

NIVELRIKKO

- Ehkäise ja hoida oikein!





SUOMEN REUMALIITTO

Suomen Reumaliitosta tietoa ja vertaistukea

Teemme Suomen Reumaliitossa työtä reumasairaiden ja muiden tuki- ja liikuntaelinsairaiden asialla. Haluamme tarjota voimaa ja iloa jäsenyydestä ja tietoa kaikkien suomalaisten terveydeksi.

Liitto on kansanterveys-, vammais-, liikunta- ja potilasjärjestö. Liitto valvoo tule-sairaiden oikeuksia, tukee jäsenyhdistystensä työtä sekä vahvistaa sairastuneiden sosiaalista tukiverkkoa.

Yhdistystemme vertaisverkko on maankattava.
Tervetuloa toimintaan.
Jäsenetuna saat mm. Reuma-lehden.

www.reumaliitto.fi
www.facebook.com/reumaliitto
puh. (09) 476 155

Nivelrikon perimmäistä syytä ei tiedetä, eikä siihen ole parantavaa tai taudin etenemistä estävää hoitoa. Nivelrikon oireita ja edistymistä voidaan kuitenkin hillitä. Huolehdi siis kunnostasi, tarkkaile työasentojasi ja pyri pitämään nivelesi kunnossa!



Mitä nivelrikko on?

Nivelrikon oireita ovat kipu, kaventuneet liikeradat ja turvotus kovalle rasitukselle joutuvissa nivelissä, kuten lonkka-, polvi- ja isovarpaan nivelissä sekä lannerangassa. Nivelrikkoa voi olla myös olka-, kyynär- ja sorminivelissä.

Nivelrikossa koko nivel on sairastunut ja oireet ovat seurausta pysyviksi jäävistä muutoksista nivelissä ja niveltulehduksesta.

Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus: Suomessa peräti viidennes 75–84 -vuotiaista naisista ja miehistä sairastaa lonkkanivelrikkoa. Ikäryhmän naisista noin joka kolmannella on polvinivelrikko, miehillä puolet harvemmin.



Mitä nivelessä on tapahtunut?

Nivelrikossa nivelruston soluväliaine tuhoutuu nopeammin kuin rustoa korjaantuu. Soluväliaineen vähetessä niveltä suojaava rustopinta rikkoutuu, häviää nivelpinnoilta ja vähitellen nivelen nivelrako kapenee.

Soluväliaineen väheneminen aiheuttaa hitaasti vuosien kuluessa eteneviä muutoksia niin nivelrustossa kuin luussakin. Näiden muutosten seurauksena myös niveltä liikuttavan lihaksiston voima heikentyy ja nivelen liikkuvuus pienenee.

Vaurioitunut rustokudos ei pysty uusiutumaan ennalleen toisin kuin esimerkiksi katkenneessa luussa. Tämän vuoksi nivelrikko ei parane itsestään, eikä siihen ole parantavaa hoitoa. Nivelrikon perimmäistä aiheuttajaa ei tiedetä.

Nivelrikon oireet

Nivelet ovat jäykkiä etenkin aamuisin tai liikkeelle lähtiessä pitkän istumisen jälkeen. Vähitellen huomaa, ettei pysty liikkumaan kuten aiemmin ja toimintakyky rajoittuu. Kävely sekä tasamaalla että rapuissa saattaa vaikeutua, istumaan asettuminen, istualtaan ylösnouseminen tai varpaan jalkojen leikkaaminen tuntuvat hankalilta.

Nivelrusto itsessään ei tunne kipua. Kipu syntyy, kun nivelruston häviämisestä johtuva paine ulottuu esimerkiksi luun kipureseptoreihin, ympäröiviin pehmytkudoksiin tai nivelkapseliin. Nivelrikossa nivelkipu on jomottavaa, pahenee liikkeessä ja lievittyy levossa, mutta sairauden edetessä se voi muuttua jatkuvaksi ja vaivata myös yöllä.

Nivelrikon oireet vaihtelevat sitä mukaa, mitkä nivelet sairastuvat.

- Selkärangassa nivelrikko voi ahtauttaa selkäytimestä tulevien hermojen luisia aukkoja, josta seuraa jalkoihin säteilevä selkäkipu eli iskias.
- Sormissa nivelrikko tekee kädestä kömpelön, puristusvoima ja tartuntaote heikkenevät, sormien nivelet ovat ajoittain turvonneet ja niiden liikerata kaventunut.
- Polven nivelrikon jomottava kipu on paikallista, pahenee liikkeessä ja lievittyy levossa.
- Lonkkanivelrikko tuntuu eniten reiden etupinnalla aivan nivustaipen alapuolella, mutta kipu voi tuntua laajemmin ja epätarkemmin ja säteillä reiden etu-, ulko- ja takapinnalle.
- Kyynärnivelen nivelrikossa nivelen liikerata rajoittuu ja joskus myös lukkiutuu.
- Olkanivelessä nivelrikko voi aiheuttaa erityisesti kipua niveltä liikuttaessa, ja pitemmälle edennyt sairaus saattaa rajoittaa merkittävästi nivelen liikuttamista.
- Jalkaterän alueella nivelrikko on yleisintä isovarpaan tyvinivelessä, jossa saattaa olla myös isovarpaan virheasento eli vaivaisenluu. Toisaalta isovarpaaseen saattaa tulla nivelrikko ilman varpaan virheasentoakin.

Nivelrikossa on tulehdusoireita, kuten nivelen turvotusta, kuumoitusta, kipua ja jäykkyyttä. Tulehdus on kuitenkin vaimeampi ja hitaammin etenevä kuin esimerkiksi nivelreumassa. Tarkalleen ei kuitenkaan tiedetä, mitkä tekijät käynnistävät tulehduksen nivelrikkorustossa ja muissa nivelen kudoksissa.

Kun sairaus etenee, nivelen liikerata pienenee, minkä seurauksena polvet saattavat kääntyä sivuille, jolloin kehittyvät länkisääret. Sormiin voi syntyä nivelten kohdalle kovia luukyhmyjä. Nivelten epätasaiset rustopinnat tuntuvat liikkeessä rahisevilta, joskus rahinan voi kuullakin.

Oireet ja röntgenkuva kertovat nivelrikosta

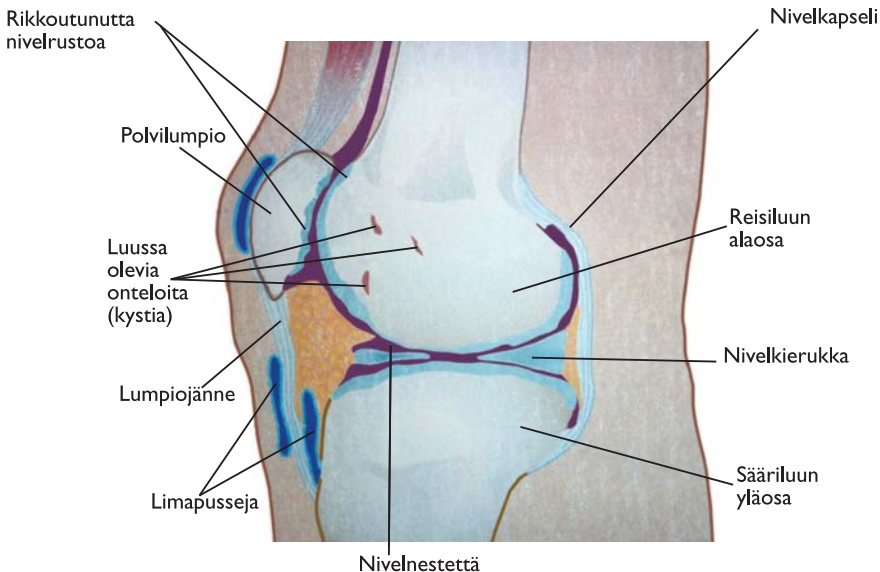
Lääkäri tekee nivelrikkodiagnoosin oireiden, niveltutkimusten ja röntgenkuvien perusteella. Lääkäri arvioi liikkumista pyytämällä kyykistymään ja kävelemään. Joskus nivelkipu voi aiheuttaa ontumista, kävelynopeus sekä askelpituus ja -tiheys voivat pienentyä ja kyykistyminen saattaa olla vaikeaa.

Nivelrikon silmännähtäviä oireita ovat esimerkiksi kaventuneet nivelten liikeradat. Ulospäin voi myös nähdä nivelrikolle ominaisia kovia ja ryhmyisiä niveliä. Tällöin niveleen on saattanut keräytyä nestettä tai nivelen sisäpintaa peittävään nivelkalvoon tulehdus.

Polvi ja lonkka röntgenkuvataan eri suunnista ja, jos epäillään muuta sairautta, tehdään myös magneettikuvaus. Röntgenkuva näyttää nivelraon kaventumisen, rustonalaisen luun muutokset ja nivelpinnan reuna-alueen luun lisäkasvun (osteofyytit). Kivun voimakkuus ja röntgenkuvassa näkyvä nivelrikon vaikeusaste ei ole yhteydessä toisiinsa.

Laboratoriokokeita voi olla tarpeellisia ottaa tilanteessa, jossa epäillään myös muita sairauksia.

Perusterveydenhuollolla ja työterveyshuollolla on päävastuu nivelrikon toteamisessa, hoidosta vastaavat pääosin perusterveydenhuolto ja työterveyshuolto.



Vähennä oireita ja hidasta etenemistä!

Liikunta vahvistaa niveltä ympäröiviä lihaksia, joten kaiken ikäisten ja, erityisesti kasvavien lasten, olisi tärkeää harrastaa liikuntaa säännöllisesti.

Nivelrikkoa ei voi kuitenkaan varmuudella ehkäistä eikä parantaa. Siksi on tärkeää myös vaikuttaa sen riskitekijöihin. Nivelvamma ja raskas ruumiillinen työ lisäävät nivelrikon riskiä ja pahentavat jo alkaneen nivelrikon oireita.

Huolehdi siis, ettei painosi nouse, ja jos ylipainoa on kertynyt, kannattaa harkita painon pudottamista. Jo viiden kilon painonpudotus voi vähentää nivelrikon riskiä esimerkiksi naisella peräti puoleen. Painon vähentäminen lieventää nivelrikon oireita.

Vältä myös nivelten liikarasittamista, nivelvammoja, nivelkipuja aiheuttavaa toistuvaa kyykistelyä, nivelen toistuvia ääriasentoja ja raskaiden taakkojen nostamista niin työssä kuin vapaa-aikana.



Hoitona liikuntaa

Nivelrikon hoito perustuu oikein, säännöllisesti ja jatkuvasti tehdyille liike- ja liikuntaharjoittelulle. Pitkäaikaisia taukoja tulisi liikkumisessa välttää. Liikunnan tarkoituksena on vahvistaa kuluneen nivelen ympärillä olevia lihaksia, koska hyväkuntoiset, vahvat lihakset tukevat kulunutta niveltä. Kipuoireet saa parhaiten pois liikuntaharjoituksilla ja ylipainoisena painoa pudottamalla.

Polvi- ja lonkkanivelrikkoa ehkäistäessä tai hoitaessa kannattaa vahvistaa niveltä ympäröivien lihasten lisäksi säännöllisesti kaikkia alaraajalihaksia.



Miten liikun?

Harrastettavan liikunnan tulee säilyttää ja lisätä lihasvoimaa ja liikelaajuutta, mutta se ei saa kuormittaa liian voimakkaasti eikä aiheuttaa voimakkaita tärähdyksiä. Hyviä lajeja ovat uinti, vesijumppa, pyöräily, kuntosaliharjoitteet, hiihto ja kävely pehmeäpohjaisilla kengillä ja mieluiten joustavassa maastossa.

Vesiliikunta saattaa olla erityisen sovelias liikuntamuoto kivuliaassa vaiheessa. Kohtuullinen nivelkuormitus ylläpitää ja parantaa nivelrakenteiden ominaisuuksia. Lisäksi tulee tehdä lihasvoimaharjoitteluja ja liikkuvuus-harjoitteluja.



- **Polven** ojentaja- ja koukistajalihaksia voi harjoittaa esimerkiksi kuntosalilaitteilla tai kuminauhalla.
- **Sormienkin** nivelrikossa säännöllinen nivelten harjoittelu ylläpitää nivelten toimintaa.
- **Nilkan** ja **varpaiden** niveliin auttaa varpaille nouseminen ja nilkan koukistaminen ja pyörittäminen.
- **Lonkankin** seutua ja pakaroita kannattaa venyttellä ja vahvistaa niiden lihaksia.

Omatoimiseen harjoitteluohjelmaan kuuluu yleiskuntoharjoittelua ja sen rinnalla nivelten liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoituksia. Fysioterapeutilta voi saada yksilölliset ja sopivimmat harjoitteet, hän myös neuvoo harjoittelun edetessä.

Lihassenyttely tehdään rauhallisesti vastuksen tunteeseen saakka, yksi venytys päälihasuryhmää kohden. Venytys pidetään 5–15 sekuntia ja toistetaan kerran päivässä. Jos halutaan lisätä nivelen liikkuvuutta, viedään venytys täyteen liikelajuuteen ja pidetään venytys 20–30 sekuntia, 3–5 venytystä päälihasuryhmää kohden. Harjoitus toistetaan 3–5 kertaa viikossa.

Lihassoimaharjoittelun tarkoituksena on parantaa tasapainon hallintaa ja alaraajojen lihasvoimaa ja kestävyttä. Jos nivelen liikkuttaminen on kivuliasta, lihasvoimaharjoittelun voi aloittaa jännittämällä lihaksia ilman nivelliikettä tai pienellä liikelajuudella. Lihaskäntäjänsiä toistetaan 1–10 kertaa lihasryhmää kohti, jännitys pidetään 1–6 sekuntia. Näitä harjoituksia tehdään kerran päivässä. Kun nivelen rasituksen sieto paranee, edetään dynaamisiin lihasvoimaharjoituksiin, joissa lihaksen jännittämiseen yhdistetään nivelliike.

Jos nivel on ärtynyt ja kipeytynyt, kylmä kääre voi helpottaa.

Vältä!

Kipua ja niveloireita lisäävää toistuvaa iskutyypistä liikuntaa tulisi välttää.

Kevennä!

Jos nivelkipu jatkuu tai polven turvotus pahenee vielä useita tunteja liikunnan jälkeen, kevennä liikkumistasi.

Kohota!

Yleiskuntoa voi nostaa esimerkiksi kävelemällä, pyöräilemällä ja hiihtämällä.

Fysikaaliset hoidot

Fysikaalisia hoitoja voi kokeilla, mutta varmuudella ei voi sanoa, onko niistä apua. Kylmähoito esimerkiksi kylmäpakkauksella noin 5-10 minuuttia kerrallaan useita kertoja päivässä, voi vähentää polven turvotusta. Pinalämpöhoidot (sähkötyyny, kuumavesipullo ja lämpöpakkaukset) soveltuvat kotihoitoon esimerkiksi liikeharjoitteiden esihoitoina ja nivelrikon rauhallisessa vaiheessa kipuhoidona.

Akupunktuurihoito, TENS –sähköstimulaatiohoito ja ultraäänihoito saattavat vähentää polvinivelrikkokipua lyhytaikaisesti. TENS-hoitoa annetaan tavallisesti pienillä, itsehoitoon tarkoitetuilla, ladattavilla stimulaattoreilla.

Polvi- ja kenkätuet, kantakiilaus ja polvilumpion teippaus

Polvitukien tarkoitus on tukea kivuliasta ja epävakaata (instabiilia) niveltä. Polven sisemmän nivelnastan nivelrikossa käytetyt, polvea ulospäin kääntävät polvituet ja kantakiilat saattavat vähentää polvikipua.

Polvilumpion teippaus voi antaa lyhytaikaisen kivunlievityksen polvilumpion alaisessa nivelrikkokivussa.

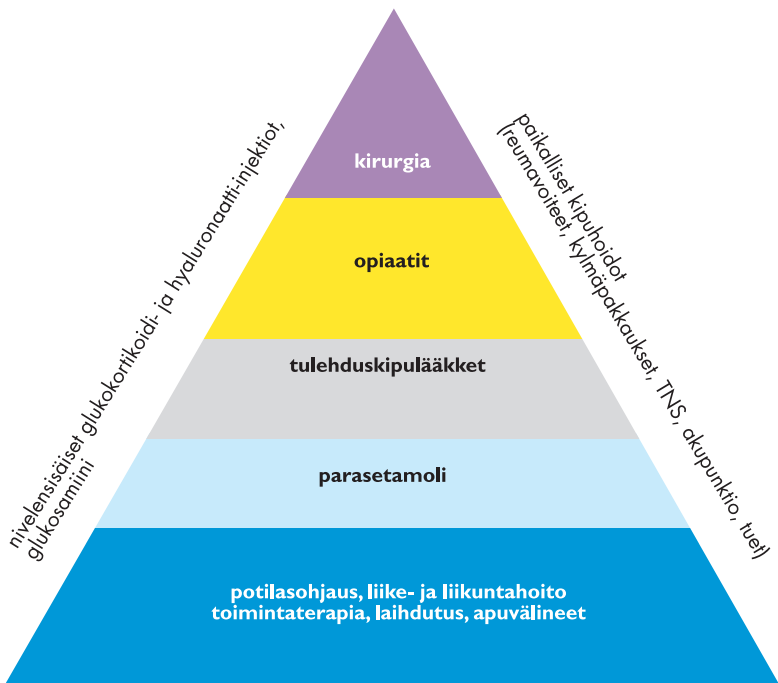
Lääkehoitoa, jos liikunta ei vie kipua

Silloin kun liikuntaharjoitukset eivät vähennä oireita tarpeeksi tehokkaasti, voi tarvittaessa ottaa kipulääkkeitä. Lääkkeillä voidaan hoitaa nivelrikon kipuoireita, mutta parantavaa tai taudin etenemistä estävää lääkettä ei vaivaan ole. Lääkkeet vaikuttavat vain niiden vaikutusajan kipua vähentäen, muita vaikutuksia niillä ei ole nivelrikkoon.

Nivelrikon kipu on aaltoilevaa, joten kipulääkkeitä kannattaa käyttää vain kipuoireiden aikana. Kun kipu vähenee, tulee kipulääkkeiden käyttö lopettaa.

Nivelrikon itsehoitoon suositellaan särkylääkkeistä ensisijaisesti apteekista reseptittä saatavaa parasetamolia, jolloin annoksen tulee olla riittävä: 0.5 – 1 g kolmasti päivässä. Jos parasetamoli ei vähennä kipuja, siirrytään tulehduskipulääkkeisiin, jotka ovat kaikki keskimäärin yhtä tehokkaita lievittämään nivelkipua. Ennen kuin tulehduskipulääkkeiden käyttö aloitetaan, on hyvä keskustella lääkärin kanssa niiden usein hyvin yksilöllisistä haittavaikutuksista.

Tulehduskipulääkkeet lievittävät oireita, mutta niiden ei ole todettu vaikuttavan nivelrikon etenemiseen.



Tiina Ripatti, Duodecim, Reumakirja

Polvinivelrikon kipuja voi hoitaa myös paikallisesti iholle sivellettävillä ja ihon kautta imeytyvillä tulehduskipulääkkeillä, joita voi kokeilla myös tablettihoidon rinnalla. Mikäli näistäkään lääkkeistä ei ole apua, ovat lääkärin määräämät opioidit, tramadoli tai kodeiini seuraava lääkevaihtoehto.

Polven nivelrikon tulehdusvaiheita voidaan myös hoitaa lääkärin antamalla nivelen sisäisillä glukokortikoidiruiskeilla. Myös hyaluronaaattiruiskeita voidaan kokeilla polven nivelrikon kivun hoitoon.

Ota kipulääkkeitä viisaasti

Kipulääkkeiden liikakäyttöä on syytä varoa. Suuri yliannos parasetamolia (10 – 15 g:n kerta-annos) voi aiheuttaa vakavan maksavaurion. Jos kärsii alkoholin aiheuttamasta maksavauriosta, maksasairaudesta tai aliravitsemustilasta, myös tätä pienemmät parasetamoliannokset voivat aiheuttaa maksavaurion.

Tulehduskipulääkkeet voivat puolestaan aiheuttaa ruoansulatuskanavan oireita, kuten närästystä tai vatsahaavan.

Opioideista saattaa runsaasti käytettyä seurata riippuvuutta ja niiden vaikutus hiipua.

Kirurginen hoito

Jos nivelkipuihin ei ole auttanut mikään keino tai toimintakyky on olennaisesti heikentynyt, saatetaan harkita kirurgista hoitoa. Tekonivelleikkaus vähentää kipua sekä parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua.

Liikunta ja ympäröivien lihasten kuntoutus sekä painonhallinta ovat tärkeitä sekä ennen että jälkeen leikkausta. Alaraajojen nivelten liikkuvuutta parantavien, lihaksistoa vahvistavien ja seisomatasapainoa parantavien harjoitusten tavoitteena on kävelyn tekeminen varmemmaksi ja päivittäisten toimintojen sujuvuuden helpottaminen.

Polvinivelen tähytyksestä ja puhdistamisesta tai huuhtelusta tähytyksen yhteydessä ei ole apua nivelrikkokipuun eikä toimintakykyyn.

Apuvälineet arjen tueksi

On hyvä neuvotella fysioterapeutin, toimintaterapeutin tai lääkärin kanssa, olisiko apuvälineistä hyötyä.

Kävelyn apuvälineet, kuten keppi, kynnärsauvat ja kävelyteline voivat helpottaa liikkumista.

Pukeutumisen apuvälineinä voidaan käyttää tarttumapihtiä, sukanvetolaitetta ja pitkävartista kenkälusikkaa.

Suihkujakkara ja pesutilan kaiteet helpottavat peseytymistä. WC-istuimen ja vuoteen korotukset, kynnysten poisto ja tukikaiteet helpottavat itsenäistä liikkumista.



*Esitettä varten on haastateltu dosentti **Jari Arokoskea** KYS:n fysiatrian klinikasta.*



 SUOMEN REUMALIITTO

www.reumaliitto.fi
www.facebook.com/reumaliitto
puh. (09) 476 155