

Fibromyalgiassa koko kipujärjestelmä herkistyy

Kipupoliklinikan ylilääkäri, fysiatri Jukka-Pekka Kouri Kuntoutus Ortonista kertoo, että fibromyalgian ymmärtäminen sairautena on lisääntynyt viime vuosina.



■ Kipupoliklinikan ylilääkäri, fysiatri **Jukka-Pekka Kouri** Kuntoutus-Ortonista kertoo, että fibromyalgian ymmärtäminen sairautena on lisääntynyt viime vuosina. – Peruslogiikka on se, että fibromyalgia-kivussa vika ja kivun syy ei ole paikallisessa lihaksessa tai nivelessä vaan kyseessä on koko kipujärjestelmän herkistyminen. Muitakin tällaisia sairauksia on, ja uusinta uutta lääketieteessä on ymmärrys siitä, että ihmisen keskushermosto ja aivorunko voi herkistyä ja kehittää

tällaisia laaja-alaisia kipuoireyhtymiä.

Myös lääkityksessä on Kourin mukaan tapahtunut taudin luonteen ymmärtämisen seurauksena viime vuosina suoranaista läpimurto, jonka ansiosta käytössä on vihdoin useampia lääkkeitä, joilla voidaan päästä eteenpäin. – Tulehduskipulääkkeet eivät pure fibromyalgiakipuun, sillä kipu ei ole tulehdusperäistä. Parasetamolipohjaisista lääkkeitä saattaa sen sijaan olla apua. Lupaavimpia ja eniten hoitoon käytettyjä ovat tällä hetkellä kipukynnyslääkkeet, joiden avulla nostetaan kivunsietoa ja vaikutetaan aivorungon kipumekanismiin. Tutkimustietoa on myös siitä, että joistakin kipujärjestelmään vaikuttavista lääkkeistä on apua fibromyalgiapotilaille. Uudet kipukynnyslääkkeet vaikuttavat sekä noradrenaliini- että serotoniinijärjestelmään.

Kouri arvioi hoitaneensa vuosien varrella 3000-4000 fibromyalgiapotilasta. – Sairaus liittyy jollakin tavalla nykyaikaan. Se on

jo yleisempi kuin nivelreuma, ja Ranskassa puhutaan jo 10 %:n sairastavuudesta 45- 60- vuotiaille naisilla. Miehillä fibromyalgian oirekuva esiintyy vain puolella prosentilla.

Sairaudelle ovat tyypillisiä vaeltelevat, eri puolilla kehoa esiintyvät tylpät, kolottavat kivut. Laboratoriotutkimukset ja röntgenkuvat eivät näytä tautia, vaan sen diagnosointi tehdään käymällä läpi käsin painelemalla kehon eri puolilla sijaitsevat 18 kipupistettä. – Määritelmä on sellainen, että kun yli 11 näistä pisteistä on arkana, kyse on fibromyalgiasta, Jukka-Pekka Kouri sanoo.

Hän kertoo, että myös fibromyalgian kriteerit uudistuvat kansainvälisesti toivottavasti jo parin vuoden sisällä. – Mukaan otetaan selkeämmin myös väsymys, uupuneisuus ja unihäiriöt, jotka ovat sairaudelle tyypillisiä.

Jukka-Pekka Kouri kertoo, että fibromyalgikat ovat kehittäneet pakon edessä monia keinoja sairauden kanssa elämiseen.

– Fibromyalgiataipumus ei tietävästi koskaan katoa, mutta sairaudesta voi myös toipua. Sen voi ottaa hallintaan kiinnittämällä huomiota ennen kaikkea unensaantiin, rentoutumiseen, liikkumiseen ja stressinhallintaan.

Kiistaton tutkimusnäyttö on siitä, että fibromyalgiapotilaat hyötyvät liikunnasta. – Alueelta on 16 vahvaa tutkimusta, Kouri sanoo. Kaikki iso- ja lihasryhmiä vahvistavat liikuntamuodot lämminvesiallasjumpasta kävelyyn, hiihtoon, pyöräilyyn ja uintiin ovat hyviä, mutta liikunta ei saa olla liian rajua, jotta liikunta ei kipeytä.

Liikunnan ja harjoittelun ohjaamisessa voi fysioterapeuttien ammattitaidosta olla ratkaisevaa hyötyä näille potilaille.

Kouri painottaa, että hoidollisesti fibromyalgian toteaminen on tärkeää, koska usein fibromyalgikat ovat juuri niitä potilaita, jotka kestävät huonosti rasisitusta, kipeytyvät LHT-harjoittelussa, eivät reagoi suotuisasti tavanomaiseen

fysioterapiaan, eivät siedä sähkökipuhoitoja ja kokevat hieronnan ja etenkin ns. hermoratahieronnan kivuliana. Tällöin on vaihdettava hoitotapoja.

Parhaat tulokset fibromyalgian hoidossa on saavutettu portaittain lisääntyvällä kevyellä aerobisella harjoittelulla, vesijumpalla, fyysisen kunnan parantamisella yhdistettynä sopivaan lääkitykseen. Myös käsin tehtävä kevyt lymfahieronta ja sen koneellinen vastine LPG ovat osoittautuneet toimiviksi monilla fibromyalgikoilla.

Fysiatrian erikoislääkäri Jukka-Pekka Kouri luennoi valtakunnallisilla Selkä 2006 -päivillä Helsingin Messukeskuksessa la 11.11. klo 13 kroonisesta selkävivusta.

Fysioterapian ja kuntoutuksen ammattilaisille tarkoitettuilla FYSI-päivillä 2007 Jukka-Pekka Kouri luennoi aiheesta "Mitä on neuropaattinen kipu ja kuinka näitä potilaita voidaan hoitaa fysioterapiassa?".

Parhaassa työssä olevat saavat eniten Kelan etuuksia

■ Eniten Kelan etuuksia maksetaan parhaassa työssä oleville 35–39-vuotiaille. Viime vuonna heille maksettiin etuuksina noin miljardi euroa, mikä on 10 % Kelan etuusmenoista. 30–49-vuotiaiden ikäryhmä sai reilun kolmanneksen maksetuista etuuksista.

Vuonna 2005 lapsilisen osuus 35–39-vuotiaiden saamista Kela-etuuksista oli 37 %. Sairausvakuutuskorvausten osuus oli 27 %. Ikäryhmälle maksettiin runsaasti myös yleistä asumistukea ja työttömän perusturvaetuksia.

Lapsille maksettiin selvästi vähemmän Kelan etuuksia kuin muulle väestölle. Viime vuonna Kela maksoi alle 15-vuotiaille eri etuuksina 173 miljoonaa euroa. Etuuksista tärkein oli lapsen hoitotuki.

Eläkeikäisille maksettiin neljännes Kelan etuusmenoista - suurin osa oli tietysti eläkeitä.



ICE POWER

Liikettä jokaiseen päivään!

IcePower PLUS

Geelin sisältämä **MSM** auttaa vahvistamaan IcePower geelin vaikutuksia.



IcePower Plus sopii nivelulehdusten, nivelrikon, jännetupenulehduksen oireiden lievittämiseen ja rasittuneiden lihasten sekä lihasperäisten selkäkipujen hoitoon.

Arvionkatu 2 • 33840 Tampere
Puh. (03) 2350 700
Fax (03) 2350 777
info@fysioline.fi

Fysioline



Tuhansia tyytyväisiä käyttäjiä!

Liikkuvuuden ja lihasvoiman ylläpitoon

Helposti liikuteltava harjoituslaite kotiin ja ammattilaisille.

- moottori toimii joko apuvoimana tai vastuksena
- langaton kauko-ohjaus, turvatoiminto
- voiman, pyörimisnopeuden ja -suunnan säätö
- harjoittelunäyttö: kierrosluku, kalorikulutus, aika
- kevyt siirtää

Sopii kaikille:

- ms-potilaat
- halvaus- ja dialyysipotilaat
- leikkauksen jälkeen toipuvat
- ikääntyvien liikkumiskyvyn ja lihaskunnan ylläpitoon

Vakiovarusteena jalkapolkimet, käsikahvat ja kaukosäädin.

www.fysioline.fi