

# Kotikonsteja nivelriikon hoitoon



SUOMEN REUMALIITTO RY.

Suomen Reumaliitto ry  
Iso Roobertinkatu 20-22 A  
00120 Helsinki  
Puh. (09) 476 155  
[www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)

Teksti: Heikki Isomäki  
Kuvat: Heikki Hjelt  
Taitto: Heikki Hjelt  
Painatus: Markkinointipörssi Oy  
Helsinki 2003

ISSN 952-9742-31-2

Nivelrikko on yleisin niveltauti. Mitä vanhempia ihmisiä tutkitaan, sitä useammalla heistä on nivelrikkoa. Se ei läheskään aina haittaa jokapäiväistä elämää, mutta voi toisaalta pahimmillaan johtaa vaikeaan invaliditeettiin ja jopa pyörätuoliin.

Nivelrikon tavallisin haitta on nivelessä tuntuva kipu ja kolotus sekä liikkuesssa tuntuva arkuus. Kipua voidaan lievittää lääkkeillä ja fysikaalisilla hoidoilla. Vaikeimmat tilat hoidetaan leikkauksilla. Kaikkien vaivojen vuoksi ei kuitenkaan tarvitse mennä lääkärin hoitoon. Voit itsekin hoitaa omia kolotuksiasi yksinkertaisilla kotikonsteilla. Voit jopa hidastaa nivelrikon etenemistä ja ehkä välttää suuren tekonielleikkauksen.

Tämä esite on tarkoitettu niille, joilla on alkava nivelrikko ja jotka haluavat itse vaikuttaa siitä johtuviin oireisiin ja ehkäistä niiden pahenemista.

Suomen Reumaliitto ry

## KOTIKONSTEJA NIVELRIKON HOITOON

### Hyvin toimivat lihakset suojaavat rustoa

Nivelrikko alkaa sileän ja liukkaan nivelruston vauriosta. Vaurion aiheuttaa tavallisimmin mekaaninen vamma tai muu isku, joka musertaa rustoa niin, että sen sisäinen rakenne murtuu ja nivelrikon kehittyminen pääsee alkuun.

Lihasten vaistomainen jännittäminen suojaa niveltä liian kovilta iskuilta tavanomaisessa työssä tai urheilussa, jopa pienissä tapaturmissakin. Lihasten suojarrefleksi voi huonontua hermovian tai lihasten vähäisen käytön ja heikkouden vuoksi. Tällöin raajojen liikkeistä tulee hallitsemattomia ja holtittomia. Rustoon kohdistuu odottamattomia kuormituksia ja se alkaa vaurioitua.

Vahvat ja hyvin toimivat lihakset suojaavat niveltä.

Fyysisesti raskaassa työssä, urheilussa, putoamisessa tai muussa tapaturmassa voi isku olla niin raskas, etteivät hyvätkään lihakset riitä suo-

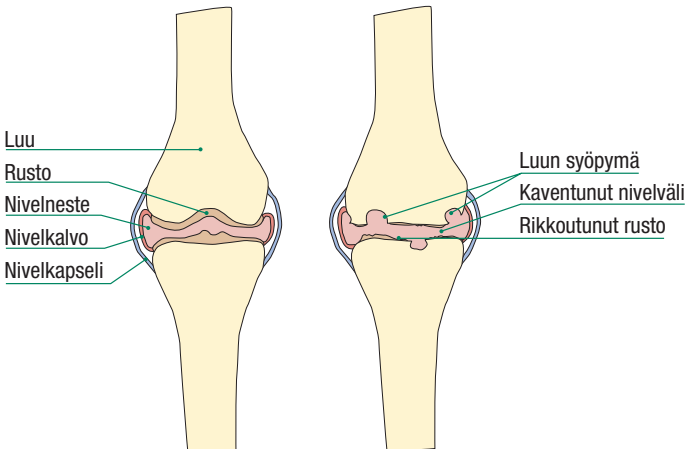
jaksi. Joskus nivelen asento on väärä (esimerkiksi pihtipolvi). Silloin kuormitus ei kohdistu tasaisesti koko nivelpintaan, vaan osa rustosta joutuu kantamaan niin suuren kuorman, että se murtuu tavallista helpommin.

### Nivelen liike tuo rustolle ruokaa

Rusto on elävää kudosta, mutta siinä ei ole verisuonia. Ruston tarvitsemat ravintoaineet eivät siten pääse ruston sisälle verisuonia pitkin, kuten muihin kudoksiin ja elimiin.

Rusto saa ravintonsa siten, että nivelen liikkua rustoon kohdistuva paine puristaa rustoa hiukan kasaan. Samalla ruston sisältä pursuaa nestettä ulos. Kun paine loppuu, kimmoisa rusto palautuu entiseen muotoonsa. Samalla rusto imee ympäristöstään kudonnestettä sisäänsä. Nesteen mukana tulee myös ravintoaineita.

Nivelen liike on siten rustolle samaa kuin syöminen koko ihmiselle.





Täysin liikkumaton nivel surkastuu ja sairastuu.

## Liikunta

Sopiva liikunta on nivelrustolle välttämätöntä. Liikunta pitää yllä myös lihasten voimaa ja hallintaa, nivelten liikeratoja ja toimintakykyä. Liikunta vähentää myös lievään nivelrikkoon liittyvää kipuilua. Samalla se ehkäisee ylipainon syntymistä.

Liikkuminen on nivelrikkoiselle tärkeää, mutta sairasta niveltä ei pidä rasittaa niin paljon, että se kipeytyy pitkäksi aikaa. Niveliin kohdistuvat iskut ja tärähdykset ovat haitallisia sekä nivelrustolle että erityisesti tekonivelille. Koska nivelrikko lisää liikumisen kömpelyyttä, on tapaturmille altistavia liikuntamuotoja myös syytä välttää.

Nivelrikkoa sairastavalle parhai-

ten sopivia liikuntamuotoja ovat uiminen, pyöräily ja kävely – sauva-kävely erityisesti. Nämä eivät kuormita sairasta niveltä liikaa. Haitallisia ovat mm. painonnosto, kolmiloikka, jalkapallo ja muut sairasta niveltä raskaasti kuormittavat liikuntamuodot.

## Polvien ojennusharjoitukset

Polven ojentajalihaksen treenaus on tehokas keino lievittää kipua, parantaa kävelykykyä ja jopa estää polven nivelrikon pahenemista. Parhaimmillaan se voi siirtää tekonivelleikkauksen tarvetta vuosiksi eteenpäin.

Ojentajalihas on reiden etuosassa. Sen liikkeen voit tuntea kädelläsi, kun ojennat polven suoraksi. Äärimmäinen ojennus tapahtuu lihaksen sisäosalla heti polven yläpuolella.

Jos kipu sallii, tee ojennukset tuollilla istuen. Pidä toinen jalka lattialla. Ojenna toinen polvi suoraksi, varpaat kohti kattoa, jännitä polvi mahdollisimman suoraksi ja laske viiteen. Päästä jalka alas ja tee sama toisella jalalla. Jatka vuoron perään kummallakin jalalla ainakin kymmenen kertaa, mieluummin useita kymmeniä kertoja päivässä.

Helpompi vaihtoehto on, että makaat selälläsi sängyssä tai lattialla. Pane tyyny kummankin polven alle. Nosta toinen kantapää ylös irti alustasta ja jännitä polvi mahdollisimman suoraksi. Laske viiteen, päästä jalka alas ja tee sama toisella jalalla. Jatka vuoron perään kummallakin jalalla ainakin kymmenen kertaa, mieluummin useita kymmeniä kertoja päivässä. Harjoitus on tehokkaampaa, jos sidot nilkkaan parin kilon hiekkapussin tai muun painon.

## Laihduta pois liiat kilot

Ylipaino lisää nivelrikon syntymisen vaaraa. Se myös pahentaa nivelrikon oireita. Liikakilot rasittavat eniten alaraajojen kantavia niveliä, kuten lonkkia ja polvia, mutta lihavilla on nivelrikkoa myös sormissa enemmän kuin normaalipainoisilla.

Voit testata liikakilojen aiheuttamaa kuormitusta niveliisi siten, että lastaat reppuun liikakilojasi vastaavan painon. Nostat repun selkään ja kävelet rappuja ylös ja alas. Se tuntuu nivelissä!

Jos saat liikakilot pois, nivelten kuormitus vähenee, kävely helpottuu, kivut lievittyvät ja nivelrikon paheneminen estyy.

## Lämpöhoidot

Nivelrikosta kärsivä nivel rakastaa lämpöä. Poikkeus tästä säännöstä on nivel, joka on liiallisen kuormituksen vuoksi ärtynyt ja tulehtunut. Silloin auttavat parhaiten jääpussi, nivelen lepo, tulehduskipulääke ja lääkärin antama kortisonipistos.

Lämpöhoitoja voit antaa itse. Palkallista lämpöä yhteen niveleen saat, kun laitat kangaspussiin kauruja tai hiekkaa, lämmität pussin mikrossa tai uunissa ja laitat pussin kipeän nivelen päälle. Myös sauna, lämmin kylpy tai sähköinen lämpötyyny tuntuvat hyviltä.

Muista, että iho voi palaa liian kuumalla lämpöpakkauksella!

## Reseptivapaat lääkkeet

Aptekeista saatavia reseptivapaita nivelrikkoon sopivia kipulääkkeitä ovat parasetamoli (Panadol, Paratabs) sekä tulehduskipulääkkeistä

asetyyilisalisyylihappo (Alka-Selzer, Aspirin, Disperin, Primaspan), ibuprofeeni (Burana, Ibumax, Ibusal Ibuxin) ja ketoprofeeni (Keto, Ketorin, Ketomex, Orudis).

Nämä kaikki ovat turvallisia, jos et ylitä pakkauksessa olevan ohjeen annosta. Tulehduskipulääkkeistä pitää kuitenkin muistaa, että ne saattavat ärsyttää mahalaukun limakalvoa ja voivat jopa aiheuttaa mahahaavan. Kipulääkkeistä johtuva närästys on vakavasti otettava oire. Puhu asiasta lääkärillesi, jos lääkkeen lopettaminen ei poista närästystä. Ulostuksen muuttuminen mustaksi on merkki verenvuodosta. Se vaatii heti yhteydenottoa lääkäriin. Parasetamoli sopii herkkävatsaisillekin. Samoin uudentyyppiset lääkkeet, joihin tarvitaan lääkärin määräys.

Muista, että väkevä alkoholi yhdessä tulehduskipulääkkeen kanssa lisää mahahaavan syntymisen vaaraa.

## Kipusalvat, voiteet ja linimentit

Ilman reseptiä saatavat kipusalvat, voiteet ja linimentit levitetään iholle kipeän nivelen päälle. Jos iho kestää niiden käytön, niistä ei ole sanottavasti haittaa. Kipua lievittävä teho vaihtelee siten, että joillakin ne auttavat, joillakin ei.

## Kävelyn apuvälineet

Tavallisin jokapäiväistä elämää häiritsevä haitta nivelrikosta on kipu kävellessä. Kipu tuntuu polvissa tai lonkissa, aluksi liikkeelle lähtiessä sekä rappuja alas ja ylös kävellessä. Kipu johtuu sairaan nivelen käytöstä ja liikkeestä.

Kävelykipua voit helpottaa

keventämällä nivelen kuormitusta kepin, kyynärsauvan tai rollaattorin avulla. Jos kipua on vain toisessa alaraajassa, voit käyttää kävelykeppiä. Rollaattori on parempi, jos Sinulla on nivelrikkoa kummankin alaraajan nivelissä.

Pida keppi kävellessä terveen jalan puoleisessa kädessä, mutta anna sen liikkua sairaan jalan tahdissa. Kun sairas jalka astuu eteen, myös keppi liikkuu eteen. Kun paino siirtyy sairalle jalalle, osa painosta siirretään

kepin avulla terveen jalan puoleiseen käteen.

## **Korotetut istuimet**

Rikkoutuneita niveliä pitää säästää tarpeettomalta kuormitukselta.

Matalasta tuolista on ylösnousu vaikeaa. Hanki sen vuoksi itsellesi korkea tuoli ja korotettu WC-istuin. Nousua voit helpottaa myös tukevalla tarttumakahvalla WC:n seinässä. Kotitöissä keittiössä on hyvä pitää korkea jakkaraa, jolla voit istua seisomisen sijasta. Myös vuoteen jalkoja voidaan korottaa. Matkoilla voit pitää mukanas kannettavaa salkun näköistä istuimen korotusta.

## **Kivun hallinta**

Nivelrikkoa ei yleensä voida parantaa täysin oireettomaksi. Joudut siten väistämättä sietämään jonkin verran kipuja. Opettele ajattelemaan, että nivelrikosta johtuva kipu ei ole vaarallista. Se kuuluu osana normaaliin vanhenemiseen.

Kivut vaihtelevat päivästä toiseen. Mieti, milloin ja missä tilanteissa kivut eivät tunnu. Yritä mahdollisuuksien mukaan jäljitellä näitä tilanteita jokapäiväisessä elämässäsi. Työ, harrastus, lukeminen, lapsenlapsen hoito tai muu aktiivinen toiminta saattaa olla niin mielenkiintoista, että se vie ajatukset pois kivusta. On hyvä olla aktiivinen, silloin et ehdi käperätyä omien kipujesi murehtimiseen.



## TIETO, TUKEA JA YSTÄVIÄ

Suomen Reumaliitto tekee työtä reumasairauksien ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien vastustamiseksi sekä sairastuneiden ihmisten hoito-olosuhteiden ja elinolojen kehittämiseksi.

Reumaliiton toimintamuotoja ovat mm. tutkimus, koulutus, neuvonta, kuntoutus, liikunta, edunvalvonta ja tiedotus sekä monimuotoinen jäsenoiminta. Liitto ylläpitää Kangasalla 116-paikkaista kuntoutuslaitosta sekä Helsingin Ympäristön ja Kokkolan Reumatoimistoa.

Suomen Reumaliitto on kansanterveys-, vammais- ja liikuntajärjestö.

Jäsenyhdistykset järjestävät palveluja, retkiä, koulutusta ja virkistystilaisuuksia. Niihin voivat liittyä jäseniksi kaikki, jotka haluavat työskennellä liiton päämäärien hyväksi.

Reumaliitto on tuki- ja liikuntaelinsairaiden asialla. – Ota yhteyttä.

 SUOMEN REUMALIITTO RY.



Vuosina 2000 - 2010 vietetään Kansainvälistä tules-vuosikymmentä. Vuosikymmenen tavoitteena on ehkäistä tule-sairauksia ja edistää niiden hoitoa ja kuntoutusta. Tänä aikana keskitytään erityisesti nivelsairauksiin, osteoporoosiin, selkäsairauksiin, vaikeisiin vammoihin ja lasten vaikeisiin nivelsairauksiin. Tules-liiga ohjaa vuosikymmenen toteutusta Suomessa ja käytännön toteutuksesta vastaa Suomen Reumaliitto. Raha-automaattiyhdistys on myöntänyt käynnistysvaiheelle rahoituksen. Lisätietoja: [www.tules-vuosikymmen.org](http://www.tules-vuosikymmen.org)  
**tules** = tuki- ja liikunta-elinsairaudet

**TULES**



**MUKAAN!**

Tules-liiga ohjaa, Suomen Reumaliitto ry. toteuttaa