

Asiantuntijalääkäri vastaa Kulunutkin nivel rakastaa liikettä

”Niveleni ovat kuluneet ja minulla on todettu nivelrikkoa monessakin nivelessä. Voinko silti liikkua vai kuluttaako liikkuminen niveliäni vielä lisää?”



Tuhansia niveliä leikkannut ja niiden kuntoutumis- ja tervehtymisprosessia seurannut professori **Sakari Orava** sanoo hämmästyneensä sitä, miten paljon eri ihmisten tukikudokset itse asiassa eroavat toisistaan. – Olisi hienoa, jos löydettäisiin jokin mittari, jolla pystyttäisiin testaamaan kunkin ihmisen sidekudos- ja kollageenityypit jo lapsena. Silloin lääkäri voisi kertoa, kenen kannattaa ryhtyä metsätyömieheksi tai betoniraudoittajaksi tai urheilijaksi ja kenen kannattaa valita työ kirjoituspöydän ääressä, jotta hän olisi terve vielä 50-vuotiaana.

Koska mittaria ei ole, tukikudosten laatu selviää käytännössä elämällä: kun toisen nivelet pysyvät rajuksakin käytössä terveinä, toisen nivelessä rusto alkaa oheta, siihen syntyy pehmentymiä ja kulumiskoloja ja nivel kasvattaa reunoilleen rustopiikkejä ja -valleja. Nivelet kuluvat.

- Tästä syystä kaikki eivät voi kuormittaa itseään samalla tavalla. Joskus tuntuu, että urheilijan uran valinnut lyö vain päätänsä seinään, kun vammaa ja siitä toipumista seuraa taas uusi ja uusi vamma. Yksilöllä voi olla sellainen sidekudos- ja kollageenirakenne, etteivät hänen nivelensä yksinkertaisesti kestä jatkuvaa voimakasta kuormitusta.

Ratkaisu tilanteeseen ei ole liikkumisen lopettaminen, vaan oikeanlainen, nivelen tilanteen huomiioon ottava liikunta. – Nivel jaksaa paremmin, kun sitä liikutetaan, ja rauhallinen, tasainen liike on se stimulus, joka saa nivelen ruston toimimaan ja kasvattamaan uutta rustoa, Sakari Orava korostaa.

Hän kertoo ääriesimerkin tasaisen liikkeen

niveltä tervehtyttävästä voimasta. – Säiraaloissa hoidetaan tapauksia, joissa esimerkiksi polvinivel ja sen nivelrusto on vahingoittunut vaikeasti vaikkapa liikenneonnettomuuden seurauksena. Kun tällainen nivel on leikkauksessa saatu kuta-kuinkin kokoon naujoilla ja ruuveilla ja sen toiminta halutaan palauttaa, jalka laitetaan sellaiseen sähköllä toimivaan automaattiseen koneeseen, joka liikuttaa sitä rauhallisesti, tasaiseen tahtiin 24 tuntia vuorokaudessa. Tällainen ”continuous passive motion” –hoito on paras keino saada aikaan toipuminen nivelrustossa.

Vaikeutena on Sakari Oravan mukaan usein ihmisen mieli. – Ihminen on malttamaton ja haluaisi kuluneellakin polvella päästä taas pelaamaan lentopalloa tai juoksemaan maratonia. Lääkäriin on tarvittaessa pystyttävä sanomaan, että tällä nivelillä sitä ei enää tehdä ilman, että nivellelle koituu lisää vahinkoa. Sen sijaan tämän polven kanssa kyllä pyöriillään, uidaan, käydään kuntosalilla ja tehdään pari lenkkiäkin viikossa, ja se tekee nivellelle vain hyvää.

Oikeanlainen liike on lääkeä kuluneellekin nivellelle. Lisäksi tarvitaan lihasten vahvistamista ja lihasvoiman parantamista. Sakari Orava muistuttaa, että nivelrikko on sairaus, jossa on erityisen tärkeää, että lihastreeni tehdään oikein. – Ohjelman laati- misessa tarvitaan fysioterapeutin asiantuntemusta. Tämä on erittäin tärkeä asia. Fysioterapeutit ovat todennäköisesti ainoa ammattikunta, jolla pätevyys riittää arvioimaan, kuinka juuri tämän tietyn nivelrikkoisen ihmisen pitäisi treenata ja jotka voivat antaa hänelle oikeat ohjeet itsensä hoitamiseen. Toivoisi, että tämä ymmärrettäisiin myös vakuutusyhtiöissä ja muissa kuntoutumisen rahoitukseen osallistuvissa instansseissa. On ehdottoman tärkeää, että ihminen saa oikeat ohjeet siitä, miten hän voi itse auttaa itseään ja että hänelle näytetään liike liikkeeltä, miten niitä käytännössä tehdään.

MEDIREHABOOK OY

VENYTYSHARJOITTELU
Ohjeet ja kuvasto
Jari Ylinen

Manuaalinen terapia
Venytystekniikat I
Lihäs-jännesysteemi
Jari Ylinen

Lääketieteen, fysioterapian ja liikunnan kotimaiset ja englanninkieliset kirjat

ANATOMISET MALLIT

Esitteet ja tilaukset: 014-254524 tai 0400-640864 www.medirehab.com



Mitä paremmissa kunnossa lihakset kuluneen nivelen ympärillä ovat, sitä paremmin kulunutkin nivel jaksaa.

DITER Fysioterapian laitteet kalusteet tarvikkeet

Tuoteluettelo 2006
Tilaa ilmainen luettelomme

Diter-Elektroniikka Oy
puh. 02-253 9800
s-posti: mail@diter.com
Hakkiskuja 10, Turku

Laitteet, kalusteet ja tarvikkeet
fysioterapiaan, kuntoutukseen ja kuntosalin

www.jha.fi

JHA Trading, Turku, 02-251 6930
Finbort Oy, Tampere, 0400-840 575

USA:lainen ruokalehti raportoii ”Suomen ihmeestä”

Suomalaisten terveyden kohentuminen ja elintapojen nopea muutos terveellisemmiksi viimeisten 30 vuoden aikana herättää jatkuvaa kansainvälistä huomiota. Tuorein esimerkki kansainvälisestä kiinnostuksesta on yhdysvaltalaisen ruoka ja terveys-lehti EatingWellin kesä/heinäkuun numero. Siinä tunnettu ja asiantunteva lehti julkaisee laajan seitsensivuisen raportaan vuonna 1972 alkaneesta Pohjois-Karjala-projektista ja sen jälkeen tapahtuneesta nopeasta kehityksestä: “Miracle up North. How the People of Finland Took a Healthy Message to Heart.” Katso lisää: www.ktl.fi/ajankoh-taista.

Pohjois-Karjala, Boston, Afrikka

Kansanterveyslaitoksen pääjohtaja Pekka Puska uskoo, että Pohjois-Karjala-projektin kokemuksia voidaan hyödyntää muissa maissa, kuten on tapahtunut mm. Iranissa, Kanadassa ja myös Yhdysvalloissa. Korkea verenpaine ja veren kolesteroli tappavat kaikkialla. Vaikka elämä Bostonin esikaupungissa tai Afrikassa vaikuttaa hyvin erilaiselta ja tarvitaan paikalliseen kulttuuriin sopivia toimenpiteitä, ovat ihmisten käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät hyvin pitkälle samanlaisia.

Liikunta ja valo vaikuttavat mielialaan

Psykiatrian erikoislääkäri Sami Leppämäen tuoreen väitöstutkimuksen keskeinen löydös on, että sekä liikunta että kirkasvalo paransivat tutkittavien mielialaa ja vähensivät masennusoireita. Fyysinen harjoittelu vähintään kaksi kertaa viikossa on tehokas masennusoireiden lievittäjä pimeimpänä vuodenaikana. Kirkasvalo oli liikuntaa tehokkaampi ns. epätyypillisten masennusoireiden hoitamisessa. Epätyypillisiä masennusoireita ovat ruokahalun kasvu, erityisesti ”hiilihydraattinälkä”, painon nousu ja unen tarpeen ja määrän kasvu. Näitä oireita on useammin talvimasennuksessa kärsivillä kuin ihmisillä, joiden masennus ei ole vuodenaikariippuvaista.