä on hyttelömäinen keskusosa ja sen ulkopuolella kiinteä säiemäinen rengas, jossa on kipuhermojen päätteitä. Hyy-

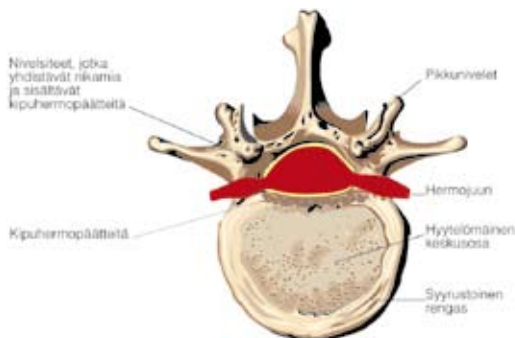
telömäinen keskusosa sallii nikamien liikkeen eri suuntiin antaen selälle joustavuutta taipua ja liikkua. Riippuen siitä miten ja kuinka paljon liikut, välilevyjen koko, muoto ja joustavuus muuttuvat päivän mittaan.

Nukkuessa välilevyt täyttyvät nesteellä. Aamulla herätessä säiemäinen rengas joustaa huommin kuin päivällä. Äkilliset liikkeet voivat aamulla herkemmin venähdyttää välilevyjä.

Päivän mittaan liikkumisen seurauksena välilevyn neste puristuu ulos ja sisään ravitsemiseksi. Välilevy painuu päivällä hiekan kasaan.

Vahvat lihakset

Vahvat ja joustavat lihakset auttavat säilyttämään selän normaalin ryhdin ja tukevat nikamien ja välilevyjen muodostamaa rankaa. Jos Sinulla on vahvat selkä-, vatsa-, pakara- ja reisilihakset, ne kykenevät tekemään hyvin työtä ja ottamaan vastaan selkään kohdistuvaa rasitusta.



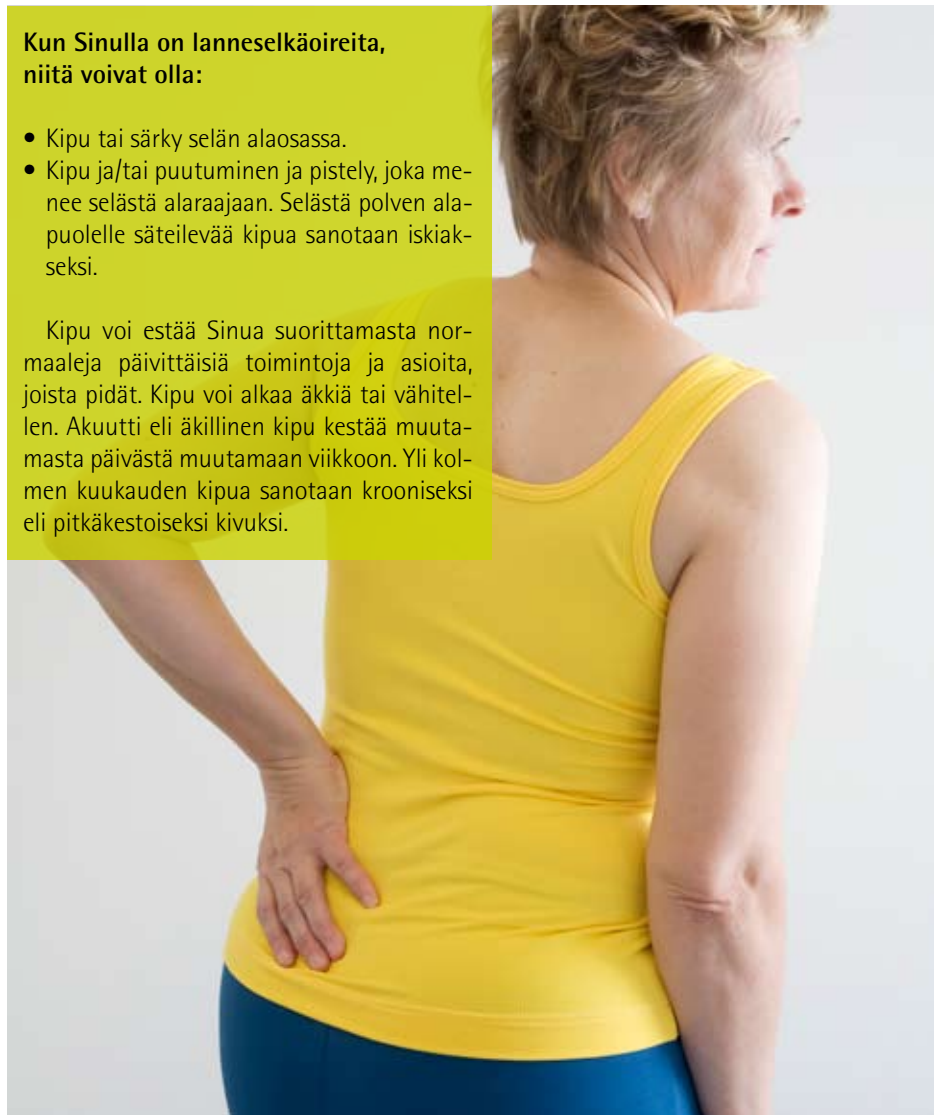
2

Selkävivun luonne

Kun Sinulla on lanneselkäoireita, niitä voivat olla:

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

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. Yli kolmen kuukauden kipua sanotaan krooniseksi eli pitkäkestoiseksi kivuksi.



3

Selkäkivun riskitekijät

Liikunnan vähäisyys

Vähäinen liikunta lisää alaselkävun riskiä.

Liikapaino

Liikapaino on yhteydessä alaselän vaikeiden kipuoireyhtymien suurentuneeseen vaaraan.

Tupakointi

Useiden tutkimusten mukaan tupakointi lisää riskiä sairastua sekä selkäkipuun että iskiakseen.

Psyykkiset tekijät

Stressioireet tutkimusten mukaan ennustavat selkäkipujen ilmaantumista. Kipuotilailla esiintyy yleisesti masennusta ja psykosomaattiseksi tulkittavaa oireilua, jotka lienevät reaktioita pitkäaikaisiin ja kiusallisiin oireisiin.

Raskas työ

Painavien taakkojen nostot, hankalat työasennot ja tärinä sekä toistuvat sellä kuormitukset ovat tutkimusten mukaan yhteydessä selkäkipuun ja iskiakseen.

Autoilu

Runsaasti autolla ajavilla henkilöillä esiintyy sekä alaselkä- että iskiaskipu- ja enemmän, kuin väestöllä yleensä.

Tapaturmat

Selkään kohdistuvat vammat lisäävät alaselkävun ja iskiaksen riskiä.

4

Yleisimmät selkävaivat

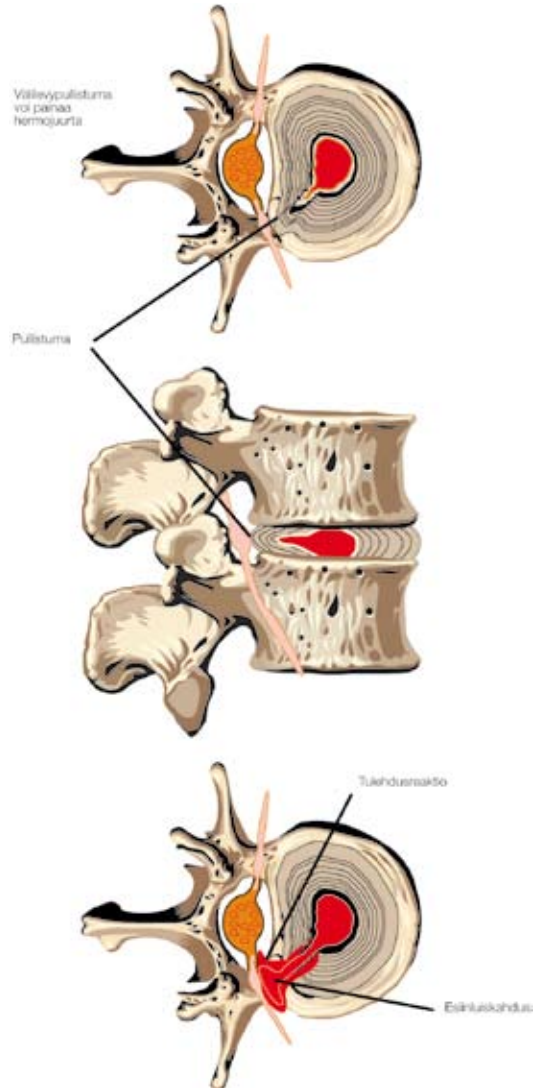
Selkäkipujen tarkkaa syytä ei aina saada selville. Usein selkäkipu johtuu pienestä kudosvauriosta selkäranka ympäröivissä pehmytkudoksissa. Niitä ovat esimerkiksi välilevyn, lihaksen tai nivelsiteen venähtymät. Joskus välilevyn syntyy repeämä, joka voi edetä välilevytyräksi. Kehoomme tulee ikääntyessä normaaleja muutoksia. Esimerkiksi kasvoille tulee ryppejä, lihasvoima ja kestävyys vähenevät. Myös välilevyt muuttuvat ikääntytessä. Ne kuivuvat, madaltuvat ja nikamat lähenevät toisiaan. Luonto tekee luisia nokkaumia nikamiin hitsatakseen selkää vakaammaksi. Hyvin raskas työ, vähäinen liikunta, huonot työasennot, selän tapaturmat, ylipaino ja tupakointi nopeuttavat välilevyn ikääntymistä.

Selän pehmytkudosten venähtymät

Äkillinen hallitsematon selän liike voi aiheuttaa venähdyn selän kudoksissa. Venähtymä ärsyttää välilevyn uloimmissa säikeissä, nivelsiteissä tai lihaksissa sijaitsevia kipuhermopäätteitä. Kansankielessä tällaista venähtymää sanotaan usein noidannuoleksi.

Välilevyn pullistuma

Välilevyn ikääntyessä se menettää nestepitoisuuttaan ja joustavuuttaan. Säiemäisen renkaan osittain repeytyessä välilevyn sisällä oleva hyytelömäinen massa tunkeutuu taak-



sepäin repeytymään aiheuttaen sinne paineen nousua ja kipua.

Välilevytyrä

Välilevyn pullistuessa taaksepäin se liikkuu kohti säierustaisen renkaan ulkosäikeitä. Renkaan täydellisessä repeytymisessä pehmeä hyttelömassa pursuaa ulos, jolloin hermojuuri ärtyy.

Selän pikkunivelistä aiheutuva kipu

Välilevyjen madaltuessa selkärangan pikkunivelet lähenevät toisiaan, niihin ja nikamien reunoihin kehittyy selkää vakauttavia ja suojaavia luisia nokkaumia. Joskus nivelen

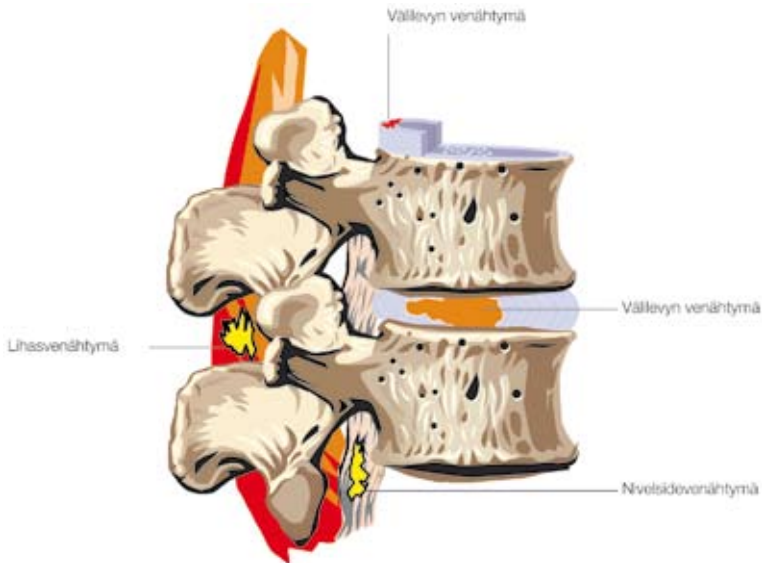
ympäristöön kehittyy tulehdusta muistuttava tila, joka aiheuttaa kipua ja hermojuuren ärtymistä.

Nikamien epävakaisuus eli instabiilius

Välilevyn madaltuessa nikamat voivat hieman liukua eteen tai taaksepäin aiheuttaen nikamien välille liiallista liikkumista. Se venyttää välilevyn säikeitä mikä voi aiheuttaa kipua.

Nikamakaaren valenivel

Toistuvat kasvuaikana tapahtuvat voimakkaat selän ylijännusliikkeet ja -asennot aiheuttavat nikamien siirtymistä. Nikaman



kaariosa voi sellaisesta rasituksesta murtua, mikäli kaari on synnynnäisesti pidentynyt ja heikko. Nikamien välinen siirtymä venyttää välilevyä ja hermojuuri voi ärtyä aiheuttaen selkäkipua ja joskus myös alaraajaan säteilevän kivun. Useimmiten nikamakaaren valenivel aiheuttaa oireita juuri kasvuiässä. Aikuisilla valenivel on usein oireeton, mutta mikäli oireita on ne johtuvat yleensä välilevyperäisistä syistä.

Selkäydinkanavan ahtauma eli spinaalistennoosi

Spinaalistennoosilla tarkoitetaan selkärangan keskellä sijaitsevan kanavan tai yksittäisten nikamien välissä olevien hermojuuriaukkojen ahtautumista. Ahtauma voi johtua itse nikamien, nikamavälilevyjen tai pikkunivelen rappeumamuutoksista, kanavan takaseinämissä kulkevan nivelsiteen poimuuntumisesta, nikamarappeumasta tai viereisten nikamien välisestä poikkeuksellisesta liikkuvuudesta. Kanava voi olla ahdas myös synnynnäisesti. Ahtauma voi olla paikallinen tai laajemmalla alueella. Selkäydinkanavan ahtaumasta johtuva lisääntynyt paine kanavan sisällä puristaa verisuonia, vaikeuttaa hermojuurten hapensaantia ja aiheuttaa kipuja ja muita oireita. Yleisin oire on alaselässä tuntuva kipu, joka säteilee pakaroihin ja reisien takapinnoille, joskus jopa pohkeisiin saakka. Erityisesti kivut ilmaantuvat kävellessä, varsinkin alamäessä tai portaita laskeutessa. Oireet pakottavat pysähtymään ja

etukumara-asentoon joko istumaan tai käsillä reisiin nojaamaan. Näin olo helpottuu, koska selkäydinkanava väljenee. Oireet voivat ilmetä myös selällään maatessa. Silloin auttaa polvien tukeminen tyynyllä pieneen koukkuasentoon, samoin kylkimakuuasento. Selän taakse taivutus useimmiten pahentaa oireita selvästi, koska silloin selkäydinkanava ahtautuu. Spinaalistennoosi on ikääntyvien ihmisten sairaus. Leikkaushoidon vaikutavuutta keskivaikeassa spinaalistennoosissa selvittäneessä suomalaistutkimuksessa potilaiden keski-ikä oli 62 vuotta. Leikkaushoito vähensi potilaiden kipua ja paransi heidän toimintakykyään.

5

Milloin mennä lääkäriin?



Usein selkävivot paranevat nopeasti eikä lääkärisäkäynti ole tarpeen. Lääkärisä käynti voi olla tarpeen mikäli:

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

Jos selkäkipuun liittyy virtsan tai ulosteen pidätyskyvyn häiriöitä, jos peräaukon alueella on tunnottomuutta tai jos jalkaterän lihaksissa on 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 liittyvistä

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

6

Lääketieteellinen tutkimus

Lääkärin tutkimus on tarpeellinen diagnoosin tekemiseksi, joidenkin sairauksien pois-sulkemiseksi ja muiden ongelmiesi selvittämiseksi. Tutkimus sisältää kertomasi oire-historian, kliinisen tutkimuksen ja diagnostiset testit. Huolellisellakaan lääkärin tut-kimuksella ja nykyaikaisilla kuvantamismenetelmillä ei tarkka selkäkivun syy lähes-kään aina löydy. On kuitenkin hyvin todennäköistä, että selkäkipua aiheuttava vakava sairaus löydetään, vaikka sellainen on harvinainen. Vain noin yhdellä 200 selkäkipui-sesta ihmisestä kivun taustalla on vakava sairaus. Röntgen- tai muita tutkimuksia ei yleensä tarvita alle kuukauden kestoisessa selkäkipussa.

Oirehistoria

Lääkäri selvittää kyselemällä selkäkipuun liit-tyviä asioita, muita sairauksia, painon laskua, lääkehoitoja ja muita ongelmia. Tämän ta-kia 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 tarkaste-lemalla selän ryhtiä ja asentoa. Hän tutkii se-län liikkuvuuden, selän ja alaraajojen lihas-voiman, jänneheijasteet ja alaraajojen tun-ton.

Diagnostiset testit

Jos selkäkipuun liittyy alaraajaan säteilevä pitkään kestänyt iskiaskipu ja lääkäri toteaa lihasvoima-, jänneheijaste- ja tuntomuutok-sia tai selkäkipu ei hoidosta huolimatta ole lievittänyt kuukauden kuluessa tarvitaan eri-koislääkärin (yleensä fysiatri tai ortopedi) tut-



kimusta selkäki-vun syyn ja hoi-don määrittelle-miseksi. Hänen määräämään voidaan tarvit-taessa tehdä eri-tyistutkimuksia, kuten magneet-titutkimus (MRI) tai tietokoneker-roskuvaus (tie-tokonetomografia). Magneettikuvauksessa nähdään yksityiskohtaisesti pehmytosat ja harvinaiset taudit kuten kasvaimet ja tulehdukset. Tietokonekerroskuvauksella nähdään hyvin luu- ja pehmytosat kuten välilevyt. Eri-koislääkäri harkitsee, tarvitaanko hermovau-rioepäilyssä lihasten ja ääreishermoston säh-kötoimintatutkimusta eli elektroneuromyo-grafiaa (ENMG). Selkäydinkanavan sairauksien diagnoosiin tarvitaan magneettitutkimus tai tietokone-kerroskuvaus. Joskus tehdään myös alaraa-jojen hermoratojen ja lihasten toimintaa sel-vittävä tutkimus (ENMG).

7

Mitä voit itse tehdä?

Lääkärin tutkimuksen jälkeen voit turvallisesti jatkaa päivittäisellä itsehoidolla. Olipa selkävivun syy mikä tahansa voit vähentää ja estää selkävivua itsehoidolla.

Itsehoito auttaa

Tärkeintä on, että selkävivupotilas itse ymmärtää, mistä hänen selkä- ja alaraajaoireensa johtuvat ja mitä hän itse voi tehdä helpottaakseen niitä. Olennaista on rohkaistua liikkumaan ja käyttämään selkää kivuista huolimatta. Selkävivun pitkittyessä jokaiselle potilaalle on tärkeitä laatia yksilölliset harjoitteet ja lisäksi pyritään löytämään kullekin sopivia liikuntamuotoja yleiskunnon kohentamiseksi. Tärkein tavoite on selkävivutasi huolimatta jatkaa normaaleita päivittäisiä toimia työssä ja vapaa-aikana niin hyvin kuin mahdollista.

Keskustele lääkärisi, esimiehesi ja työtoveriesi kanssa siitä kuinka voisit toimia mahdollisimman normaalisti selkävivusta huolimatta. Keskity kotona ja työssä niihin tehtäviin, jotka voit parhaiten tehdä. Lisää tekemiesi asioiden määrää vähän kerrassaan. Selkävivun lievittyessä myös toimintarajoitteet vähenevät. Muista, että kipujen lievä lisääntyminen selkää käyttäessäsi on normaalia eikä johda selkäongelman pahenemiseen.

Sen sijaan lyhyt, parin päivän kestoinkin vuodelepo hidastaa toipumista selkävivusta. Voit antaa itsellesi ohjeen: "Vältä vuodelepoa ja toimi mahdollisimman normaalisti!" Vuodelepoa tarvitaan vain silloin, kun kipu on hyvin voimakasta.

Vuodelevon ohella myös liiallinen selän kuormittaminen lisää oireita ja pitkittää kipujaksoa. Niinpä selkävivun ollessa voimakasta on syytä välttää selkää kuormittavia tehtäviä kuten raskaita nostoja, erityisesti nostamista selkä kiertyneenä ja eteenpäin taipuneena. Pitkäkestoista yhtäjaksoista istumista on myös hyvä välttää ja nousta välillä jaloittelemaan.

Sopiva liikunta

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

- Kävelemällä tai sauvakävelemällä lyhyitä matkoja useita kertoja päivässä
- Uimalla
- Vesijuoksemalla

Aloita liikuntaharjoittelu hitaasti ja lisää nopeutta ja harjoitusten kestoja vähitellen. Usein oireet alkuun hieman lisääntyvät, mutta niistä ei ole syytä huolestua. Mikäli kivut pahenevat voimakkaasti tai pitkittyvät, keskustele asiasta lääkärisi kanssa. Selkävivujakson lievittyttyä voit aloittaa säännöllisen liikunnan itsellesi mieluisimmalla tavalla. Aiemmin vähän liikuntaa harrastanut henkilö hyötyy huomattavasti jo kevyestä säännöllisestä

sestä liikkumisesta kuten päivittäisestä muutamien kilometrin reippaasta kävelystä.

Spinaalisten oosipotilaalle suositellaan kesällä pyöräilyä ja talvella uintia, sillä niissä etukumara-asennossa kipuja ja muita oireita on vähemmän. Kuntopyörän käyttö onnistuu myös talvella eikä kaatumisestakaan ole vaaraa. 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 yön edellytys. Patjan tulee olla tukeva mutta myötäillä vartalon kaaria ja pitää selkä hyvässä asennossa. Liian pehmeä patja voi kiipeyttää selkäsi. Jos sinulla on nukkumisvaikeuksia, kokeile nukkumista selälläsi siten, että polvien alla on pari tyynyä tai kyljellesi, siten että tyyny on polviesi välissä.



Käytä selkä järkevästi

- Käytä nostoapua – nosturia tai nosta yhdessä työkaverisi kanssa.
- Nosta taakka mahdollisimman lähellä vartaloasi.
- Tarkista, että työpöytäsi on sopivalla korkeudella.
- Käytä tuolia, jossa on hyvä alaselkätuki.
- Jos joudut ajamaan autolla pitkiä matkoja, kokeile tyynyä tai käärittyä pyyhettä alaselkäsi tukena. Pysähdy välillä jaloittelemaan muutamaksi minuutiksi.

8

Mikä lievittää kipua?

Lääkehoito

Tavalliset reseptivapaat särkylääkkeet lievittävät usein selkäkipuja. Näistä tavallisimmin käytettyjä ovat parasetamoli ja ibuprofeeni. Parasetamolia voidaan käyttää lievissä selkävaivoissa. Tavanomaisina hoitoannoksina sillä on vain vähän sivuvaikutuksia.

Tulehduskipulääkkeet voivat pitkäkestoisessa käytössä aiheuttaa mahalaukun ja suoliston limakalvon tulehduksen ja jopa mahaavaavan. Mahaavaavan 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 mahaavaatautia, ei tule käyttää näitä valmisteita itsehoitona. Kysy lääkäritäsi tai apteekista kipulääkkeistä ja niiden haittavaikutuksista.

Tulehduskipulääkkeisiin liittyy sydän- ja verisuoniperäisten haittojen riski. Tulehduskipulääkkeisiin kuuluvien ns. koksibien käyttö lisää sydäninfarktin vaaraa. Vaara on lisääntynyt mahdollisesti myös muita tulehduskipulääkkeitä käytettäessä. Euroopan lääkearviointiviraston EMEA:n ohjeiston mukaan potilaat, joilla on sepelvaltimotauti, aivoverisuonten sairaus tai ääreisvaltimoiden sairaus, eivät saa käyttää koksibeja. Koksibeja käytössä tulee olla varovainen myös niillä potilaille, joilla on sydänsairauksien riskitekijöitä.

Mikäli selkäkiput ovat voimakkaat, voit tarvita lääkärin määräämiä kipulääkkeitä. Nämä ovat yleensä joko tulehduskipulääkkeitä, li-

hasjännitystä laukaisevia tai muita keskushermostoon vaikuttavia lääkkeitä. Jälkimmäiset saattavat väsyttää, mikä tulee ottaa huomioon mahdollisena esteenä autolla ajamiselle tai esimerkiksi raskaiden työkoneiden käyttämiselle. Keskustele lääkärisi kanssa lääkkeiden hyödyistä ja haitoista. Noudata lääkärin ohjetta pidättyä alkoholin käytöstä lääkkeitä käytettäessäsi. Mikäli lääkkeitä aiheutuu haittavaikutuksia kuten mahakipua, pahoinvointia ja oksentelua, ihottumaa tai huimausta, lopeta lääkkeen käyttö ja kerro haittavaikutuksista lääkärillesi.

Kylmää vai lämpöä

Selkäkivun äkillisessä vaiheessa voit kokeilla jääpakkausta kipualueelle 10 - 15 minuutin ajan. Laita pakastimesta saamasi jäät muovipussiin ja kiedo ohut pyyhe ympärille. Voit myös ostaa apteekista pakastimessa kylmennettäviä pakkauksia. Hoidon voit toistaa useita kertoja päivässä. Voimakkaimman kivun lievittyttyä tai pitkäkestoisessa kivussa voit kokeilla lämpötyynyä. Lämpöhoito voi vähentää kipua ja lisätä toimintakykyä.

Fysioterapia

Fysioterapeutilta saat ohjausta sekä ohjeita työasennoista ja työvälineistä, jalkineista, sopivasta liikunnasta ja omatoimisesta itsehoidosta. Pitkään kestäneessä, yli kolme kuukautta kestäneessä selkäkivussa säännöllinen ja tehokas harjoittelu ja liikunta ovat vaikut-

tavimmat hoitomuodot. Huolehtimalla liikunnasta ja selkəsi käytöstä, voit itse kohentaa selkəsi nikamien, lihasten ja sidekudosten kuntoa ja estää tai ainakin vähentää kipuja. Myös leikkauksesta toipumisessa liikunnasta ja harjoittelusta on hyötyä.

Selkäkipuihin on käytetty useita erilaisia

fysikaalisia hoitoja. Näitä ovat muun muassa syvälämpöhoidot, sähkökipuhoidot, akupunktio, hieronta ja vyöhyketerapia. Nämä hoidot saattavat lievittää oireita, mutta tällä ei ole osoitettu olevan vaikutusta selkä kivun paranemiseen tai uusiutumisen ehkäisyyn.



Aloita liikuntaharjoittelu hitaasti ja lisää nopeutta ja harjoituskestoa vähitellen.



Pitkään kestäneessä selkä kivussa säännöllinen ja tehokas harjoittelu ja liikunta ovat vaikuttavimmat hoitomuodot.

Hoitoryhmä

Mikäli selkäkivusi 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 selkävivussa tarvitaan usein moniammatillista hoitoryhmää, jossa toimii lääkärisi ohella monen muun alan ammattilaisia. Fysioterapeutti seuraa harjoitteluohjelmasi edistymistä ja selvittää työhösi liittyviä kuormitustekijöitä tavoitteena saada työsi ergonomiata parannettua. Psykologi auttaa Sinua tulemaan paremmin toimeen selkäkivusi kanssa ja vahvistamaan tunnettasi siitä, että hallitset elämäsi kivusta huolimatta. Sosiaalityöntekijä selvittää ammatilliseen kuntoutukseen, toimeentuloosi ja sosiaaliturvaasi liittyviä asioita.

Tukiliivi

Lannetuilla ei ilmeisesti voida ehkäistä alaselkävivuja eikä niiden uusiutumista. Joillekin selkäpotilaille tukiliivistä on kuitenkin apua. Tukiliivit eivät heikennä vartalon lihaksia.

Manipulaatio eli nikamankäsittely

Manipulaatiota akuutin ja kroonisen selkävivun hoitomenetelmänä voi käyttää, kun vakavat selkäsairauden syyt on poissuljettu eikä leikkaushoidon aiheita ole. Mikäli haet manipulaatiosta apua selkävivusi, käy siihen koulutuksen saaneen henkilön kuten lääkärin, fysioterapeutin tai laillistetun kiropraktikon, naprapaatin tai osteopaatin vastaanotolla. Sitä voidaan toteuttaa monilla eri tekniikoilla. Manipulaatiohoidon tavoitteena on lisätä nivelen liikkuvuutta ja sen avulla laukaista kiputiloja.

Leikkaushoito

Voimakasaan selkävivun ei sinänsä ole aihe leikkaushoidolle. Leikkaushoidosta on apua ainoastaan noin yhdelle sadasta selkävivusta. Aiheettomasta leikkaushoidosta voi olla haittaa, erityisesti silloin, kun leikkaus on tehty pelkästään alaselkään rajoittuvan kivun vuoksi. Ehdoton aihe selän leikkaushoidolle voi olla silloin, kun selkävivun aiheuttaa välilevytyrästä, johon liittyy virtsarakon ja peräaukon sulkijalihasten halvaus tai etenevä jalkaterän lihasten halvaus. Leikkaushoitoon voi olla myös syytä, mikäli ilmenee lannerangan hermojuurikanavan ahtaudesta johtuva lannerangan nikamien välinen kiputila tai epävakaisuus. Mikäli kirurgista hoitoa suositellaan, keskustele lääkärisi kanssa leikkaukseen liittyvistä hyödyistä ja haitoista. Jos olet epävarma halukkuudestasi leikkaukseen, voit myös kysyä toisen lääkärin mielipidettä asiasta.

9

Miten ehkäistä uusiutumista tai oireiden pitkittymistä?

Selkäkivut uusiutuvat varsin usein. Myös uusiutuneella selkäkivulla on voimakas taipumus parantua tai lievittyä itsestään. Oireita voit hoitaa kuten edelliselläkin kerralla Paras tapa ehkäistä selkäkivun uusiutumista tai pitää oireita kurissa on pysyä hyvässä kunnossa. Jatka liikkumista ja liikuntaa selkäkipujesi parannuttua. Liikunta on Sinua varten. Liiku tavalla, josta nautit ja joka tuo Sinulle vaihtelua ja rentoutusta. Selkää kuormittavissa tehtävissä muista:

- Pidä nostettavat taakat lähellä vartaloasi
- Vältä nostamista vartalo etukumarassa ja kiertyneenä
- Taakkojen työntäminen kuormittaa selkää vähemmän kuin vetäminen
- Selkäkivun pitkittyessä jokaiselle potilaalle on tärkeää laatia yksilölliset harjoitteet ja löytää kullekin sopivia liikuntamuotoja yleiskunnon kohentamiseksi

Liike ja käyttö pitävät selkäsi kunnossa

Selkä tarvitsee liikettä pysyäkseen toimintakykyisenä ja terveenä. Oikea selän käyttö ravitsee selkää, pitää sen notkeana ja kivuttomana. Onneksi 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. Liikunnalla voit myös vähentää selkäkipujesi uusiutumiseriskiä. Liikkuminen on tärkeätä terveydellesi ja yleiskunnollesi. Sinulle itsellesi läheinen ja mukava laji tuo myös mielihyvää ja pitää mielen virkeänä. Verryttelä ennen liikuntaa ja venyttele liikunnan jälkeen. Käytä mukavia, joustavia, matalakorkeisia jalkineita.

Muuta elämäntapasi!

Muuta elämäntapasi terveellisemmäksi: liiku enemmän, pidä painosi kurissa, lopeta tupakointi, vältä tarpeetonta stressiä ja tapaturmariskejä. Näin huolehdit yleisestä terveydestäsi ja vähennät samalla selkäsairauksien riskiä. Painon pudottaminen tuskin onnistuu ilman liikunnan lisäämistä. Liikuntatottumusten muuttamisessa taas tärkeintä on jatkuvuus. Kotiovelta tapahtuva liikunta on osoittautunut tässä suhteessa varimmaksi. Kävely yksin tai seurassa ei vaadi erityisiä järjestelyjä tai edellytyksiä.

10

Hyvä muistaa

- Useimmiten selkäkiput kestävät lyhyen aikaa ja oireet lievittyvät ilman lääkärin hoitoa. Myös pitkäkestoiset selkäkiput lievittyvät yleensä ajan kuluessa.
- Selkäkipujen pitkittyessä huolehdi siitä, että noudatat selän itsehoidossa ammattilaisen laatimaa yksilöllistä selän ja vartalon harjoitusohjelmaa.
- Selkäkiput voivat olla hyvinkin voimakkaita, mutta kipu merkitsee harvoin sitä, että selässä olisi vakava vaurio.
- Liikunta auttaa Sinua toipumaan nopeammin, lievittää pitkäkestoisia oireita sekä ehkäisee kipujen uusiutumista tai lisääntymistä. Säännöllinen liikkuminen ja harjoittelu edistävät terveyttäsi ja hyvinvointiasi sekä auttaa Sinua tekemään asioita, joista pidät.
- Hallitse selkäkipusi: vältä jäämistä selkävaivan vuoksi kotiin. Pyri tekemään päivittäiset tehtäväsi entiseen tapaan. Jatka harrastuksia, joista olet pitänyt.
- Nuku riittävästi ja varaa aikaa rentoutumiseen.
- Myönteinen, optimistinen suhtautuminen selkäkipuun ja aktiivinen toiminta edistävät paranemista ja vähentävät selkäkipusta aiheutuvia ongelmia



Kuva: www.vesiliikunta.com



Suomen Selkäliitto

Finlands Ryggförbund

Yhteystiedot

Suomen Selkäliitto ry
Eerikinkatu 16 A 2
00100 Helsinki
p. 09 605 918
faksi 09 605 264
selkaliitto@selkaliitto.fi
www.selkaliitto.fi

