



Marjatta Leppänen on itse nivelrikkopotilas, joka on käynyt läpi polvileikkauksen ja kuntouttanut itseään ahkerasti. Theraband kulki mukana laukussa myös Suomen nivelyhdistyksen kiertueella, jossa hän oli mukana kertomassa omista kokemuksistaan. Suurimpiin kaupunkiin ulottunut kampanja toteutettiin otsikolla "Hoida nivelrikko oikein".

Hoida nivelrikko oikein

Nivelrikolla tarkoitetaan nivelen rustojen vaurioitumista siten, että oireena on nivelen kipua, turvotusta ja toimintarajoitettua. Röntgenkuviissa voidaan todeta nivelvälkyksen kapeenemista jo mahdollisia lisälunmuodostumia.

Tuoreen selvityksen mukaan nivelrikko vaivaa yhä nuorempia. Potilaat kokevat nivelrikon vaikeuttavan arkielämää ja ihmisuhteita ja aiheuttavan masennusta. Potilaita loukkaa eniten kivun vähätteleminen. Potilaiden kokemuksia nivelrikosta on selvittänyt Suomen Nivelyhdistys.

Eriasteisesta nivelrikosta kärsii noin miljoona suomalaista. Se on naisilla yleisempää kuin miehillä. Yleisimmän nivelrikkoa esiintyy polvessa, lonkassa, sormissa ja selässä. Tyypillisimpiä oireita ovat liikekipu, jäykkyys, rajoittuneet liikeradat, liikkumisvaikeudet ja leposärky.

Nivelrikkoa ei voida parantaa. Lääkehoitoina ovat kipulääkitys ja mahdollisesti glukosamiini- ja kortisonihoito. Nykyisin vaikeat nivelrikot etenkin lonkassa ja polvessa hoidetaan tekonivelleikkauk-



Lähde: fysiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri Jukka-Pekka Kourin alustus Hoida nivelrikko oikein -kampanjassa.

sella.

- Polvi- ja lonkkanivelen hoitosuosituksista paras näyttö on tulehduskipulääkkeillä (1A).

- Myös potilaiden ohjauksesta, painonhallinnasta ja reisirihasharjoituksista on hyvä tutkimusnäyttö.

- Erittäin tärkeää on, että fysioterapeutti katsoo, ohjaa ja kontrolloi.

Erikoislääkäri Jukka-Pekka Kouri:

Laskettelumalle ei pidä lähteä kylmiltään. Nivelet eivät kestä menoa, jossa sohva-peruna yhtäkkiä ja harjoittelemattomina viettää viikon ajan kymmentuntisia päiviä rinteessä.

Vertaistuki toimii sittenkin

Meitä nivelrikkoisia on paljon. Itse olen päässyt tai joutunut jo siihen viimeiseen isoon L:ään eli Leikkaukseen asti ja jo toipunut siitä. Kun polven kipu äityi aikanaan tosi kovaksi, esiinnyin Uuden Iloisen Teatterin lavalla kahteen otteeseen pyörätuolissa, kertoo viihdetaitelija Marjatta Leppänen.

Nivelrikko toi Marjatta Leppäselle toisenkin unohtamattoman elämyksen. – Minut leikkauttiin Kirurgisessa sairaalassa Helsingissä. Sanoin siellä lääkärille, että menisin sitten mielelläni yhden hengen huoneeseen, mutta hän sanoi, että se ei valitettavasti ollut mahdollista.

– Niinpä sitten heräsin leikkauksen jälkeen 18 hengen huoneeseen. Eikä siinä vielä kaikki: Turvotuksen tilassa huomasi, että 9 huonetovereista oli miehiä! En olekaan koskaan ennen enkä jälkeen nukkunut niin

monen miehen kanssa, Marjatta Leppänen veistelee.

Viiden kimppahuoneessa vietetyn vuorokauden aikana käsite vertaistuki konkretisoitui. – En ole koskaan ollut hyvä kestämaan vieraitten ihmisten sairaskertomuksia. Mutta siinä, kun olimme kaikki samassa tilanteessa, ajatusvaihto tuntuikin todella mukavalta.



TIETOA JA TARVIKKEITA ALAN AMMATTILAISILLE

- Anatomiset lihas-, luusto- ja hermostokartat
- Hierovat suihkusandaalit
- Kuppausvälineiden myynti, huolto ja korjaus
- Kiinalaiset kumikupit
- Training-vesijuoksun MM-kisavyöt



T:mi Maija Koivisto

Kansankatu 7 as 1-2, 15870 Hollola.
Puh. 0400-493 070, 03-780 2554

NAPRA-REHAB

Helping people

Nyt meiltä myös alkuperäiset McKenzie-tuet!

McKenzie-lannetuet ovat tehokkaita apuvälineitä ryhdinkorjaukseen selkävaivojen ehkäisyssä ja itsehoidossa.



The Original McKenzie lannerulla
Puolipehmeä rulla vyötärönauhalla esim. kiinnitykseen tuolin selkänöjan yli. Antaa lanneselälle voimakkaan tuen. Soveltuu käytettäväksi esim. sohvalla ja nojatuolissa istuttaessa.



The Original McKenzie minirulla
Puolipehmeä rulla, joka sopii henkilöille, joilla lannenotko on vähäinen. Helppo pitää mukana matkoilla.



The Original McKenzie lannetuki
Lannetuki vyötärönauhalla, esim. kiinnitykseen tuolin selkänöjan yli. Antaa kiinteän tuen lanneselälle. Käytetään tuoleissa, joissa on kovempi selkänöja, kuten konttorituoleissa autonistumis- sekä ruokapöydän tuoleissa.

Kuuma uutuus!



Linnex-linimenttipuikko
Erittäin tehokas ja riittoisa linimenttipuikko lihasvaivojen lievitykseen. Sopii erinomaisesti käytettäväksi ennen ja jälkeen urheilun sekä päätetytöitä tekevien hartia- ja niskakipujen lievitykseen.

Tilaa kätevästi nettikaupastamme
www.napra-rehab.fi
tai puhelimitse 06-2243 622.

Napra-Rehab Oy
Kuskgränden 3
64203 Närpiö

www.napra-rehab.fi 06-2243 622

Suuri edistysaskel aggressiivisen rintasyövän hoidossa

Useat kansainväliset tutkimukset osoittavat trastutsumabin tehon HER2-positiivisen rintasyövän varhaisvaiheen hoidossa. Trastutsumabi on aggressiiviseen HER2-positiiviseen rintasyöpään kehitetty biologinen täsmälääke, jonka on jo aiemmin osoitettu pidentävän elinikää levinneessä rintasyövässä.

Useiden viimeaikaisen tutkimusten tulokset tuovat uutta toivoa tätä nopeasti etenevää syöpätyyppiä sairastaville potilaille. Ympäri maailmaa tehdyt tutkimukset ovat antaneet saman lopputuloksen: trastutsumabin käyttöön ennuusteeltaan huonon HER2-positiivisen syövän varhaisvaiheessa on todettu vähentävän taudin uusiutumisriskiä puolella.

Levinneessä rintasyövässä lääkkeen on osoitettu yhdessä ensivaiheen solunsalpaajahoidon kanssa pidentävän elinikää jopa kolmanneksella verrattuna pelkkään solunsalpaajahoittoon.

Breast International Groupin (BIG) HERA-tutkimus (HERceptin Adjuvant) on yksi kaikkien aikojen laajimmista rintasyöpätutkimuksista. Tutkimus alkoi joulukuussa 2001 ja siihen on osallistunut lähes 5100 potilasta 39 maassa.

Tutkimuksen ensimmäinen välianalyysi osoitti, että potilaille, joiden leikkauksen jälkeiseen hoitoon lisättiin Herceptin, oli 46 prosenttia pienempi riski taudin uusiutumiseen. Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä.

HERA on satunnaisesti tutkimus, jossa arvioidaan tavanmukaisen solunsalpaajahoidon ja mahdollisen sädehoidon vaikutuksia, kun hoitoon yhdistetään Herceptin-lääkitys tai Herceptiniä ei anneta. Herceptin annettiin solunsalpaajahoidon päätyttyä.

Fysioterapeutit ja kuntoutuslaitokset!

Pyydä erillinen tarjous ja ryhdy jälleenmyyjäksemme!

