



**Suomen
Nivelyhdistys ry**

Nivelrikon itsehoidon lääkitys

Vertaisohjaaja, terveydenhoitaja, THM Mirja Kaartinen

NIVELRIKKO YLEINEN NIVELKIVUN AIHEUTTAJA

Nivelrikko on koko nivelen sairaus, joka vaurioittaa nivelrustoa, ruston alaista luuta, niveliä ympäröiviä lihaksia ja nivelkapseliakin.

Syytä ei tunneta.

Nivelrusto rikkoutuu ja häviää nivelpinnoilta aiheuttaen kipua ja jäykkyyttä nivelissä sekä rajoittaen liikunta- ja toimintakykyä.

Parantavaa tai taudin etenemistä hidastavaa lääkettä ei nivelrikkoon ole, vaan tavoitteena on kivun hallinta ja lievittäminen sekä toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen.



Missä nivelrikkoa?

Nivelrikkoa voi olla missä tahansa nivelessä (n. 200) , mutta yleisimmin polvissa, lonkissa, olkanivelessä, selkärangassa ja pienissä nivelissä (sormet, ranteet, nilkka).

Nivelrikossa niveltä tuhoava prosessi etenee hitaasti aiheuttaen muutoksia nivelen rakenteessa ja ympäröivissä kudoksissa. Muutokset etenevät hitaasti vuosien kuluessa.

Nivelruston tehtävä on suojata niveltä rajoittavien luiden päitä ja toimia nivelen liukupintana.

Nivelrustossa ei ole hermoja - kipu johtuu muutoksista nivelen ympäröivissä kudoksissa.



Miten nivelrikko oireilee?

- Oireiden voimakkuus vaihtelee eri ihmisillä ja on myös ajoittaista
- Rasitus aiheuttaa kipua
- Nivelrikon edetessä leposärkyä
- Jäykkyyttä esiintyy erityisesti aamulla
- Jalat ovat jäykät myös istualta noustessa ja liikkeelle lähdettäessä, rappusissa liikkuminen vaikeutuu
- Nivelessä voi olla turvotusta, nestettä
- Jopa säätilan muutokset voivat vaikuttaa oireiluun
- Lonkka ja polvikivun syynä voi olla myös limapussin tulehdus
- Lääkäri tekee diagnoosin, oireiden, nivelten tutkimisen ja rtg:n perusteella.



Mikä hoidoksi?

- **LÄÄKKEETÖN HOITO** on nivelrikon hoidon perusta
- Itsehoidon ohjauksella tuetaan omatoimiseen terveyden hoitoon ja etsitään keinoja nivelrikon oireiden helpottamiseen.
- Potilasta autetaan ymmärtämään, mikä on nivelrikko
- Lisätään myös potilaan keinoja omaan hoitoon ja tuetaan minäpystyvyyttä
- Liikunta ”Liike on lääke”
- Kivun hallinta- ja hoitokeinot
- Painonhallinta
- Terveellinen ravinto



Jatkuu...

- **Nivelvammojen ehkäisy**
- **Ohjausta voi antaa lääkäri tai joku muu terveydenhuollon ammattilainen, jolla on asiasta riittävä tietämys**
- **Ohjaus voidaan antaa kirjallisena, video- tai ryhmäohjauksena**
- **Painonhallinnasta ohjeita antaa ravitsemusterapeutti.**



Liikunta

- **Sopiva liikunta on nivelrustolle välttämätöntä, liikunta on ravintoa rustolle**
- **Pitkä liikkumattomuus surkastuttaa rustoa ja kudosten jousto heikkenee**
- **Liikkumista ei pidä välttää kivun pelossa**
- **Nivel ei myöskään kulu lisää sopivassa liikkeessä**
- **Liikuntaharjoittelun tulee olla säännöllistä, pitkäkestoista ja jatkuvaa.**
- **Säännöllinen liikunta parantaa myös kehon omien välittäjäaineiden erittymistä.**



Fysioterapia

- **Fysioterapia tukee yksilöllisesti toimintakyvyn ylläpitämiseen ja edistämiseen (yksilöllinen ohjeistus sopiviin liikuntamuotoihin)**
- **Lisää lihasvoimaa ja lihasten venyvyyttä**
- **Fysioterapiasta saa hyviä, yksilöllisiä ohjeita kotiharjoitteita varten**
- **Tukee terapeutista omatoimista harjoittelua**
- **Jumpat kotona 2 – 3 kertaa viikossa ½ h kerrallaan 2 kk ajan, jotta niistä on hyötyä.**



Erilaiset apuvälineet

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



Jos lääkkeettömät hoidot eivät riitä...

Kipua tulee ja kannattaa hoitaa, jos nivelkipu häiritsee merkittävästi liikkumista, päivittäisiä toimia ja työtä

- **Kärsiminen ei ihmistä paremmaksi jalosta eikä siitä anneta lisäpisteitä**
- **Jos kivut eivät pysy hallinnassa liikunnalla, kylmähoidoilla, fysioterapialla ja kotijumpalla, itsehoitolääkkeistä voi saada helpotusta.**



Lääkehoidon tarkoitus

- **Lääkehoidon tavoite on kivun hallinta ja lievittäminen sekä toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen**
- **Lääkehoito suunniteltava yksilöllisesti huomioiden kokonaislääkitys ja mahdolliset yhteisvaikutukset**
- **Kipua tulee hoitaa ajoissa**
- **Hoitamaton kipu invalidisoi**
- **Masentaa mieltä**
- **Lopettaa pahimmillaan lopunkin liikunnan.**



Itsehoitolääkitys

- Tarkoittaa kaikkia reseptivapaita lääkkeitä.
- Huomioi kipulääkkeiden turvallinen käyttö
- Kaikilla lääkkeillä on myös haittavaikutuksia
- Itsehoitolääkkeet on tarkoitettu vain tilapäiseen oireiden hoitoon ja satunnaiseen, kerrallaan muutaman päivän jatkuvaan käyttöön.
- Itsehoitolääkkeet eivät ole vaarattomia tai vähemmän tehokkaita kuin reseptilääkkeet vaan sama teho ja samat haitat. Lääkepakkauksessa olevaa annostusohjetta tulee noudattaa!! Vain reseptillä annostusta voi lääkärin määräyksellä muuttaa!!!
- Aluksi suositellaan PARASETAMOLIA, vatsaystävällinen mutta yliannoksena voi aiheuttaa maksavaurion. Turvallinen annos korkeintaan 3g/vrk.
- Parasetamoli on kipu- ja kuumelääke, ei tulehdusta estävää vaikutusta.
- Parasetamolin rinnalle voidaan ottaa TULEHDUSKIPULÄÄKE myös samanaikaisesti mutta EI useaa tulehduskipulääkettä samanaikaisesti!!!
- Tulehduskipulääkkeet (esim. ibuprofeeni, ketoprofeeni, naprokseeni, diklofenaakki) estävät kipua, kudoksen tulehdusreaktiota, kuumetta aiheuttaen välittäjäaineiden prostanoidien syntyä kaikkialla elimistössä, mutta samalla estyy myös maha suojaavien välittäjäaineiden tuotanto.
- Käytetään vain kuuriluontoisesti, pitkäaikaiskäyttö voi altistaa ruuansulatuskanavan sekä sydän- ja verenkiertoelimistön haitoille. Huom! Vatsansuojalääke!



Muut lääkevalmisteet

- Myös erillisiä kipuvoiteita ja geelejä käytetään
- Imeytyvät suoraan iholta ja säästävät elimistön kuormitusta
- Kylmägeelit (Ice Power MSM), erilaiset linimentit ja voiteet (esim. Voltaren, Arthro Nivelvoide, Buranageeli)
- Kipulääkkeiden lisäksi käytetään myös glukosamiinisulfaattia sekä yhdistelmävalmisteita (glukosamiini- ja kontroitiinisulfaattivalmisteita)
- Osalle auttaa nivelvaivoihin, kaikille ei ole apua, eduista ei tieteellistä näyttöä
- Voi vähentää nivelrakoon liittyvää tulehdusreaktiota
- Vaikutus alkaa n. kolmen kuukauden kuluttua aloituksesta
- Suomessa glukosamiini on lääkevalmiste, jota saa apteekista tai 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. D-vitamiinivalmiste (10 – 20 µg) varmistaa riittävän saannin mielellään ympäri vuoden
- Kalsiumin saanti on myös tärkeää
- Jos kalsiumia ja edellä mainittuja vitamiineja ei saa riittävästi ravinnosta, on hyvä käyttää vitamiini- ja kalsiumvalmisteita.



Reseptilääkkeistä...

- **Injektiovalmisteita lääkärin määräyksellä**
Kortisoni-injektiot lievittävät nopeasti kipua
- **Vaimentavat usein tulehduksen ja tulehduskivun**
- **Vaikutus voi kestää useita viikkoja**
- **Injektion piston jälkeen lepoa pienissä nivelissä iltaan**
- **Isoissa nivelissä vuorokausi**



Hyaluronaattiruiske - kukonheltauute

- **Voidaan käyttää pitkäaikaisen kivun lievitykseen ja liikkuvuuden parantamiseen polven nivelrikossa,-- tieteellinen näyttö heikko!**
- **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 injektiohoidot eivät auta, on siirryttävä lääkärin määräämiin vahvempiin kipulääkkeisiin, opioideihin eli keskushermoston kautta vaikuttaviin lääkkeisiin --- monia haittavaikutuksia!**
- **Kipujen pahentuessa ja nivelrikon oireiden edetessä sekä liikunta- ja toimintakyvyn heikentyessä lopulta joudutaan turvautumaan tekonivelleikkaukseen.**





KIITOS!

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

HYVÄÄ SYKSYN JATKOA!