

Pää edessä, selkä kumarassa, niskat jumissa:

Nuorilla samanlaisia niskavaivoja kuin ennen vanhaan ompelijoilla

■ Äidit ja isät, mummot ja vaarit eivät turhaan patistele nuorisoa pois liian pitkistä istunnoista tietokoneen äärellä. Vanhempien ja isovanhempien vaisto kertoo oikein, ettei vapaa-ajanvieton tulisi olla pelkkää näyttöpäätteen kanssa seurustelua.

Turun Lääketiedepäivillä nuorten niskavaivoista alustanut dosentti **Jouko Salminen** TYKS:n fysiatrian yksiköstä kertoo, että raja on todella olemassa. – Mm. professori **Arja Rimpelän** tutkimusryhmässä on saatu tulokseksi, että yli kaksi tuntia vapaa-ajalla tietokoneen ääressä vietetty aika on itsenäinen, muista tekijöistä riippumaton niskakivun riskitekijä.

Tuhansia 12-18 –vuotiaita käsittelevälle tutkimusjoukkoille tehtiin oirekyselyjä kahden vuoden välein. 1990-luvulla toteutetuissa tutkimuksissa todettiin selvä lisääntymistrendi nuorten alaselkävivussa, mutta erityisesti niskakivussa.

– Toisen, dosentti **Marija Mikkelssonin** työryhmän tutkimusten mukaan näyttää siltä, että niskakipu kroonistuu esipubertetti-ikäisillä nuorilla muita tuki- ja liikuntaelinoireita helpommin.

Terveysongelma syntymässä

Salminen toteaa, että suomalaiset ovat olleet ensimmäisinä tutkimassa nuorten niska- ja selkäongelmia. Hyvä näin, sillä: – Nuorten niskavaivojen lisääntyminen ja toistuminen viittaa siihen, että terveysuhka on olemassa ja että näemme jatkossa nuoria lääkäreiden ja fysioterapeuttien vastaanotoilla entistä useammin.

Vastaanotoilla onkin jo nähty seurauksia 1990-luvulla kiihtyneestä informaatioteknologian kasvusta. – Vähän yli 20-vuotiaat, IT-alalla työskentelevät nuoret aikuiset ovat uusi vaikeiden niskavaivojen takia hoitoon hakeutuva potilasryhmä.

– Tällä potilasryhmällä näkee nyt samanlaisia niskan ryhti- ja liikkuvuusmuutoksia, jotka olivat ennen tyypillisiä keski-ikäisille ompelijoille: pään työntymistä eteenpäin, kumaraa selkää, kipeää niskaa.

Liikettä istumisen vastapainoksi

– Nyt kun ongelma on tunnistettu, siihen voidaan vaikuttaa ilman, että ongelmaa ryhdytään liiaksi medikalisoimaan, Salminen korostaa.

Ennaltaehkäisy on tärkeää: Kun kerran tiedetään, että kaksi tuntia tietokoneella vapaa-ajalla on osalle nuorista riskiraja, on toimittava sen mukaan ja maltettava tehdä myös muuta – vaikka kävellä, sillä keho tarvitsee liikettä. Istuvaan elämäntyyliin on hyvä hakea vaihtelua aina, kun se on mahdollista.

Jo syntyneen niskavaivan hoidossa avainasioita ovat aktiivinen kivunhoito, liikunta ja lihaskunnosta huolehtiminen. Työssä tarvitaan niin fysiatreja kuin fysioterapeuttejakin.

Salminen totesi Turun Lääketiedepäivillä, että potilasta hoitavan lääkärin tärkein tehtävä on sulkea pois niskavaivan taustalla oleva vakava sairaus ja selvittää kipulääkityksen tarve. – Pitkittyneitä epäspesifisiä niskavaivoja potevat on hyvä lähettää fysioterapeutille. Lähetteeseen riittää tällöin yleensä se, että lääkäri kuvaa niskakivun potilaan nykytilanteen ja hoidon tavoitteet eli useimmiten kivun lievittämisen ja toimintakyvyn palauttamisen sekä hoitomenetelmiin liittyvät vasta-aiheet. Potilaan voi lähettää fysioterapeutille ensin myös pelkkään arvioon, Salminen sanoo.

Tietokoneen käyttö on noussut esille itsenäisenä niska- ja alaselkävivun selittävänä tekijänä. Noin kaksi tuntia tietokoneella vapaa-ajalla päivässä näyttää olevan osalle nuorista riskiraja niskakivun suhteen.



Hengityselinsairaudet vähenevät

■ Hengityselinsairauksien hoitajaksot, hoitopäivät ja potilaat ovat vähentyneet jo muutaman vuoden ajan verrattuna kahden suurimman tautiryhmän, verenkiertoelinten ja mielenterveysongelmien, hoitoon. Tämä ilmenee Sosiaali- ja terveydenhuollon tilastollisesta vuosikirjasta. Yleisimpiä sairaalahoitoon johtavia hengityselinten sairauksia olivat influenssa ja keuhkokuume sekä erikoissairaanhoidossa myös pitkäaikaiset rissasairaudet kuten nielujen leikkaukset.

Stakes-tiedote 51/2005

Seuraava istuma-asento on aina paras!

■ Älä istu pitkään tuolissa, jonka etureuna on korotettu ja joka puristaa siki polvitaipeita, sillä se nostaa oletettavasti hyytymävaaraa.

Älä jämähdä paikalle istumaan. Seuraava istuma-asento on aina paras!

Istumisen on hengenvaarallista

■ ”Ihminen on luotu liikkuvaan. Suomalainen on istunut vasta vajaat sata vuotta. Sitä ennen toimistohenkilökuntakin teki työtään seisten. Kivikautinen elimistöme ei ole ehtinyt sopeutua istuvaan elämään.”

”Tietokonetyöskentely – eli siis pitkäaikainen istuminen – on yksinkertaisesti hengenvaarallista. Vaaran voi välttää vain liikkumalla välillä. Istuminen tietokoneen ääressä on syytä keskeyttää joka tunti.”

Professori **Osmo Hänninen** ja assistentti **Reijo Koskelo** Kuopion yliopiston Fysiologian laitoksesta Selkäpäivillä 2005.

Tietoa fysioterapiasta

■ Monella fysioterapiayrityksellä on monipuoliset www-sivut, joilta löydät tietoa paitsi yritysten palveluista myös fysioterapiahoidoista yleensä ja niiden vaikuttavuudesta. Jäsenyritysten yhteystiedot ja linkit yritysten omille sivuille löydät helposti osoitteesta www.fysi.fi kohdasta jäsenyritykset, jossa yritykset on ryhmitelty paikkakunnittain.

Laatu on hyvin hoidettu työ

Osoita osaamisesi!

Kirjaa laadukas työsi!

Turvaa asiakkaasi ja kannattavuutesi!

Työstä LAATUKÄSIKIRJA tutorin tuella!

Mari Halkola, laatuvalmentaja, mari.halkola@kiifys.inet.fi



(08) 816 2500

0400 681 433

KIIMINKI
Tuohimaantie 12

JÄÄLI
Kumputie 35 as 6

Yhteistyössä fysioterapeutin kanssa asiakkaan hyvinvoinnin parantamiseksi

- erilaiset niveltuet ja selkävyöt
- tukipohjalliset ja erityiskengät
- - Incosan - pestävät virtsankarkailutuotteet
- tukisukat ja -hihat, myös neurologisille asiakkaille

Kysy lisää, neuvomme mielellämme www.medituki.fi

Toimitamme myös postiennakolla



Pommisuojoissa istuminen oli monille kohtalokasta

■ Pommisuojoista haettiin sotien aikana turvaa, mutta niissä vaani toisenlainen vaara kuin ulkona.

Toisen maailmansodan aikana huomattiin nimittäin, että Lontoon pommisuojoissa kuoli yllättävän paljon ihmisiä keuhkoemboloihin. Alaraajan laskimoissa syntyneet verihyytymät

karkasivat sydämeen ja/tai keuhkovaltimoihin, kun pommisuojoissa istuttiin pitkiä aikoja ahdaassa tilassa.

Sama ilmiö aiheuttaa kuolemia lentomatoilla valtamerten yli: ainakin yhdellä tuhannesta lentomatkustajasta veren hyytyminen pääsee alkuun alaraajojen syvissä laskimoissa.

Pehmeällä istuimella istumakivut eivät saa tilaisuutta hoitaa tehtävänsä. Ihmisen paino ei lepääkään istumakivun vaan lihas- ja rasvamassan päällä ja pitkään istuttaessa verenkierto vaikeutuu.

Kun ihminen sitten lähtee pitkään istuttuaan liikkeelle, polvi- ja vartalokulmat avautu-

vat ja lihakset puskevat supistuessaan syvistä, lihasten keskellä kulkevista laskimoista hyytymä ylös kohti sydäntä. Jos hyytymä on riittävän iso, se voi pysähtyä sydämeen tai keuhkovaltimoon ja aiheuttaa ihmisen kuoleman.

Kun ihminen istuu dynaamisesti, istumakivun vaan liikkeelle, polvi- ja vartalokulmat avautu-

tymien muodostuminen on epätodennäköistä.

Ote professori **Osmo Hännisen** ja assistentti **Reijo Koskelon** alustuksesta Selkäpäivillä 2005.