

Selkäkipu heikentää merkittävästi elämänlaatua

Tuki- ja liikuntaelinten kipu koetaan suuremmaksi elämänlaadun heikentäjäksi kuin mikään muu kipu. Uusi tutkimus nivelrikkokivusta kertoo, että keskivaikea ja vaikea TULES-kipu voi olla myös hengenvaarallista. Tämä tarkoittaa sitä, että nivelrikkokipua on erittäin tärkeää hoitaa.

Äkillinen selkäkipu on hyväennusteinen ja paranee yleensä hyvin. Joka toinen selkäkipujakso kuitenkin uusi seuraavan vuoden kuluessa ja 11 %:lla se kroonistuu. Siksi on tärkeää puuttua selkäongelmiin ennen kuin ne kroonistuvat, toteaa dosentti, fysiatrian ylilääkäri **Olavi Airaksinen** Kuopion yliopistollisesta sairaalasta.

Airaksinen kertoi Selkäliiton järjestämässä tiedotustilaisuudessa aivan tuoreesta tutkimustuloksesta (Pincus & Sokka), joka antaa uutta näkökulmaa nivelrikkopotilaiden kipuun.

Tutkimuksen kohtena olivat suomalaiset nivelrikkopotilaat ja tutkimustulokset osoittavat selvästi, että nivelrikkokipu voi olla hengenvaarallista, sillä keskivaikean ja vaikean kivun todettiin lisäävän sydänta-

pahtumien ja kuolleisuuden riskiä nivelrikkopotilailla siten, että sellaisella sydänsairaalla, jonka kipu ylitti VAS-janalla arvon 4, oli 12-kertainen riski kuolla sydäntapahtumaan, Airaksinen kertoo. Ei-sydänsairaallakin riski oli kuusinkertainen, jos VAS ylitti arvon 4.

Tämä tarkoittaa sitä, että nivelrikkokipua on erittäin tärkeää hoitaa. Hankaan kivun täytyy olla hoidossa ja hallinnassa, muuten se on hengenvaarallista, Airaksinen korostaa.

Nivelrikkokivun vaikeudesta kertoo myös aikaisempi toinen tutkimus, jossa tutkittiin kroonisen kivun merkitystä elämänlaadulle. – Tutkimuksessa tuki- ja liikuntaelinten kipu koettiin suuremmaksi elämänlaadun heikentäjäksi kuin mikään muu kipu. Täs-

sä lääkärikunnalla on asenteiden tarkistuksen paikka, sillä jos asiaa olisi kysytty lääkäreiltä, järjestys olisi mitä todennäköisimmin ollut toinen. Lääkärit eivät olisi osanneet rankata tuleskipuja näin.

Uusin tutkimustieto asettaa myös paisutellut tulehduskipulääkkeiden sivuhaitoista puhuttaessa uuteen valoon. – On ehdottomasti haitallista potilaalle, jos kipua ei hoideta, ja tulehduskipulääkkeiden vaikuttavuudesta on A-luokan näyttö niin akuutin kuin kroonisenkin kivun hoidossa. Pitkäaikaisessa käytössä vatsastävällisyyteen on kiinnitettävä huomiota ja potilaalle on korostettava, ettei hän käytä samaan aikaan useita lääkkeitä samaan tarkoitukseen – ne eivät lisää lääkehoidon tehoa.



Olavi Airaksinen korostaa, että vuodelepo on haitaksi selkäkipupotilaalle kaikissa olosuhteissa. – Hetkellinen lepo on eri asia.

Eurooppalaiset alaselkivun hoitosuosituksot valmistuivat

Airaksinen on ollut suomalaisjäsenenä mukana laatimassa ensimmäistä eurooppalaista alaselkivun hoitosuositusta. Kyseessä on koko maailmassa ensimmäinen hoitosuositus, joka käsittelee kroonista selkäkipua ja selkäkipun ennaltaehkäisyä. – Suomessa ja 9 muussa maassa on kyllä ollut suositus äkillisen selkäkipun hoidosta, mutta ei kroonisesta.

Eurooppalaisen hoitosuosituksen laatimiseen on osallistunut tutkijoita yli kymmenestä Euroopan maasta ja tutkimuksia on käyty systemaattisesti läpi kesään 2004 saakka.

Perustoimintamalli ei ole muuttunut, mutta uusia painotuksia on tullut sen verran, että meidän suomalainen Käypä hoito –suosituksemmekin on selvästi päivityksen tarpeessa, Airaksinen sanoo.

Uuden suosituksen mukaan selkäpotilaan vuodelepo on haitta kaikissa olosuhteissa. – Hetkellinen lepo on eri asia.

Liikunnan merkitys selkäkipun ennaltaehkäisyssä ja kroonisessa vaiheessa on oleellinen, ei kuitenkaan aivan akuutissa kivussa. – Ja kroonistumisen ennaltaehkäisyssä kivunhoito on erittäin tärkeää. Keskivaikea ja vaikea kipu tulisi hoidolla saada laskemaan lievän kivun asteelle. Tulehduskipulääke on edelleen hyvä vaihtoehto, kunhan pitkäaikaisessa käytössä huolehditaan vatsastävällisyydestä,

mutta muitakin lääkevaihtoehtoja on.

Myös koulutetun ammattilaisen antamien manipulatiohoitojen vaikutavuudesta on nyt näyttöä, samoin harjoitteluterapian hyvästä vaikuttavuudesta. Erityisen tärkeitä ovat kroonisen kipuselän stabiiloivat harjoitteet. Suositeltavaa hoitoa ovat myös tuet sekä sähköhoitojen ja akupunktion kaltaiset fysioterapeuttien käyttämät kivunhoitomenetelmät.

Erityisen tärkeä on myös se potilaalle suunnattava positiivinen viesti selkäkipun hyvänlaatuisuudesta: yleensä vaiva paranee.

Hoitojärjestelmän avulla meidän pitäisi päästä ulos ja eroon noidankehästä, jossa jokin selän toiminnallinen häiriö johtaa selän käyttöpelkoon, alikäyttöön, kunnan rapistumiseen ja kipuun, joka taas ruokkii pelkoa ja alikäyttöä, Airaksinen korostaa.

Eurooppalainen alaselkivun hoitosuositus julkaistaan European Spine Journalissa. Sen tekemiseen ovat Suomesta osallistuneet fysiatrian ylilääkäri Olavi Airaksinen lisäksi emeritusprofessori Osmo Hänninen Kuopion yliopistosta ja ylilääkäri Antti Malmivaara Stakesista.

Käypä hoito –suositusten tarkoitus on antaa signaaleja siitä, mihin suuntaan hoitokäytäntöä kannattaisi tutkimusten valossa suunnata. Käytännön hoitotilanteissa yksittäisen potilaan kohdalla hoito harkitaan aina terveellä järjellä, ja suosituksista voidaan tarpeen vaatiessa poiketa.

Sairausvakuustilasto nyt myös netissä

Kela on julkaissut joulukuussa ilmestyneen Sairausvakuustilaston 2004 myös internet-sivuillaan. Sairausvakuuskorvausten saajista löytyy tietoa kunnittain, sairauksittain ja ammattiryhmittäin. Lisäksi mukana on ensimmäistä kertaa kuntakohtaisia tilastoja vuoden aikana ostetuista lääkkeistä lääkeryhmittäin. Tilasto löytyy osoitteesta www.kela.fi/tilasto

Suomalaisten terveys parantunut

Suomalaisten terveys on pääosin parantunut. Koettu terveys on kaikissa ikäryhmissä nyt merkittävästi parempi kuin kaksikymmentä vuotta sitten. Pitkäaikaissairaiden osuus väestössä on alle 75-vuotiaiden osalta alentunut. Elinajan odote on kasvanut työikäisessä väestössä 3-4 vuotta viimeisen parin vuosikymmenen kuluessa.

Riesana krooniset kansantaudit

Krooniset kansantaudit heikentävät kuitenkin suomalaisten elämänlaatua ja toimintakykyä. Ne ovat yleisin työkyvyttömyyden syy ja aiheuttavat runsaasti ennenaikaista kuolleisuutta. Jokin pitkäaikaissairaus on yli puolella 30-vuotta täyttäneessä väestössä. Valtaosa suomalaisten terveysongelmista johtuu seuraavista kansantaudeista: infektioaudit, sydän- ja verisuonisairaudet, syöpä, diabetes, astma ja allergiat, krooniset obstruktiiviset keuhkosairaudet, tuki- ja liikuntaelinsairaudet, mielenterveyshäiriöt ja tapaturmat.

Lähde Ktl

Hyvinvointi kohtunut, mutta erot kasvaneet

Stakesin kyselyn tulosten mukaan valtaosa suomalaisista voi entistä paremmin, tulee kohtuullisesti toimeen, elää terveinä ja ilman merkittäviä hyvinvoinnin vajaita. Hyvinvointierot ovat sen sijaan kasvaneet, ja merkittävimpinä eroihin vaikuttavina tekijöinä nousevat esille ikä, työmarkkina-asema ja perhetilanne.

Kärsitkö kireistä, särkeivistä lihaksista?

Rovaniemeläinen bioteknologiayritys Detria Oy on kehittänyt tehokkaan Detria Relaxant® tuotesarjan paleleville jaloille, kireille ja rasittuneille lihaksille sekä jalkahäiriöongelmiin.

Kireille, rasituksesta kipeytyneille lihaksille pika-apu Relaxant Lihastenrentouttajalla.

Paleleville, turvonneille jaloille nopeavaikutteinen Relaxant Jalkavoide.

Kuumottaville, väsyneille jaloille suihkaus viilentävää ja virkistävää Relaxant Jalkasuihketta. Suihkaus aamuin illoin jalkateriin, sukkiin ja kenkiin ehkäisee jalkahien hajun syntyä.

Myynti: apteekit, luontaistuotekaupat ja –osastot, fysioterapeutit, hierojat ja jalkahoitolat.



DETRIA
www.detria.fi

Yrttienergiaa - Lapin luonnosta