



**Suomen  
Nivelyhdistys ry**

# Nivelrikon itsehoidon lääkitys

tekijä aluesuunnittelija, esh Rauni Janhunen

# Mikä lääke tepsii parhaiten nivelkipuun?

- Nivelrikon lääkehoito suunnitellaan yksilöllisesti, huomioiden myös muut käytössä olevat lääkkeet
- Lääkkeen tärkein tehtävä on kivun lievittäminen
- Parantavaa lääkettä ei nivelrikkoon ole, mutta nivelrikkokipuun on olemassa erilaisia vaihtoehtoja ja lääkkeitä



# Oireet

**Nivelrikon edetessä ja muuttuessa  
haittavaksi vaivaksi oireita ovat:**

- **Kipu**
- **Jäykkyys**
- **Turvotus**
- **Rajoittuneet liikkeet**



# jatkuu

- Oireiden voimakkuus vaihtelee eri ihmisillä ja on myös ajoittaista
- Osalle vaikuttaa säätilan muutokset
- Rasitus aiheuttaa kipua
- Myöhemmin leposärky
- Jäykkyyttä esiintyy erityisesti aamulla
- Jalat ovat jäykät
- Nivelet ovat turvonneet
- Lonkka ja polvikivun syynä voi olla myös limapussin tulehdus
- Lääkäri tekee dg potilaan oireiden, nivelten tutkimisen ja rtg:n perusteella



# Mikä hoidoksi?

- **Lääkkeetön hoito on ensisijainen hoito**
- **Itsehoidon ohjaus omatoimiseen liikkumiseen**
- **Potilasta autetaan ymmärtämään, mikä on nivelrikko?**
- **Lisätään myös potilaan keinoja omaan hoitoon**
- **Liikuntaharjoittelu**
- **Kivun hallinta- ja hoitokeinot**
- **Painonhallinta**
- **Terveellinen ravinto**
- **Nivelvammojen ehkäisy**



# jatkuu

- **Ohjausta antaa lääkäri tai joku muu terveydenhuollon ammattilainen, jolla on asiasta riittävä tietämys**
- **Ohjaus voidaan antaa kirjallisena, video- tai ryhmäohjauksena**
- **Painonhallinnasta ohjeita antaa ravitsemusterapeutti**
- **Säännöllinen liikunta parantaa kehon omien kipua säätelevien välittäjäaineiden eritystä**



# Liikunta

- **Alkuun on hyvä kuunnella millainen liikunta on hyväksi, ei aiheuta kipuja, eikä kuormita liikaa niveliä**
- **Pitkä liikkumattomuus ei tee hyvää nivelille**
- **Liikkumista ei pidä välttää kivun pelossa**
- **Nivel ei myöskään kulu lisää sopivassa liikkeessä**



# Fysioterapia

- **Fysioterapia on tärkeä itsehoidon lääkitys**
- **Lisää lihasvoimaa ja lihasten venyvyyttä**
- **Fysioterapiasta saa hyviä ohjeita kotiharjoitteita varten**
- **Tukee terapeuttista omatoimista harjoittelua**
- **Jumpat kotona 2 – 3 kertaa viikossa ½ h kerrallaan 2 kk ajan, jotta niistä on hyötyä**





# Erilaiset apuvälineet

- **Apuvälineiden käyttö tukee lääkkeitöntä itsehoitoa**
- **Erilaiset niveltuet – ranne, nilkka, polvituet**
- **Pohjalliset – koko- tai puolipohjalliset**
- **Kävelykepit, kävelysauvat, rollaattori, joka auttaa tasapainoon liittyvissä ongelmissa**



# Jos lääkkeettömät hoidot eivät auta...

- **Mennään nivelrikkoa sairastavan lääkekaapille**
- **Kipua kannattaa hoitaa**
- **Kärsiminen ei ihmistä paremmaksi jalosta eikä siitä anneta lisäpisteitä**
- **Jos kivut ei pysy hallinnassa liikkeellä, kylmähoidoilla, fysioterapialla ja kotijumpalla, on turvauduttava lääkkeisiin**



# Lääkehoidon tarkoitus

- **Lääkehoidolla pyritään rikkoutuneen nivelen aiheuttaman kivun lievittämiseen ja kurissa pitämiseen**
- **Kipua kannattaa ja pitää hoitaa**
- **Hoitamaton kipu invalidisoi**
- **Masentaa mieltä**
- **Lopettaa pahimmillaan lopunkin liikunnan**



# Lääkettä kipuun

- Alkuun kipuun riittää satunnaisesti otettu kipulääke
- Kivun lisääntyessä lääkkeen tarve kasvaa
- Aluksi suositellaan parasetamolia, vatsaystävällinen
- Parasetamolin rinnalle voidaan ottaa tulehduskipulääke
- Tulehduskipulääkkeet altistavat pitkäaikaisessa käytössä vatsahaavalle
- Käytetään kuuriluontoisesti
- Vatsansuojalääkkeestä on huolehdittava



# Muut lääkevalmisteet

- Myös erillisiä kipuvoiteita ja –salvoja käytetään.
- Imeytyvät suoraan iholta ja säästävät elimistön kuormitusta
- Kylmägeelit ja erilaiset linimentit
- Kipulääkkeiden lisäksi käytetään myös glukosamiinisulfaattia
- Osalle auttaa nivelvaivoihin, kaikille ei ole apua
- Voi vähentää nivelrakoon liittyvää tulehdusreaktiota
- Vaikutus alkaa n. kolmen kuukauden kuluttua aloituksesta
- Suomessa glukosamiini on lääkevalmiste, jota saa apteekista
- Ravintolisänä luontaistuotekaupoista



# Luontaisvalmisteet

- Inkivääristä, ruusunmarjasta, simpukkavalmisteista ei ole todettu tutkimuksissa olevan sellaista tietoa, mitä taas lääkkeitä vaaditaan
- Jokainen voi halutessaan kokeilla erilaisia ravintolisiä ja luontaistuotteita, mutta kokeiltaessa näitä on muistettava yhteensopivuus toisten jo käytössä olevien lääkkeiden kanssa
- Vitamiinien merkitys on nivelrikkoa sairastaville merkityksellinen, siitä on tutkittua tietoa.
- C- ja D-vitamiinien saanti on tärkeää ja näitä vitamiineja saa monipuolisesta ravinnosta. Pimeään aikaan D-vitamiinivalmiste (10 – 20 µg) varmistaa riittävän saannin.
- Kalsiumin saanti on myös tärkeää
- Jos kalsiumia ja edellä mainittuja vitamiineja ei saa riittävästi ravinnosta, on hyvä käyttää vitamiini- ja kalsiumvalmisteita.



# Injektiot

- **Kortisoni-injektiot lievittävät nopeasti kipua**
- **Voidaan laittaa useita injektioita yhtä aikaa**
- **Vaimentavat usein tulehduksen ja tulehduskivun**
- **Vaikutus voi kestää useita viikkoja**
- **Hoidon jälkeen lepoa pienissä nivelissä iltaan**
- **Isoissa nivelissä vuorokausi**



# Hyaluronaattiruiske - kukonhelttauute

- Käytetään pitkäaikaisen kivun lievitykseen ja liikkuvuuden parantamiseen
- Usein uusitaan viikon välein 3 – 5 viikkoa
- Niveltä ei saa ylikuormittaa useampaan tuntiin injektion annon jälkeen
- Jääpussi vähentää mahdollista kipua ja kuumotusta
- Hyalgan 10mg/ml





# Synvisc ja Synvisc One

- **Ovat nivelnestekorvikkeita eli nivelrikkoisen nivelnesteeseen tilapäiseen korvaamiseen tarkoitettu injektio**
- **Tärkeä kivun lievittäjä**
- **Aine on nimeltään hylaani, jonka elastisuus ja viskositeetti ovat lähellä terveen nivelnesteeseen ominaisuuksia**
- **Synvisc One 6 ml ruiske on tarkoitettu polven nivelrikkokipuun**
- **Yksi pistos voi lievittää kipua jopa 6 – 12 kk**
- **Synvisc 2ml ruiske**
- **Polveen kolmen pistoksen sarjana, viikon välein**
- **Voidaan käyttää myös lonkkaan, nilkkaan ja olkapäähän**



- **Synvisc One lievittää kipua nopeasti**
- **Sopii käytettäväksi kaikissa nivelrikon vaiheissa**
- **Kipua lievittävä teho alkaa 4-6 viikossa**
- **Joillakin voi teho alkaa jopa muutamassa päivässä**
- **Tehokkain on heillä, jotka käyttävät niveltä aktiivisesti ja tehokkaasti**
- **Jos itsehoidon lääkitys ja injektiot eivät auta, on siirryttävä lääkärin määräämiin vahvempiin lääkkeisiin, opioideihin**
- **Jos nämäkään eivät auta, niin sitten on edessä tekonivelleikkaus**





**Suomen  
Kivelyhdistys**



**KIITOS!**

**PYSYTÄÄN TERVEINÄ JA PIDETÄÄN HUOLTA  
ITSESTÄMME JA LÄHEISISTÄMME.**

**AURINKOISTA KEVÄTTÄ!**