

Ortopedi Esko Kaartinen: Nivelet on luotu käytettäväksi!

Eiran sairaalan ylilääkäri, ortopedi Esko Kaartinen huolehtii ”kansantauti nivelrikkoa” sairastavien talviliikunnasta ja toisaalta suojaamisesta liukkailla. - Talvellakin pitäisi liikkua, sillä laiskan talven jälkeen runsas kesäliikunta kipeyttää entisestään nivelrikkoisia jäseniä.

Arthroosi eli nivelrikko on ainakin noin 400 000 suomalaisen oireileva seuralainen. Arthroosi on yleisin nivelsairaus. Ajoittaista arjen apua tarvitsee noin 35 000 henkeä. Yli 30-vuotiaasta väestöstä noin 16 prosentilla on nivelrikosta aiheutuvia vaivoja. - Nivelrikko on yleinen vaiva, joka yhdistetään usein ikääntymiseen. Ikääntyminen on kuitenkin vain riskitekijä, ei syy, Kaartinen opastaa. Ikääntymisen ohella nivelrikon riskitekijöitä ovat sukupuoli, perintötekijät, ylipaino ja nivelen kunto sekä elintapoihin liittyvät tekijät.

Nivelrikko voi aiheutua myös vammasta, raskaasta ja toistuvasta kuormituksesta, tulehduksesta, muista sairauksista tai kehityshäiriöstä.

Liikkeelle ja liikkumaan

Esko Kaartisen kehottaa ensimmäisenä hoitona nivelrikkopotilaitaan liikkumaan. - Liikunta on myös yleispätevä ehkäisykeino, sillä nivelet on luotu käytettäväksi. Nivelrikko ei tarkoita sitä, että niveltä pitäisi säästää, vaan sitä pitäisi käyttää entistäkin enemmän, mutta silti oikealla tavalla. ”Kuluma” ei ole todellisuudessa kuluma, eikä lepo hoida vaivaa pois.

Liikkuminen pitää myös painoa kurissa, vahvistaa lihaskuntoa ja tukee siten nivelten toimintaa.

- Mitä tahansa vippaskonsteja voi käyttää, jos ne helpottavat liikkumista, Kaartinen kertoo. Eli sauvoja, suksia, liukuesteitä tai kelkkoja kannattaa käyttää hyväksi.

Kaartinen tietää kyllä, että kivuliaan nivelrikkopotilaan liikkumiskehoitus ei kuulosta armeliaalta. - Hoidossa tarvitaan jämakkyttä, ja sitä pitäisi löytyä erityisesti kaikilta nivelrikkoa hoitavilta lääkäreiltä.

Rusto tarvitsee liikettä ja riittävän usein toistuvaa kuormitusta pysyäksensä terveenä.

Lääkärissä

Kaartisen nyrkkisääntö kuuluu, että lääkäriin kannattaa mennä silloin, kun ”huomaa nivelen olemassaolon”. Nivelrikon oireita ovat paikoillaan olon jälkeinen jäykkyys, nivelen väsyminen, nivelen turpoaminen rasituksen jälkeen ja selkeä nivelen kipu, johon ei ole erityistä syytä.

- Nivelrikkoa ei voida toistaiseksi parantaa. Eli taudissa annetaan oireen mukaista hoitoa.

Nivelrikkoa esiintyy selkärangassa sekä lonkissa, polvissa ja sormien ja varpaiden nivelissä. Nivelrikon lääkkeitömiä hoitoja ovat mm. lihasvahvistus, fysio- ja toimintaterapia sekä painon pudotus.

Nivelrikon oireilua lievitetään myös tulehduskipulääkkeillä, kortisoniruiskeilla, nivelen huuhteluilla tai niveltä siivoavilla tähystysleikkauksilla. Käytettävissä on myös nivelen rustoa suojaavia lääkeaineita (glukosamiini, hyaluronaani), jotka saattavat jopa jossakin määrin hidastaa itse nivelrikkoprosessia. Jos vaiva kuitenkin etenee pahaksi, voidaan esimerkiksi polvinivel korvata keinonivelellä. Keinonivelellä estetään invalidisoitumista, ja parannetaan elämänlaatua, mutta keinonivelet eivät ajan kuluessa kestä samaa rasitusta kuin ihmisen omat nivelet.

Potilaan kannalta on lohdullista ja tärkeätä tietää, että nivelrikon oireiluun voidaan todella vaikuttaa ja sen pahenemista kyetään hidastamaan. Nivelen tulehdukseen on olemassa tehokkaita hoitoja, ja ergonomiasuunnittelun avulla voidaan vähentää työstä aiheutuvaa liiallista rasitusta.

Nivelrikko eli artroosi

*on etenevä, nivelen tuhoutumiseen johtava sairaus.
Sille on tyypillistä nivelruston rappeutuminen ja
nivelaon kaventuminen.*

*Nivelrikkoa esiintyy yleisimmin polvissa, lonkissa,
käsissä ja nikamien välisissä nivelissä.*

Hyalgan®-injektioneste on polviartroosiin kehitetty injektiohoito. Hyalgan sisältää hyaluronaattia eli polvinivelsiteen omaa ainetta, joka normalisoi polvinivelnesteen viskoelastisia ominaisuuksia ja vähentää nivelen tulehdusreaktiota sekä kohentaa päivittäistä toimintakykyä. Hyalgan® on peruskorvattava reseptilääke. Myyntiluvan haltija on Oy Leiras Finland Ab.

Oy Leiras Finland Ab on terveydenhoidon ammattilaisia ja apteekkihenkilökuntaa palveleva lääkeyhtiö, joka on eurooppalaisen Nycomed-konsernin tytäryhtiö. Leiras Finlandin painopistealueita ovat diabetes ja verenpaine, migreeni, allergia ja osteoporoosi sekä sairaala- ja Base Care -tuotteet. Tuotevalikoima sisältää reseptilääkkeet sekä apteekeissa myytävät itsehoidon tuotteet.

Lähettiläjä: AC-tiedotus, Anja Kuoppa, viestintäkonsultti
Anja.kuoppa@actiedotus.fi

Ortopedi Esko Kaartisen kuvan voi pyytää sähköisenä kati.rautio@actiedotus.fi