

D ELÄMÄ & TERVEYS
HYÖTY & HUVI
MARKKINAPIIKAT
SARJAKUVAT
RADIO & TELEVISIO

HELSINGIN SANOMAT

ELÄMÄ & TERVEYS

HYVINVOINNIN JA HYVÄN MIELEN RAKENNUSPUITA

ELÄMÄ & TERVEYS, PL 65, 00089 SANOMA
(09) 122 2276, 122 2431, FAKSI (09) 122 657,
hs.terveys@hs.fi

Pinnoitteella lonkka liikkuvaksi

► Menetelmä soveltuu lähinnä nuorille, aktiivisille potilaille

► Reisiin pään kiinnitetään pallomainen hattu

Timo Rautava
HELSINGIN SANOMAT

► Mies juoksee askel kevyesti rullaten. Vaivaton meno katkeaa, kun hän herää omissa sängyssään lonkan jomotukseen. Hän on nähnyt taas unta.

Lonkan nivelrikkoa potevat näkevät yleisesti juoksu-unia. Nyt nuorilla lonkka-vaivasta kärsivillä on toivoa päästä taas oikeasti lenkkipolulle.

Lonkkien korjaaminen pinnoitustekniikalla on tällä hetkellä tekonivelkirurgian nopeimmin kehittyvä alue, sanoo apulaisylilääkäri Pekka Halonen tekonivelsairaala Coxasta Tampereelta.

"Menetelmä soveltuu kuitenkin vain nuorille aktiivisille potilaille, joilla luunlaatu on hyvä", hän painottaa.

"Muille potilaille se on huono vaihtoehto, ja perinteiset tekniikat antavat paremman tuloksen vähemmällä komplikaatioilla."

Pinnoiteoperaation avulla lonkan nivel liikkuu palautuu jopa entiselleen. Halonen näyttää vakuudeksi kuvia kirvesmiehestä, joka liikkuu normaaleissa työasentoissa rakennustelineillä ja viideksi karatevalmentajasta, joka näyttää liikkeitä valmennettavilleen – hiljattain tehtyjen lonkkaleikkauksen jälkeen.

Pinnoitustekniikan suurin arvo on juuri se, että kenenkään ei tarvitse enää menettää työkykyään lopullisesti lonkka-vaivan takia, niin kuin ennen vielä yleisesti tapahtui, Halonen sanoo.

Menetelmä poikkeaa perinteisestä lonkkaleikkauksesta siinä, että reisiin pää ei amputoida, vaan se saa pallomaisen hatun. "Pinnoitustekniikka säilyttää sekä lonkkamaljan että reisiin päästä mahdollisimman paljon. Se mitä

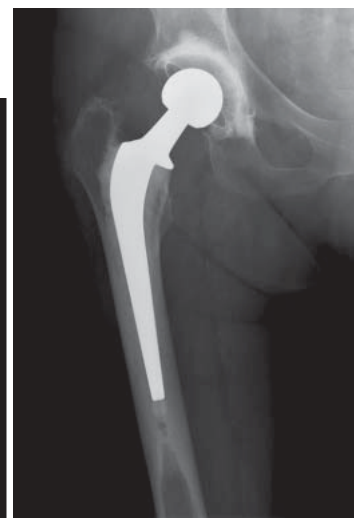
MARJAANA MALKAMÄKI



Pinnoite voi kohentaa ihmisen elämisen laatua huomattavasti, Pekka Halonen Coxassa Tampereella muistuttaa.

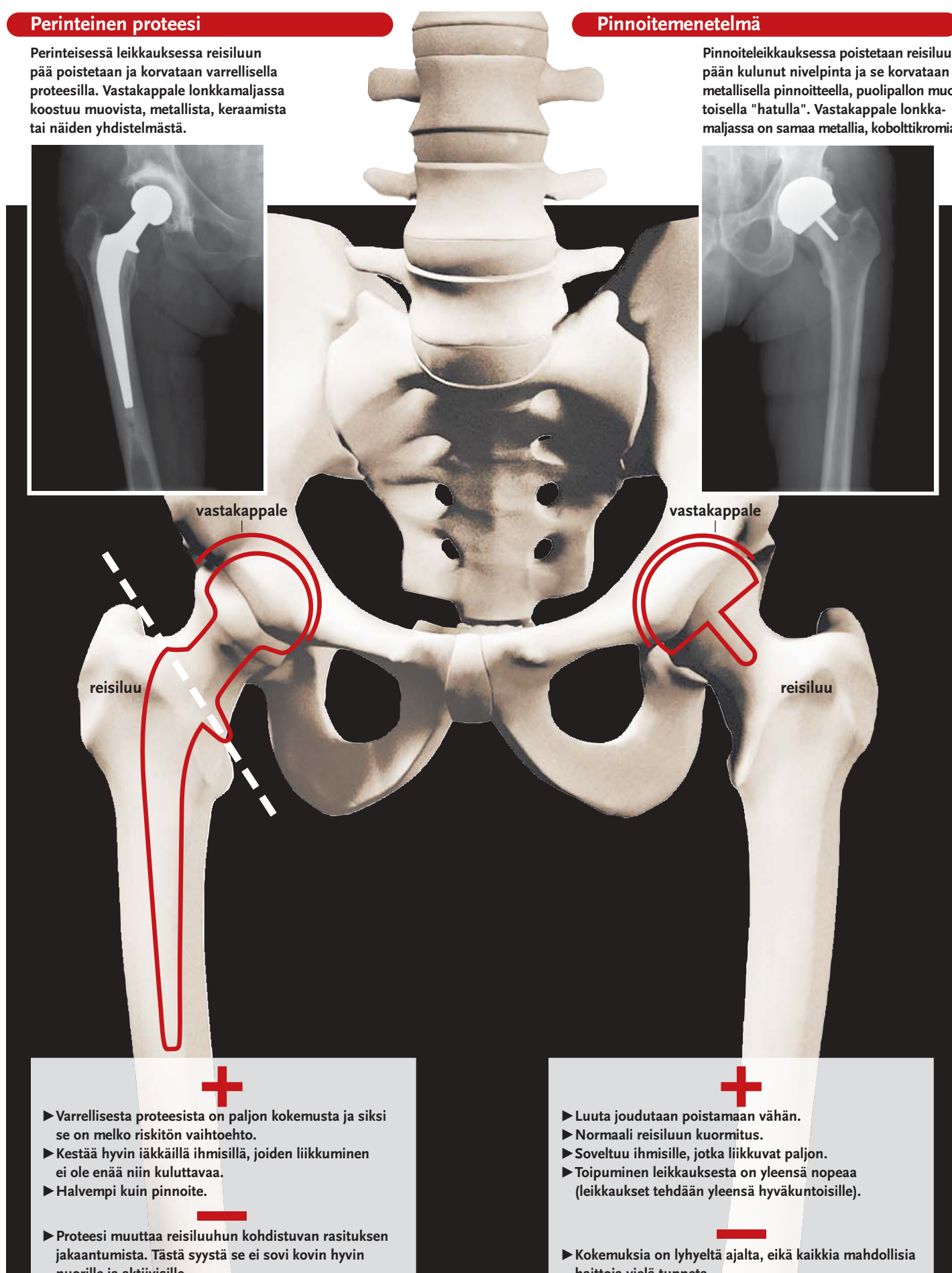
Perinteinen proteesi

Perinteisessä leikkauksessa reisiin pää poistetaan ja korvataan varrellisella proteesilla. Vastakappale lonkkamaljassa koostuu muovista, metallista, keraamisista tai näiden yhdistelmästä.



Pinnoitustekniikka

Pinnoiteleikkauksessa poistetaan reisiin pää kulunut nivelpinta ja se korvataan metallisella pinnoitteella, puolipallon muotoisella "hatulla". Vastakappale lonkkamaljassa on samaa metallia, kobolttikromia.



- Varrellisesta proteesista on paljon kokemusta ja siksi se on melko riskitön vaihtoehto.
- Kestää hyvin iäkkäillä ihmisillä, joiden liikkuminen ei ole enää niin kuluttavaa.
- Halvempi kuin pinnoite.

- Proteesi muuttaa reisiin kohdistuvan rasituksen jakaantumista. Tästä syystä se ei sovi kovin hyvin nuorille ja aktiivisille.
- Voi rajoittaa jonkin verran työtä ja liikuntaa.

- Luuta joudutaan poistamaan vähän.
- Normaali reisiin kuormitus.
- Soveltuu ihmisille, jotka liikkuvat paljon.
- Toipuminen leikkauksesta on yleensä nopeaa (leikkaukset tehdään yleensä hyväkuntoisille).

- Kokemuksia on lyhyeltä ajalta, eikä kaikkia mahdollisia haittoja vielä tunneta.
- Reisiin kaulassa proteesin alla on esiintynyt ohentumia.

TEKSTI: TIMO RAUTAVA / HS, GRAFIKKA: LEILA NIEMINEN / HS, KUVA: CORBIS, RÖNTGENKUVAT: TEKONIVELSIRAALA COXA



Sauli Varjonen näyttää lonkkaan tulevaa pinnoitetta Ortonissa Helsingissä



Mikko Manninen leikkaussalivarusteissa Kirurgisessa sairaalassa Helsingissä.

säilytetään on tärkeämpää kuin se mitä laitetaan tilalle", Halonen painottaa. Kun reisiin pää säilyy samankokoisena kuin normaalissa lonkka-vaivassa, paikoiltaan lähtemisen vaara on pienempi kuin perinteisillä pieniuupisilla proteeseilla. Rasitus jakaantuu koko reisiin kuin normaalissa jalassa.

"Luu tarvitsee kunnossa pysyäkseen tasaisesti rasitusta", ortopedian erikoislääkäri Sauli Varjonen huomauttaa. Hän aloitti pinnoiteleikkaukset sairaala Ortonissa.

Pinnoitustekniikan kehittämisessä ratkaisevaa on ollut kestävä materiaalin löytäminen: metalli vasten. Osien välissä on filmimäinen ohut kerros kehon omaa nivelnestettä. Se hoitaa voitelun ja estää kulumista.

"Kokemukset ovat ainakin yhtä hyviä kuin perinteisestä menetelmästä", Varjonen sanoo. Hän muistuttaa, että kymmenen vuotta on vielä lyhyt aika. "Puhutaan yhä kokeellisesta kirurgiasta."

Leikkauksena se on yhtä suuri kuin perinteinenkin, jopa vaativampi. Esi-merkiksi luun mahdollisten epämuotoisuuksien hahmottaminen on vaikeaa.

Mittalaitteet eivät aina riitä, ja loppupuolen on kirurgin käden taitojen varassa.

Pinnoitustekniikka liittyy vielä kysymysmerkkejä. Juuri reisiin kaulassa, pinnoitteen alapuolella tapahtunut muutokset huolettavat kirurgeja.

Jo nyt kertyneissä seurantatiedoissa näkyy joillakin potilailla reisiin kaulan ohentumista.

"Sitä on ihmetelty ja sydän syrjällä seurattu", Kirurgisen sairaalan ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri Mikko Manninen sanoo.

Alkusuosituksen murtumiselle voi antaa esimerkiksi luun vaurioituminen leikkauksen aikana. Luu voi heikentyä myös, jos verenkierto siihen häiriintyy.

Manninen suhtautuukin varovaisen kiinnostuneesti menetelmään. Hän suosittelee sitä lähinnä nuorille hyväkuntoisille miehille, joilla elämäntilanne on selvästi käsinty.

"Yli 65-vuotiaalle ja luustorakenteeltaan hieman osteoporoottiselle naiselle joudun sanomaan, etten läitä. En ota sitä riskiä, että reisiin kaula katkeaa kahden vuoden päästä", hän sanoo.

LYHYESTI

Kolmannes roskaposteista lääkemainoksia

► Joka kolmannessa roskapostissa mainostetaan lääkkeitä tai muita terveystuotteita, kävi ilmi hiljattain tehdyssä kansalaistutkimuksessa.

Lääkeostokset myös onnistuvat roskapostien kautta, vaikka mainostetut tuotteet olisivat reseptilääkkeitä.

Tutkimustaan varten tutkijat perustivat kolme sähköpostiosoitetta, joihin saapui yli 4 000 roskapostia kuukauden sisällä niiden perustamisesta.

Roskaposteja oli yli 80 prosenttia kaikista osoitteisiin saapuneista viesteistä.

Kauppioiden käyttämät osoitteet ja tilit myös vaihtuvat parin viikon välein, joten huijareiden jäljittäminen on käytännössä mahdotonta.

Duodecim

VÄITÖS



Nahkiainen on syysherku.

Paistettu nahkiainen säilyy hyvin

► Nahkiainen säilyy paremmin kuin hiillostetut ja savustetut kalat. Paistettua nahkiainen alkaa pilaantua huoneenlämmössä kahden vuorokauden jälkeen, mutta +3 celsiusasteen lämmössä vasta 24 vuorokauden kuluttua.

Vakuumpakattuna +8 celsiusasteessa pilaantuminen alkaa viiden viikon jälkeen.

Tämä selviää eläinlääketieteellisen lisensiaatti Lauri Merivirran väitöskirjasta, joka tarkastetaan Helsingin yliopistossa ensi perjantaina.

Merivirran väitöskirjassa on mukana nahkiaisten säilyvyyden vakuusriippuvuus valmistajasta.

Nahkiaisten raskasmetalli- ja torjunta-ainejäämät sekä PCB-pitoisuudet olivat samansuuntaisia Itämeren kalojen kanssa.

Nahkiaista pyydetään meillä vuosittain noin 1,5 miljoonaa kappaletta lähinnä Pohjanlahteen virtaavista joista.

HS

VIIKON VINKKI



Sulkavan kansakoulun ekaluokkalaista 1974.

Missähän Kimmo mahtaa luurata?

► Muistatko vielä, miten oman koulun kellot kilisivät riemukkaan väitöksen päätyttyä?

Palaako mieleisi halusta palata hetkeksi takaisin kultaiseen nuoruuteen?

Ikävään auttaa ainakin Koulukaverit.com -sivusto, joka saattaa kouluaikeiden kadonneet ystävät takaisin yhteen.

Viisi vuotta sitten perustettu sivusto on kerännyt jo 800 000 jäsentä. Jos et vielä ole liittynyt mukaan, hetkesi on koittanut.

Kenttä- tai kouluhaulla voit etsiä oman aloitus- tai valmistusvuotesi oppilaita omasta koulustasi ja kerätä oman luokkasi takaisin yhteen. Klikkaa siis itsesi sivustolle ja liity niiden satotuntuhansien ihmisten joukkoon, jotka ovat löytäneet toisensa.

Sanni-Kaisa Kinnunen

► www.koulukaverit.com

► Kirjoittaja on Havukosken koulun yhdeksäluokkalaista, joka tutustuu työelämään Helsingin Sanomissa.

TIESITKÖ

Nivelrikon syy usein arvoitus

- Lonkarikko on yleensä ikäänmyymisen mukanaan tuoma rappeutumisvaiva.
- Usein lonkarikon perimmäistä syytä ei tiedetä. Yleisiä riskitekijöitä ovat raskas fyysinen kuormitus, liikapaino ja niveleen kohdistuvat vammat.
- Liikunta kasvuvuokaisena takaa hyvän tuki- ja liikuntaelämän. Kova äärimmäinen urheilu voi kuitenkin aiheuttaa nivelrikkoa.
- Auksi taudin etenemistä

hidastetaan fysioterapialla ja lääkitymällä. Kun nivelrikko haittaa ratkaisevasti elämisen laatua, harkitaan leikkaushoitoa. ► Suomessa tehdään vuosittain noin 6 000 lonkan tekonivelleikkauksia. Yksityisellä puolella leikkaukset maksavat 9 000–14 000 euroa. Julkisella puolella veloitetaan sairaalavuorokausien mukaan. ► Helsingissä lonkan tekonivelleikkaukseen pääsevät kaikki

vakavasta nivelrikosta kärsivät. Leikkauksen tarpeellisuus, kiireellisyys ja sopiva menetelmä arvioidaan viime kädessä leikkaavan kirurgin kanssa. ► Coxassa Tampereella pinnoitustekniikalla tehdään jo noin viidennes kaikista lonkkaleikkauksista, Ortonissa Helsingissä 15 prosenttia ja Kirurgisessa sairaalassa Helsingissä noin viisi prosenttia. ► Lisätietoa www.niveltieto.net

Nivelrikkoja väestössä

► Prosenttiluvut ovat lääkärin arvioita siitä, kuinka moni suomalaisista potee lonkan nivelrikkoa.

| | 30-44 | 45-54 | 55-64 | 65-74 | 75-84 | yli 85 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| MIEHET | 0,5 | 1,8 | 5,2 | 12,1 | 20,3 | 41,8 |
| NAISET | 0,4 | 0,7 | 3,1 | 11,6 | 20 | 24,6 |

Lähde: Terveys 2000 -tutkimus LN / HS



Suosittako yksityistä hoitoa, jos se olisi halvempi? HS.fi/keskustelu

Heikki Piironen palasi lenkkipolulle

► Kone Oy:n myyntijohtajan Heikki Piironen polvi kipeytyi kymmenisen vuotta sitten. Se alkoi haitata jo liikkumista, ja kävely muuttui ontumiseksi.

"Luulin aluksi, että se on urheiluvamma, sillä olen harrastanut nuorempana urheilua", hän kertoo. "Terveyskeskuslääkäri kuitenkin tunnisti vaurion. Ei tämä ole polvi, vaan lonkka, hän totesi. Tervetuloa vain kahden vuoden jonoon."

Piironen ei jäänyt jonottamaan, vaan ryhtyi miettimään vaihtoehtoja. Hän kuuli pinnoitustekniikasta ja oli heti

valmis leikkaukseen. "Sehän on kuin pinnoituksen laittaminen auton renkaaseen."

"Minulla oli vielä sellainen vakuutus, joka korvasi myös töiden ulkopuolella syntyneet vammat. Se nopeutti päätöstä."

Kuntoutus vei useita kuukausia. "Vaimo joutui huomautelemaan, että nyt taas onnut. Kävelytyyli oli jäänyt tuonne alitajuntaan." Mutta vähitellen kävely muuttui normaaliaksi. "Noin vuodan verran tiesti, että lonkkaan on tehty jotain. Nyt sitä ei enää muistakaan", Piironen kuvailee.

Hänen ei ole tarvinnut luopua mistään liikuntaharrastuksistaan.

"Toki lääkäri neuvoi, ettei nyt aivan olympiataronille kannata valmistautua. Ja johan ikäkin rauhoittaa kuusikymppisen liikkumista."

"Voi valita pehmeämpiä lajeja ja katsoa vähän, missä juoksee. Hyvät tossut ovat tietysti todella tärkeitä." Utuena lajina hän on ottanut ohjelmaansa pyöräilyn. "Se on todella kivaa. Oikeastaan ainoa, mikä on vähän rajoittanut liikkumista, on laiskuus", hän sanoo.



Heikki Piironen sai vuonna 2001 ensimmäisen suomalaiskirurgin operoiman lonkkapinnoituksen. Hän on voinut harrastaa liikuntaa sen jälkeen normaalisti.

TAUSTA

Pinnoitettuja tekoniveliä kului puhki

► Nykyaikaisten tekonivelkirurgian lyhyen historian aikana materiaalit ovat vaihdelleet. Jo 1960-luvulla oltiin oikeilla jäljillä, kun kokeiluihin sisältyi tekonivel, jossa metalli on metallia vastaan.

"Jotkut metalliyhdistelmistä kestivät jopa 40 vuotta. Siitä huolimatta metalli hylättiin", ortopedi Pekka Halonen sanoo.

Seurasi kokeilu vaihe, jossa lonkkaluita pinnoitettiin muovimateriaaleilla. Teflonia kokeiltiin teflonia vasten ja metallia polyeteenia vastaan.

"Tulokset olivat katastrofaalisia", Halonen sanoo. Muoviosat kuluivat puhki. Proteeseja irtosi, ja leikkauksia jouduttiin uusimaan.

"Pinnoiteproteesista tuli väärin perustein kirokana, sillä useimmat tutkijat olivat unohtaneet, että metalli metallia vastaan oli toiminut erinomaisesti."

Brittikirurgi Derek McMinn palautti uskon metalliin 1990-luvulla. Ensimmäiset pinnoiteleikkaukset hän teki 1990.

Suomalaiskirurgit kävivät perehtymässä hänen menetelmäänsä Birminghamissa ennen leikkausten aloittamista Suomessa. Ortopedi Sauli Varjonen teki Derek McMinnin avustamana ensimmäisen pinnoiteleikkauksen Suomessa Ortonissa 2001.

Pinnoiteleikkaukset alkoivat samoihin aikoihin Tampereella Coxassa, josta on kasvanut Pohjoismaiden suurin tekonivelkirurginen sairaala. Siellä on korjattu jo yli tuhat lonkkaa pinnoitustekniikalla.

Koko maailmassa lonkan pinnoiteleikkauksia on tehty noin satatuhatta.