



Nivelrikko

Perustietoa sairastuneille, heidän läheisilleen
ja terveydenhuollon ammattilaisille



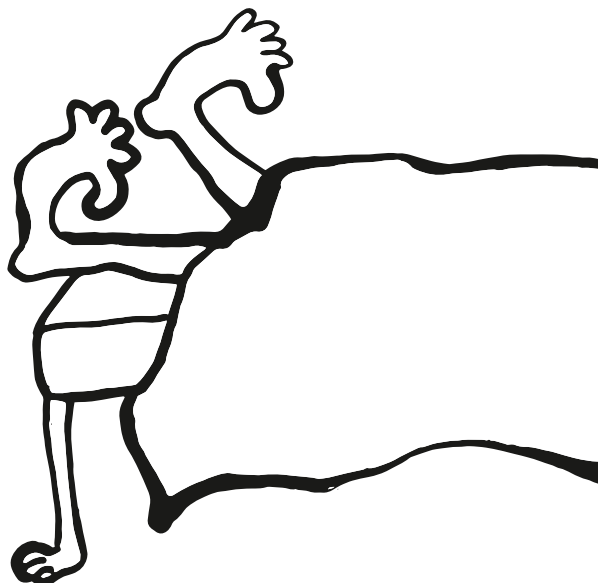
Reumaliitto

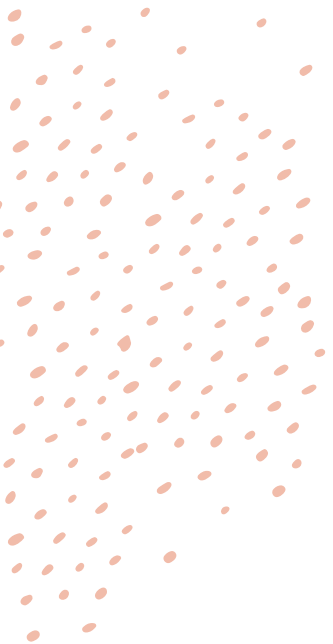
Mikä nivelrikko on?

Nivelrikko on yleinen sairaus, joka kehittyy hitaasti vuosien kuluessa. Nivelrikkoa voi esiintyä missä tahansa nivelissä, mutta tyypillisimmin se oireilee polvissa, lonkissa, sorminivelissä tai selässä. Oireita voi olla useammissa nivelissä samaan aikaan.

NIVELRIKKO AIHEUTTAA muutoksia nivelrustossa, luussa, nivelkapselissa ja lihaksissa. Koska nivelestä häviää tai vaurioituu enemmän rustoa kuin sen korjautumiskyky on, nivelruston pinta rikkoutuu. Toisinaan nivelrusto voi hävitä kokonaan nivelpinnalta, jolloin luut pääsevät hankaamaan toisiaan. Nivelrikon tulehdusvaiheessa nivelkapseli paksuuntuu, ja siinä ilmenee tulehdusmuutoksia.

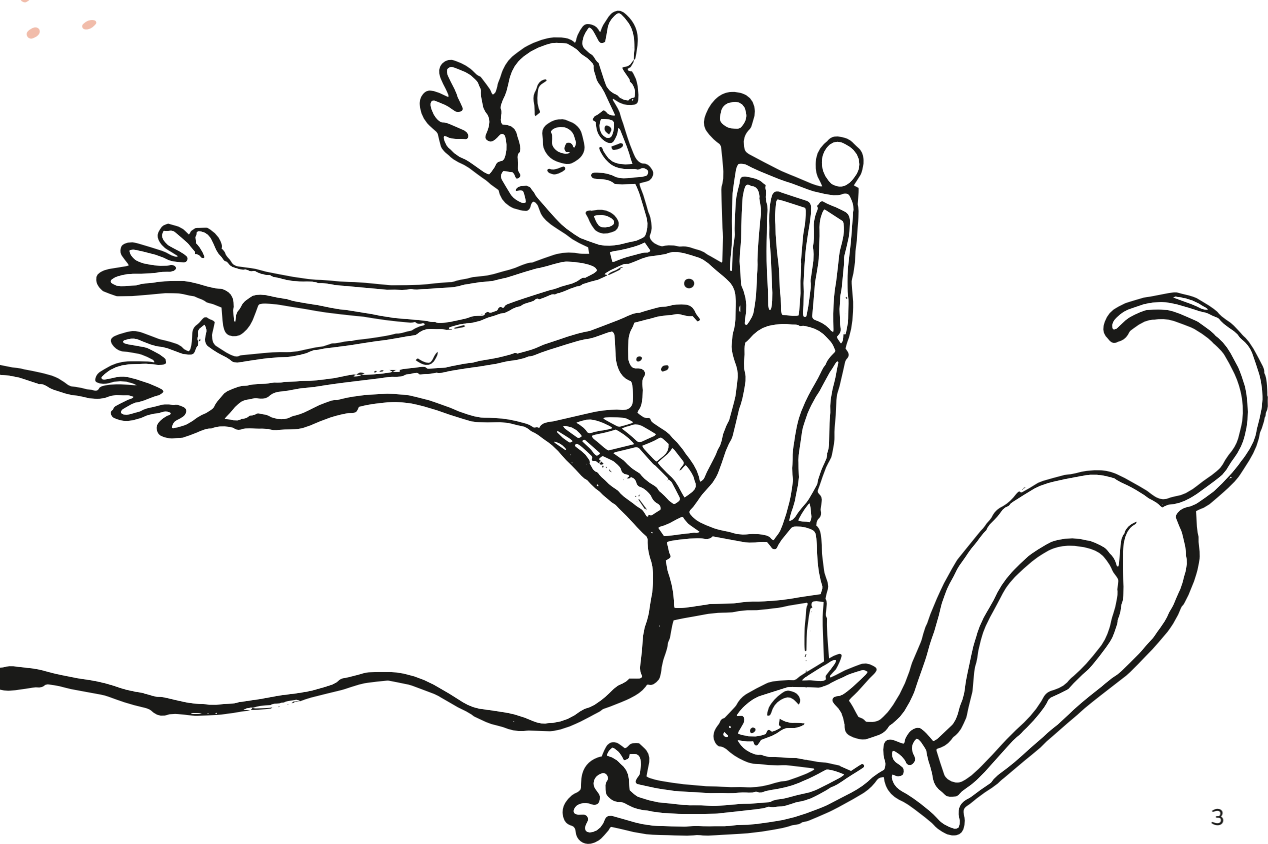
Elimistö ei pysty korjaamaan vaurioitunutta nivelrustoa, mutta sairauden oireita on mahdollista lievittää. Lääkityksen lisäksi liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla on tärkeä merkitys nivelrikon oireiden hoitamisessa ja sairauden etenemisen hidastamisessa. Jos polvi- tai nivelrikko on edennyt pitkälle, paras ratkaisu voi toisinaan olla tekonivelleikkaus. Tätä edeltää aina lääkärin henkilökohtainen kokonaisarvio.





Lääkäriin hakeutuva nivelrikkopotilas on tyypillisesti yli 60-vuotias. Keskeisenä oireena on tavallisesti nivelten kipu ja jäykkyys. Kipu ilmenee usein jomotuksena ja aaltoiluna. Toisinaan kipu liittyy rasitukseen ja helpottaa leväessä, mutta pitkälle ehtineelle nivelrikolle on tyypillistä myös leposärky.

Nivelrikosta kärsivällä voi olla niin sanotun aamu-jäykkyyden takia hankaluuksia nousta esimerkiksi aamulla sängystä. Myös nouseminen autosta pitkän ajomatkan jälkeen voi tuottaa vaikeuksia. Rapusten kulkeminen, pukeutuminen tai esimerkiksi sukkien ja kenkien laittaminen jalkaan saattaa olla hankalaa. Yksi voi havahtua siihen, että kyykistyminen esimerkiksi tiskikonetta täyttämään on aiempaa hankalampaa, käsitöitä harrastava taas voi huomata, ettei neulominen käy yhtä sukkelasti kuin ennen tai se tuottaa sormiin kipua.



Nivelrikon riskitekijät

Nivelrikon perimmäistä syytä ei tiedetä, mutta sille altistavia tekijöitä tunnetaan hyvin. Niitä ovat ylipaino ja perinnöllinen alttius.

MERKITTÄVIN RISKITEKIJÄ nivelrikolle on ylipaino, siksi terveelliset elintavat ovat tärkeä asia nivelrikon ennaltaehkäisyssä. Ylipainoisilla, joiden painoindeksi on 30–35, on neljä–viisinkertainen polvinivelrikon riski verrattuna normaalipainoisiin.



Keskeinen tekijä nivelrikon synnyssä on perinnöllinen alttius, mikä korostuu etenkin sormien nivelrikossa. On arvioitu, että jälkeläisten riski sairastua lonkan nivelrikkoon on noin kaksinkertainen ja polven nivelrikkoon noin viisinkertainen, jos toiselle vanhemmista on tehty tekonivelleikkaus.

Nivelrikko on jonkin verran yleisempi naisilla kuin miehillä. Myös ikääntyminen lisää nivelrikon todennäköisyyttä. Esimerkiksi lonkan nivelrikkoa ei tavata juuri lainkaan alle 45-vuotiailla, mutta 75–84-vuotiaista sitä on joka viidennellä.

Nivelrikolle altistavat myös nivelvammat ja -tulehdukset, raskas liikunta tai niveliä kuormittava raskas työ. Nivelrikon ja nivelvamman välillä voi olla yli vuosikymmenen väli.



Ihminen ei voi vaikuttaa ikääntymiseen ja perimäänsä, mutta omasta terveydestä kannattaa pitää huolta mahdollisimman hyvin. Kaikissa elämänvaiheissa on tärkeä harrastaa säännöllistä liikuntaa. Normaalipainoisuus ja nivelvammojen välttäminen vähentävät nivelrikon riskiä. Nivelrikoon voi silti sairastua, vaikka olisi perusterve ja normaalipainoinen.

Jos kärsit nivelrikosta, syiden pohtimisen sijaan kannattaa kiinnittää huomiota sairauden aktiiviseen omahoitoon, kuten liikuntaan.

NIVELRIKON RISKIÄ LISÄÄVÄT

- ylipaino
- ikääntyminen
- perimä
- nivelvammat
- fyysisesti raskas työ

Nivelrikon oireet ja taudinkulku

Alkuvaiheessa nivelrikon tyypillisin oire on kipu, joka tuntuu etenkin liikkeelle lähtiessä levon jälkeen, mutta helpottaa noin puolessa tunnissa. Ilmiötä kutsutaan toisinaan aamu-jäykkyydeksi, sillä kipu tuntuu tyypillisesti heräämisen jälkeen. Kipuun saattaa liittyä myös nivelen turvotusta.

POLVEN NIVELRIKOSSA kipu voi tuntua etenkin kovalla alustalla, kuten asfaltilla, kävellessä tai sen jälkeen. Portaiden kulkeminen alas voi muuttua hankalaksi, myöhemmin myös portaiden nouseminen ylös voi olla vaikeaa. Ahkeralle remontoijalle ennen hyvin sujunut polvillaan oleminen esimerkiksi lattialistoja kiinnittäessä voi alkaa tuntua ylivoimaiselta.

Osa nivelrikkopotilaista voi joutua luopumaan kivun takia urheilulajeista, joissa niveliin kohdistuu nopeita suunnanvaihtoja tai tärähdyksiä. Tällaisia lajeja ovat muun muassa juoksu, jalkapallo, salibandy ja tennis. Polvinivelen jäykistymisen voi havaita esimerkiksi niin, ettei jalka ojennu yhtä suoraksi kuin ennen tai kyykistyminen ja taivutukset tuntuvat aiempaa hankalammilta.

Myös lonkan nivelrikko oireilee kivun lisäksi jäykkyytenä. Esimerkiksi varpaiden kynsien leikkaaminen voi vaikeutua tai matalaan autoon laskeutuminen ja autosta ylös nouseminen käyvät vaikeiksi. Aina kipu ei tunnu lonkassa, vaan esimerkiksi

nivusissa, reidessä tai polvessa. Lonkan nivelrikko voi edetessään aiheuttaa myös ontumista.

Sormien nivelrikossa pienten tavaroiden käsittely voi muuttua hankalaksi ja tavaroita voi pudota käsistä, koska sormet saattavat tuntua kömpelöil-



tä ja puristusvoima vähenee hiljalleen. Edetessään nivelrikko voi aiheuttaa sormiin luukyhmyjä eli Heberdenin kyhmyjä.

Selkärangan nivelrikolle on tyypillistä muun muassa aaltoileva kipu selässä ja niskassa. Kumartuminen ja käveleminen voivat tuntua hankalilta. Edetessään selkärangan nivelrikko voi aiheuttaa hermojuuren puristuksen seurauksena iskiaskipuoireen.

Alussa nivelrikkokipu helpottuu yleensä levolla, mutta nivelrikon edetessä ilmaantuu usein myös leposärkyä, ja liikkuminen vaikeutuu asteittain. Muutokset tapahtuvat hitaasti vuosien kuluessa.

Vaikka nivelrikkoon ei ole olemassa parantavaa hoitoa, toisinaan nivelrikon eteneminen voi pysähtyä tai hidastua. Tässä on yleensä keskeistä aktiivinen omahoito ja liikkuvan elämäntavan säilyttäminen sairaudesta huolimatta.



MITEN NIVELRIKKO TODETAAAN?

”*Nivelrikon diagnoosi on kokonaisarvion tekemistä oireista, kliinisestä nivel-tutkimuksesta ja röntgenlöydöksistä. Merkittävin oire potilaalla on yleensä kipu. Lääkäri tutkii potilaan nivelet, niistä otetut röntgenkuvat ja kuvissa mahdollisesti näkyvät luunmuutokset. Potilasta haastatteleamalla selviää, kuinka paljon oireet vaikeuttavat potilaan arkea, onko hänellä esimerkiksi leposärkyä ja millainen potilaan toimintakyky on.*

Nivelrikon hyvän hoidon perusta on, että potilas omaksuu, millaisesta sairaudesta on kyse. Tarkoituksenmukaisin hoito mietitään potilaalle aina tapauskohtaisesti. Lääkityksen lisäksi keskeistä on omaehtoinen monipuolinen liikunta.”

**ylilääkäri, fysiatrian professori
Jari Arokoski HUS/HY**

TYYPILLISIÄ NIVELRIKON OIREITA

- Aamujäykkyys, joka helpottaa noin puolessa tunnissa heräämisestä.
- Aaltoileva ja jomottava kipu nivelissä.
- Kyykistymisen, kumartelun, taivutusten tai pienten esineiden käsittelyn vaikeutuminen.
- Liikkumisen hankaloituminen nivelrikon edetessä.
- Pitkälle edennyt nivelrikko vähentää toimintakykyä ja voi tehdä arjessa selviytymisestä hankalaa, vaikka käytössä olisi apuvälineitä.

Nivelrikon hoito

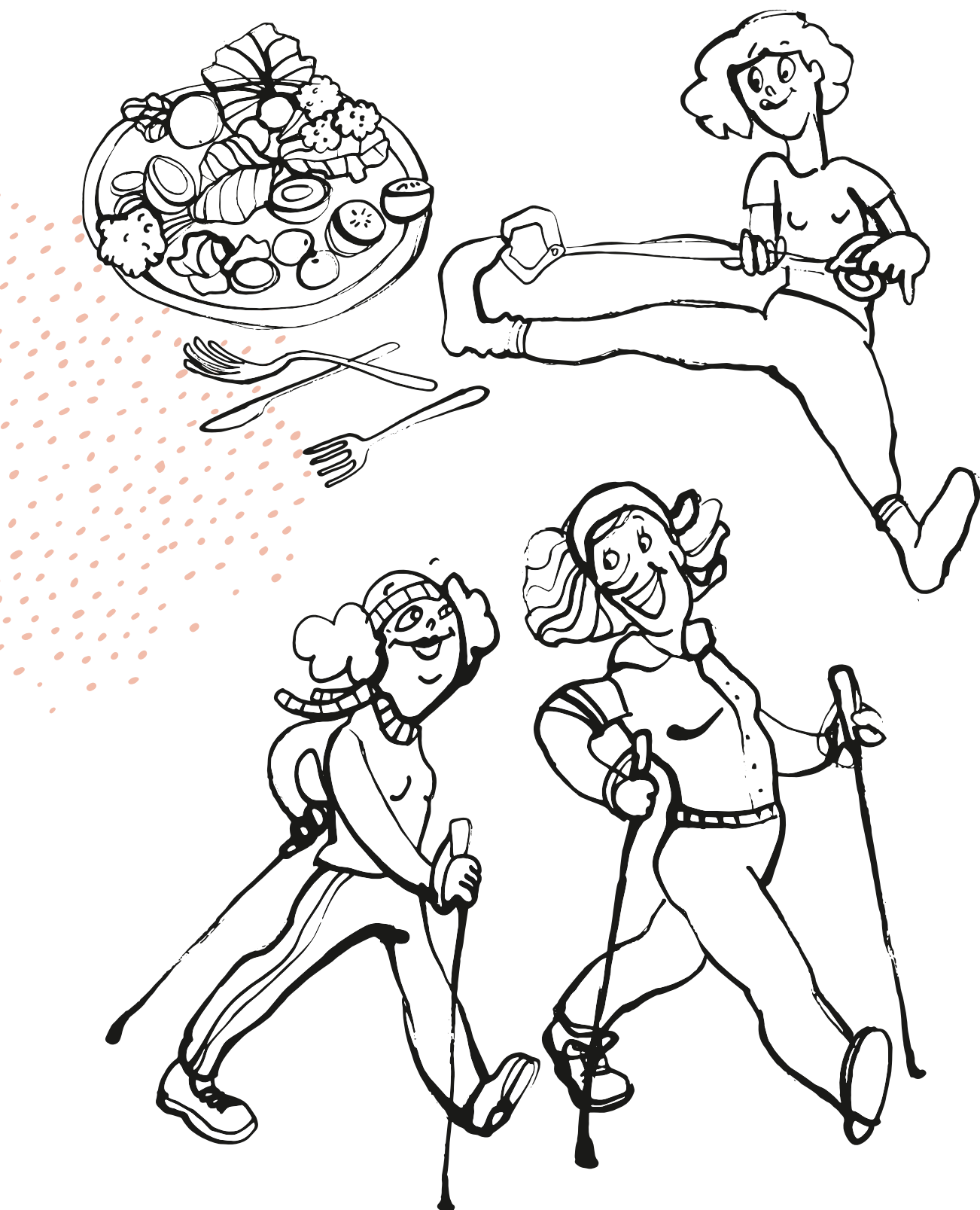
Nivelrikon oireita voidaan helpottaa monella tavalla. Avuksi voidaan ottaa liikunta, apuvälineet ja ravitsemus. Lääkehoito tukee omahoitoa. Joskus leikkaushoito voi tuoda parhaan avun.

TOISINAAN NIVELRIKON avuksi riittää lääkkeetön hoito, kuten sopiva liikunta ja tarvittaessa apuvälineiden hyödyntäminen. Lääkehoito yksinään tepsii harvoin, vaan se toimii tavallisesti omahoidon tukena. Myös ravitsemuksella on merkitystä ja ylipainoisella painonpudotus voi tuoda kipuihin merkittävän helpotuksen. Pitkälle edenneessä ja arkea paljon hankaloittavassa nivelrikossa parhaan avun tuo toisinaan polven tai lonkan tekoni-velleikkaus.

Tutkimusten mukaan liikunnasta on hyötyä jokaisessa nivelrikon vaiheessa. Nivelrikkopotilaan kannattaa hakeutua fysioterapeutin vastaanotolle saadakseen yksilölliset harjoitusohjeet. Fysioterapeutti kartoittaa liikkuvuuden ja siihen liittyvät rajoitukset, yleisen elämäntilanteen ja ohjaa sopivia harjoituksia liikuntakyvyn ylläpitämiseen ja palauttamiseen.

Mikäli nivelrikko on edennyt pitkälle, arjessa selviytymistä ja liikuntakyvyn ylläpitämistä voidaan auttaa apuvälineillä, kuten kepillä, kyynärsauvoilla tai kävelytelineellä. Arkiaskareita voivat helpottaa esimerkiksi tarttumapihdit, sukanvetolaite, sängyn korottaminen tai wc-istuimen päälle asetettava koroke. Oman arjen läpikäyminen nivelrikkoon perehtyneen fysioterapeutin kanssa on usein hyödyllistä. Näin löytyvät tarkoituksenmukaiset apuvälineet ja toisaalta arjen niksi: esimerkiksi sormien nivelrikosta kärsivän ei kannata kuormittaa sormia kauppakasseja kantamalla, vaan mieluummin kuljettaa ruokaostokset kärryssä.

Nivelrikko-oireisiin on tärkeä hakea ajoissa apua. Jatkuva kipu, liikkumisen liittyvät merkittävät rajoitteet tai virheasennot voivat vähentää koko ihmisen hyvinvointia.



Liikunta on lääke

TEHOKKAIN TOIMINTAKYKYÄ ylläpitävä lääke nivelrikkoon on liike. Se lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua. Nivelet eivät voi mennä liikunnasta rikki, eikä mikään yksittäinen liike tai liikuntalaji ole nivelrikkoiselta kielletty. Omaan päivän kuntoa on silti tärkeä kuunnella, sillä nivelrikkoiselle on tyypillistä voimien vaihtelu.

Liikunta on hyvä valita niin, että se ei aiheuta voimakasta kipua harjoittelun aikana tai sen jälkeen. Useimmiten nivelrikkopotilaalle hyvin soveltuvia lajeja ovat uinti, kävely, pyöräily, vesijuoksu ja hiihto. Nopeita käännöksiä tai hyppyjä sisältäviä lajeja on usein hyvä välttää kipuvaiheessa.

Liikunnan on tärkeä olla monipuolista. Sykettä nostavan liikunnan lisäksi kannattaa suunnata kuntosalille, jos se on mahdollista, tai tehdä lihaskuntoharjoittelua kotona esimerkiksi kahvakuulan tai vastuskuminauhan avulla. Nivelrikosta kärsivälle sopivia harjoitusvideoita löytyy myös verkosta.

Jotta liikunta vaikuttaa, sen on oltava säännöllistä ja tarpeeksi usein toistuvaa. Yleiset liikuntasuosittelut antavat tähän hyvän pohjan: jokaisen olisi hyvä harrastaa venyttelyä ja lihaskuntoharjoittelun lisäksi viikossa vähintään 150 minuuttia reipasta liikuntaa, jonka voi jakaa esimerkiksi kolmelle eri päivälle.





Omaan tilanteeseen parhaiten sopivan liikunta-
harjoitusohjelman osaa laatia fysioterapeutti, jolle
voi varata monissa kunnissa suoravastaanottoajan
julkisen terveydenhuollon kautta.

Pieni kipu urheilemisen aikana ei ole este liikku-
miselle, mutta jos kipu jatkuu vielä kaksi tuntia
liikkumisen jälkeen, on tilannetta tärkeä pysähtyä
miettimään. Lisääntyvä kipu tai jäykkyys voi olla
merkki esimerkiksi liian rajusta kuormituksesta,
jolloin liikuntaa on hyvä keventää. Sama pätee
nivelrikon aktiivisen tulehduksen vaiheeseen,
jolloin tulehtuneen nivelen kuormitus tulee olla
kohtuullista.

Ylipainoisella painon pudotus on keskeinen hoi-
tokeino nivelrikossa, ja tämä onnistuu parhaiten
terveellisellä ruokavaliolla ja riittäväällä liikkumi-
sella. Jo 5–10 prosentin painonpudotus vähentää
nivelsärkyä ja parantaa toimintakykyä polvinivel-
rikossa.

NIVELRIKKOISELLE USEIN SOPIVIA LII KUNTALAJEJA

- kävely ja sauvakävely
- uinti ja vesijuoksu
- pyöräily
- hiihto
- tanssi

Ravitsemuksella on merkitystä

NIVELRIKKO ON reumasairaus, joka vaikuttaa elimistön toimintaan monin tavoin. Tulehdus lisää aineenvaihduntaa, jolloin oikeanlaisen energian ja ravintoaineiden tarve kasvaa. Ylipaino lisää niveliin kohdistuvaa kuormitusta ja voi vähentää motivaatiota liikkua. Myös liialliseen painonlaskuun on syytä kiinnittää huomiota. Nivelrikko käsissä voi vaikeuttaa ruoan käsittelyä ja pilkkomista, jolloin motivaatio ruoan valmistukseen voi olla heikkoa. Nivelrikkoisen on hyvä tietää, että näihin saatavissa erilaisia apuvälineitä.



Ravinnon vaikutuksista nivelrikon etenemiseen ei ole tutkimustuloksia. Sen sijaan rasvan laadulla näyttäisi olevan yhteys kiputuntemuksien kokemisessa. Esimerkiksi punaisen lihan kova rasva edesauttaa kiputuntemuksia välittävien tulehdusvälittäjäaineiden eli eikosanoidien muodostumisessa, kun taas kalojen ja kasviöljyjen pehmeä rasva synnyttää kiputuntemuksia vähentäviä eikosanoideja.

Useiden tutkimusten mukaan Välimeren ruokavaliolla on nivelrikon oireita helpottava ja elämänlaatua kohentava vaikutus. Suomessa ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio on likipitään samanlainen kuin Välimeren ruokavalio sillä muutoksella, että oliiviöljyn korvaa lähellä tuotettu rypsi- tai rapsiöljy.

Ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio tukee nivelrikkoisen painonhallintaa. Terveystta edistävä ravinto vaikuttaa positiivisesti hyvin moneen asiaan elimistössä. Riittävä kalsiumin ja D-vitamiinin saanti on tärkeää tuki- ja liikunta-elinsairauksien ehkäisemiseksi. C-vitamiinin puute lisää tulehdusalttiutta. Elimistö pystyy aina hyödyntämään vitamiinit ja hivenaineet tehokkaammin monipuolisesta ravinnosta kuin pillereistä.



TERVEYTTÄ EDISTÄVÄT RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- vähintään 0,5 kg päivässä

Viljatuotteita, suosien täysijyväviljaa, 6 annosta (naiset) ja 9 annosta (miehet) päivässä
- 1 annos on viipale leipää, puoli lautasellista puuroa, vajaa dl myslä, 1 dl keitettyä riisiä tai pastaa

Maitotuotteita, vähärasvaisia tai rasvattomia
- 5–6 dl päivässä
- 2–3 viipaletta juustoa

Kasviöljypohjaisia ravintorasvoja
- 5–6 tl leipärasvaa, joissa vähintään 60 % rasvaa (miel. sydäntuote)
- 1–2 rkl kasviöljyä (tai jos ei leipärasvaa, 2–3 rkl)

Kalaa 2–3 kertaa viikossa (myös rasvaista)

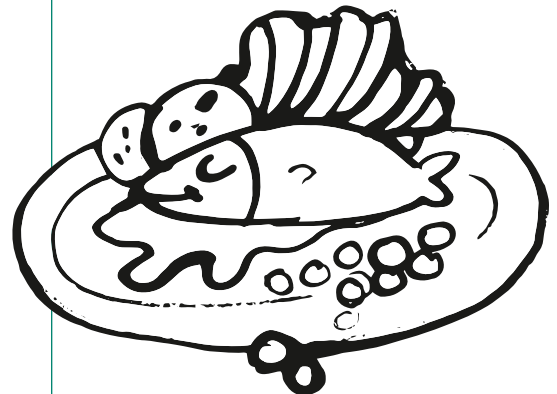
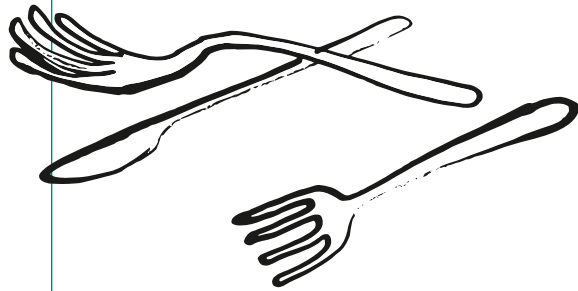
Siipikarjaa (nahatonta) 2–3 kertaa viikossa

Punaista lihaa (mukaan lukien leikkeleet)
alle 0,5 kg viikossa

Kananmunia rajoituksetta (huomioiden kolesteroli)

Palkokasveja ja muita kasviproteiinin lähteitä, joilla voi korvata pääaterioilla esimerkiksi punaisen lihan

Limsoja, leivonnaisia, rasvaisia juustoja ja makeisia satunnaisesti. Sokerin saantisuositus on alle 50 g/päivä.

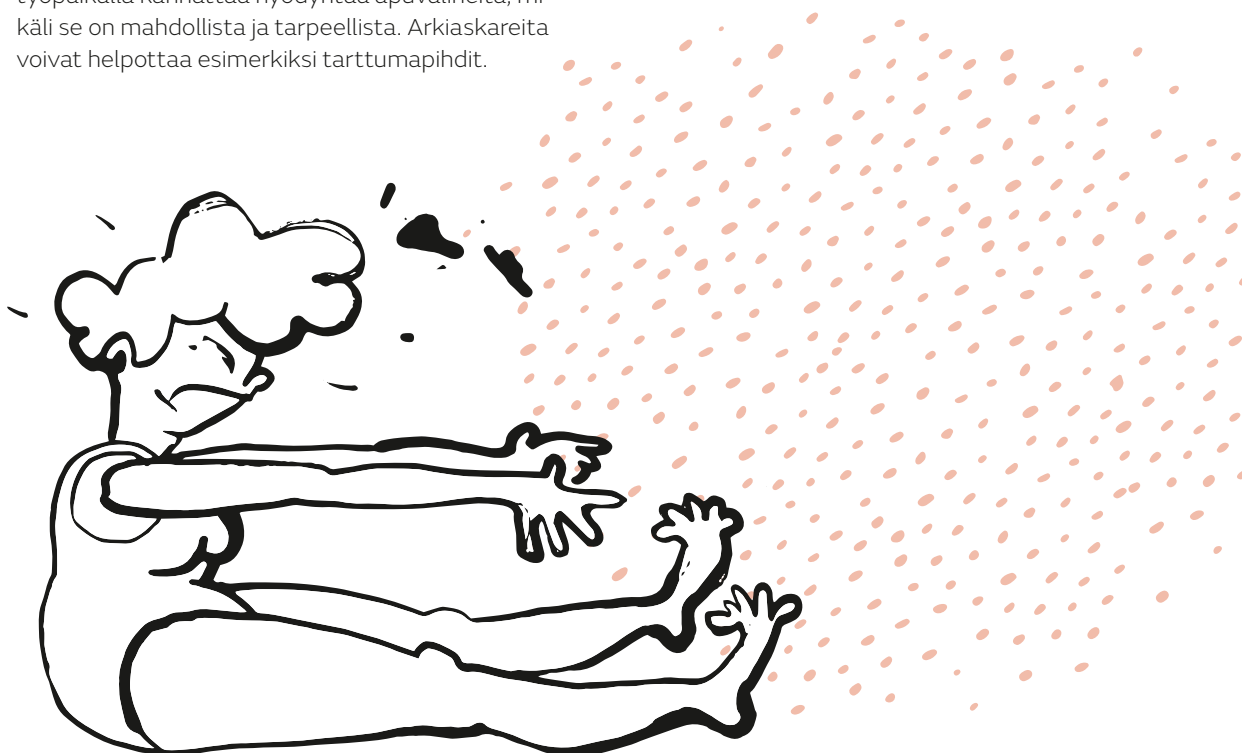


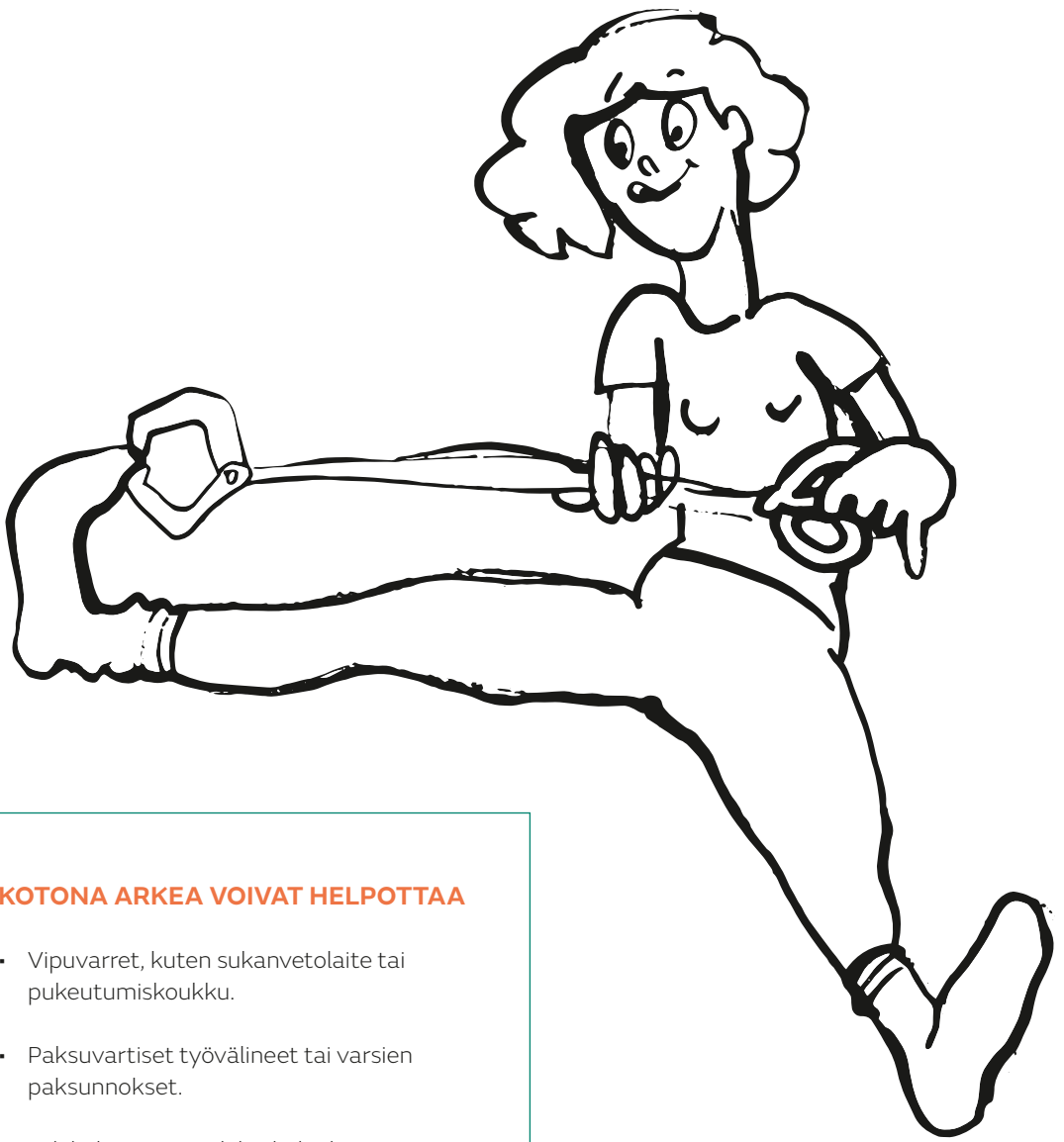
Tuet ja muut apuvälineet

NIVELRIKOSTA KÄRSIVILLE on tarjolla monenlaisia niveltukia, joiden tarkoituksena on vähentää niveleen kohdistuvaa kipua, tukea niveltä ja parantaa toimintakykyä. Osa nivelrikkopotilaista saa apua esimerkiksi jalkojen nivelrikossa kenkiin asennettavista kantatyynyistä, osa taas tuntee, että esimerkiksi polvi- tai nilkkatuet vähentävät kipua. Itselle sopivimman tuen valintaan kannattaa pyytää apua esimerkiksi toiminta- tai fysioterapeutilta tai apuvälineteknikolta.

Töissä nivelrikosta kärsivän kannattaa kiinnittää erityistä huomiota ergonomiaan. Työhön on hyvä sisällyttää taukoja ja jumppahetkiä. Seisomatyössä jaksamista helpottaa hyvä ryhti ja seisominen niin, että paino jakautuu molemmille jaloille. Myös työpaikalla kannattaa hyödyntää apuvälineitä, mikäli se on mahdollista ja tarpeellista. Arkiaskareita voivat helpottaa esimerkiksi tarttumapihdit.

Jos nivelrikko on edennyt pitkälle tai sairaudessa on erityisen paha kipuvaihe, nivelrikosta kärsivä voi tarvita apuvälineitä liikkumiseen. Esimerkiksi kävelykeppi, kyynärsauvat tai kävelyteline voivat tuoda merkittävää apua, sillä ne vievät painoa pois kipeältä jalalta. Toisinaan liikkumista voi helpottaa parhaiten rollaattori. Pukeutumiseen apua voi tuoda esimerkiksi pitkävartinen kenkälusikka tai sukanvetolaite. Tarvittaessa itsenäistä kotona selviytymistä voivat auttaa erilaiset tukikaiteet, sängyn korottaminen tai wc-istuimen päälle asetettava koroke.





KOTONA ARKEA VOIVAT HELPOTTAA

- Vipuvarret, kuten sukanvetolaite tai pukeutumiskoukku.
- Paksuvartiset työvälineet tai varsien paksunnokset.
- Tukikahvat esimerkiksi kylpyhuoneessa tai vessassa.
- Päivittäin tarvittavien tavaroiden siirtäminen ylimmistä kaapeista alemmas.
- Erilaiset liikkumista helpottavat apuvälineet.
- Ergonomisesti muotoiltu tyyny tai vartalotyyny.

Nivelriikon lääkehoito

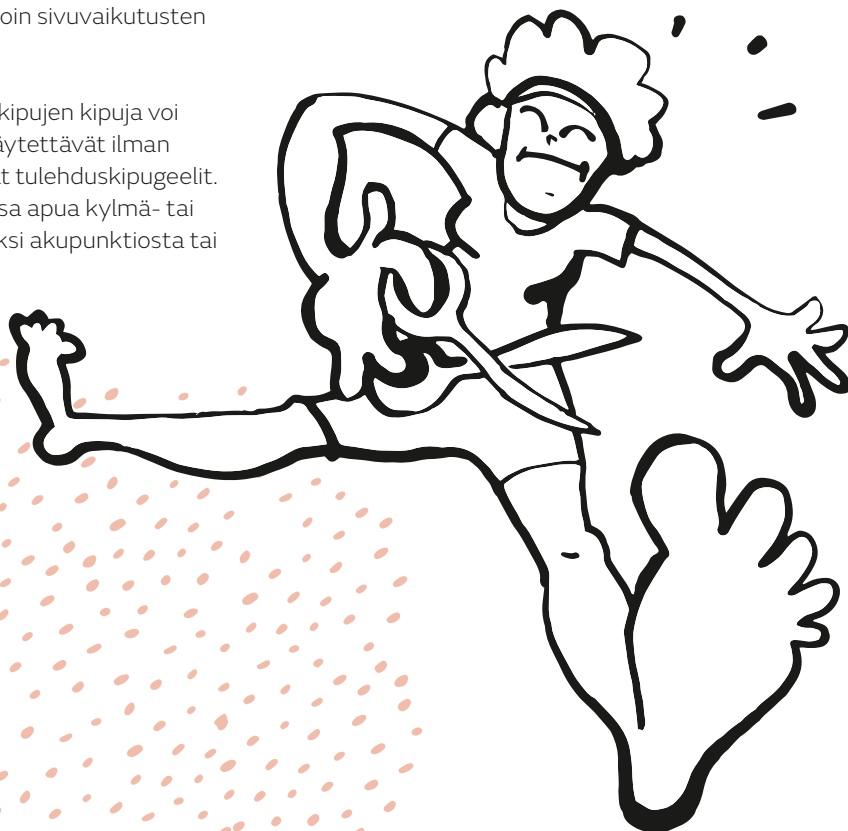
LÄÄKEHOITO HELPOTTAA nivelriikon oireita, mutta ei paranna tai hidasta sen etenemistä.

Lieviin nivelriikkokipuihin kannattaa kokeilla vatsaystävällistä parasetamolia. Jos siitä ei ole apua, lääkäri arvioi, onko syytä käyttää tulehduskipulääkettä. Koska nivelriikkokipu on tyypillisesti aaltolevaa, lääkitystä käytetään jaksoittain tai tarvittaessa kivun intensiteetin ja esiintymisen mukaan. Lääkehoidossa käytetään pienintä tehokasta annosta lyhyimmän mahdollisen ajan oireiden hoitamiseksi. Itsehoitolääkkeitä ja lääkärin määräämiä lääkkeitä ei pidä käyttää samaan aikaan ilman lääkäriltä saatuja ohjeita, koska lääkkeet saattavat sisältää samaa lääkeainetta ja lääkkeillä voi olla yhteisvaikutuksia, jolloin sivuvaikutusten riski kasvaa.

Polvi-, käsi- ja jalkanivelriikkokipujen kipuja voi lievittää myös paikallisesti käytettävät ilman reseptiä apteekissa myytävät tulehduskipugeelit. Osa potilaista tuntee saavansa apua kylmä- tai kuumakääreistä tai esimerkiksi akupunktiosta tai sähkökipuhoidosta (TENS).

Tulehtuneen nivelen kipuvaiheessa käytetään toisinaan apuna kortisoninivelruiskeita, jotka annetaan tarvittaessa kahden tai kolmen ruiskeen sarjana. Kortisonia sisältävät pistokset voivat rauhoittaa kipua ja turvotusta muutaman viikon tai kuukauden ajan.

Jos parasetamoli tai tulehduskipulääke ei lievitä riittävästi kipua tai niitä ei voida käyttää haittavaikutusten vuoksi, kipua voidaan hoitaa lieville opiaateilla (tramadoli ja kodeiini). Opioideja on käytettävä tarkasti lääkärin ohjeiden mukaan, koska niillä saattaa olla haittavaikutuksia ja käyttö voi aiheuttaa riippuvuutta.



Milloin leikkaukseen?

JOS NIVELRIKKO on edennyt pitkälle ja haittaa merkittävästi arkea, polven tai lonkan tekonivelleikkaus voi tulla ajankohtaiseksi. Tätä ennen apua haetaan yleensä muista hoitokeinoista. Jos tästä huolimatta esimerkiksi kävely on hankalaa tai lepokipu päivittäistä, lääkäri voi tehdä yksilöllisen arvion leikkauksen tarpeesta.

Ennen leikkauspäätöstä lääkäri käy läpi potilaan kanssa mahdolliset leikkaukseen liittyvät riskit, joista keskeisimpiä ovat reilu ylipaino ja muut sairaudet. Lääkäri suhteuttaa leikkauksella saavutettavissa olevat hyödyt mahdollisiin leikkauksriskeihin.

Tekonivelleikkaus tähtää elämänlaadun parantumiseen. Yhdelle tämä voi tarkoittaa paluuta takaisin liikunnalliseen elämään ja esimerkiksi lempiharrastusten pariin, toiselle parempaa kykyä pärjätä arjessa. Leikkaus voi parantaa myös yleiskuntoa, sillä kun liikuntakyky parantuu, yleisterveys säilyy parempana kuin liikkumattomana.

Jokainen tekonivelleikkaus suunnitellaan yksilöllisesti. Sairaalassaoloaika vaihtelee, mutta on tyypillisesti jokusen vuorokauden. Hyvän lopputuloksen kannalta keskeistä on kuntoutus, joka alkaa usein jo leikkauspäivänä. Ripeästi leikkauksen jälkeen alkavat kävelyharjoitukset vähentävät myös esimerkiksi leikkaukseen aina liittyvää laskimoveritulppavaaraa.

Valtaosa tekonivelpotilaista saa leikkauksesta merkittävän avun: liikkuminen helpottuu ja kivut häviävät. Tekonivel voi kestää kymmeniä vuosia ja alle 5 prosenttia potilaista joutuu uuteen tekonivelleikkaukseen 10 ensimmäisen tekonivelvuoden aikana. Merkittävälle osalle nivelrikkopotilaista leikkaus ei kuitenkaan tule koskaan ajankohtaiseksi, ja osalla toimintakyky säilyy sairaudesta huolimatta hyvänä läpi elämän.

EPÄILETKÖ NIVELRIKKOA?

Jos epäilet kärsiväsi nivelrikosta, kannattaa hakeutua lääkäriin. Koska nivelrikko on yleinen sairaus, yleislääkäri osaa yleensä tunnistaa sairauden hyvin. Tarvittaessa hän ohjaa eteenpäin erikoislääkärille.

Mistä tukea nivelrikkoon?

Vertaistuki ja vuorovaikutus samassa tilanteessa olevien kanssa voi auttaa sairauteen sopeutumisessa ja tukea omahoitoa.

Terveystuella lisäksi tietoa ja tukea nivelrikon kanssa elämiseen saa potilasyhdistyksistä. Reumaliiton jäsenyhdistyksissä toimii koulutettuja vertaistukijoita, joihin voi ottaa yhteyttä. Yhdistykset järjestävät vertaistukiryhmiä ja erilaisia liikunta- ja muita harrastusryhmiä.

Reumaliitto järjestää kaikille avoimia, hyvinvointia tukevia luentoja ja kursseja. Liitto tarjoaa neuvontaa myös esimerkiksi kuntoutukseen ja sosiaalietuuksiin liittyen ja ajaa reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavien ihmisten etuja.

reumaliitto.fi/liity

Tekijä: Otavamedia, tekstit Tiina Laaninen
ja Jaana Kalliokoski, kuvitus Kirsi Tapani
Julkaisija: Suomen Reumaliitto ry
Painopaikka: Suomen Uusiokuori, Somero, 2022
ISBN: 978-952-7534-00-7

Opas on tehty Savonlinnan kansanterveysäätiö ry:n tuella.

LÄHTEET:

Oppaan asiantuntijoina ylilääkäri, fysiatrian professori Jari Arokoski HUSista ja Helsingin yliopistosta, johtava ylilääkäri, dosentti Teemu Moilanen Tekonivelsairaala Coxasta, liikuntafysiologi, dosentti Juhani Multanen Keski-Suomen sairaanhoitopiiristä ja ravitsemusterapian professori Ursula Schwab, Lääketieteen laitos, Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Kuopion yliopisto

Lähteinä lisäksi terveyskirjasto.fi, terveyskyla.fi, coxa.fi, ukkinstituutti.fi, reumaliitto.fi



Reumaliitto

Suomen Reumaliitto ry
Iso Roobertinkatu 20–22 A
00120 Helsinki

reumaliitto.fi
info@reumaliitto.fi



@Reumaliitto



/suomenreumaliitto



@suomenreumaliitto



YouTube Suomen Reumaliitto