



NIVELPSORIASIS

TIETOA SAIRASTUNEILLE, HEIDÄN LÄHEISILLEEN JA
TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISILLE



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET



Reumaliitto



Julkaisija:

Toimittaja:

Asiantuntija:

Valokuvat:

Painopaikka:

ISBN:

Lisää tietoa:

Suomen Reumaliitto ry, Psoriasisliitto ry

Teija Riikola, Susanna Kaaja (haastattelu)

Kati Mykkänen, reumatologiaan erikoistuva lääkäri

Rami Marjamäki, Fotolia, Pexels.com ja Unsplash

aDigi Oy, Helsinki 2018

978-952-9742-50-9 nid. FIN, 978-952-9742-52-3 pdf, FIN,

978-952-9742-51-6 nid. SWE, 978-952-9742-53-0 pdf, SWE

www.reumaliitto.fi, www.psori.fi



LUKIJALLE

EPÄILETKÖ NIVELPSORIASISTA?

Tämä opas on tarkoitettu henkilöille, jotka joko epäilevät tai ovat juuri saaneet tietää sairastavansa nivelpsoriasista (nivelpsoriasiaasi, psoriasisartriitti). Olet jo todennäköisesti kuullut lääkäriltäsi, millaisesta sairaudesta on kyse ja miten sitä hoidetaan. Oppaan avulla voit kerrata sairauteen liittyviä asioita. Pyydä myös läheisiäsi tutustumaan tähän.

Krooninen sairaus hätkähdyttää aina, ja uuden tilanteen hahmottaminen ja asettaminen oikeisiin mittasuhteisiinsa vie oman aikansa. Sairastumisen torjunta tai liiallinen huolestuminen ovat yleisiä reagointitapoja. Jos sairastat myös ihopsoriasista, tiedät, että krooninen sairaus on vakava asia, mutta ei maailmanloppu: kun sairaus hoidetaan kunnolla, se ei estä normaalia elämää. Tässä oppaassa kerrotaan, mitä voit itse tehdä ja mitä hoitoa sinun kuuluu saada.

Muistathan, että lääkehoidot ovat vain osa nivelpsoriasiksen hoitoa. Nivelesi voivat paremmin, kun huolehdit tasapainoisesta ravinnosta, liikunnasta ja levosta. Terveelliset elintavat on hyvä muistaa

myös siksi, että psoriasikseen liittyy tavallista suurempi liitännäissairauksien riski. Näitä ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet ja diabetes.

Parantumaton sairaus ja vaihtelevat, alati uusiutuvat oireet voivat aiheuttaa masennusta. Silloin auttavat niin hoitohenkilökunnan tuki, oma kasvava asiantuntemus kuin vertaistukikin. Pelkkä sairauden hoito ei riitä, vaan vuorovaikutus ja tunteista keskusteleminen ovat myös hyödyksi.

On tärkeää, että saat pitkäaikaissairaudesta huolimatta tuntea itsesi toimintakykyiseksi. Hyvinvointia voi olla sairaudesta huolimatta.

Jos tarvitset tukea sairauden kohtaamisessa, voit aina kääntyä Psoriasisliiton, Suomen Reumaliiton ja niiden jäsenyhdistysten puoleen. Nämä potilasjärjestöt tarjoavat vertaistukea vastasairastaneelle ja hänen perheelleen. Löydät esitteen lopusta lisää tietoa näiden liittojen järjestämästä toiminnasta.

MIKÄ NIVELPSORIASIS ON?



Nivelpsoriasis on pitkäaikainen ja usein aaltomaisesti oirehtiva nivelten tulehdustila. Kyseessä on krooninen tulehdussairaus, jonka taustalla on häiriö immunologisissa puolustusmekanismeissa.

Nivelpsoriasis on yhtä yleinen miehillä ja naisilla. Lapsilla tauti on hyvin harvinainen. Nivelpsoriasis on sitä todennäköisempi, mitä vaikeampi ihopsoriasis henkilöllä on. Ihopsoriasista sairastaa noin 150 000 suomalaista, joista 20–30 prosentilla on myös nivelpsoriasis.

” Sairauden diagnosointi ja hoito mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää, sillä hoitamattomana tauti voi vaurioittaa niveliä.

Niveloireet alkavat yleensä 30–50 vuoden iässä. Useimmilla nivelpsoriatukseen sairastuneista on saattanut olla psoriasishottumaa siinä vaiheessa jo monta vuotta. Ihopsoriatuksessa immuunijärjestelmän tulehdusreaktio saa ihosolut lisääntymään liian nopeasti, jolloin iholle muodostuu punoittavia ja hilseileviä läiskä. Immuunijärjestelmä voi myös kääntyä nivelten kudoksia vastaan, mikä aiheuttaa nivelten turvotusta ja kipua. Silloin on kyse nivelpsoriatuksesta.

MITEN IHO- TAI NIVELPSORIASIS TODETAA?

Nivelpsoriatuksen oireiden moninaisuuden vuoksi taudin toteaminen alkuvaiheessa voi olla vaikeaa. Nivelpsoriatuksen toteamiseen ei ole olemassa erityistä laboratoriokoetta; veren tulehdusarvot (CRP ja lasko) voivat olla normaalit, eikä nivelreuman diagnosoinnissa käytetyillä laboratoriokokeilla ole merkitystä nivelpsoriatuksen toteamisessa. Sen sijaan omat havaintosi oireistasi ja lääkärin tekemä nivelten tutkimus ovat olennaisia nivelpsoriatuksen diagnosoinnissa. Myös nivelten ultraäänitutkimuksesta ja röntgenkuvauksesta saattaa olla apua.

” Ota kuva nivel- ja kynsimuutoksistasi lääkärissä käyntiä varten!

MISTÄ NIVELPSORIASIS JOHTUU?

Nivelpsoriatuksen perimmäistä syytä ei tunneta. Tiedetään, että kyseessä on immuunivälitteinen tulehdussairaus. Taudin aiheuttaja on tuntematon, mutta oletetaan, että jokin tekijä laukaisee alttiilla henkilöllä tulehdusreaktion. Sen seurauksena elimistön puolustusjärjestelmä hyökkää omia kudoksia vastaan, mikä johtaa krooniseen tulehdustilaan. Sairauden voivat joskus laukaista muun muassa **vamma**, **stressi** tai **infektio**.

Psoriasis ja nivelpsoriasis puhkeavat useimmiten aikuisiässä. Jos psoriasis puhkeaa ennen 40:tä ikävuotta, taustalla on usein monien geenien kautta välittyvä **perinnöllinen alttius**. Jos kummallakin vanhemmista on psoriasis, on lapsen riski sairastua johonkin psoriatuksen tyyppiin noin viisikymmentä prosenttia. Sairastumisriski on kaksikymmentä prosenttia, jos vain toisella vanhemmista on psoriasis.

Perintötekijöiden ja infektioiden lisäksi psoriatuksen ja nivelpsoriatuksen ilmaantumisen riskiä lisääviä tekijöitä ovat **ylipaino**, **tupakointi**, **alkoholi** ja **huono suuhygieniä**. Nämä tekijät saattavat joillakin psoriatista sairastavilla myös pahentaa oireita. Mitään keinoa nivelpsoriatuksen puhkeamisen estämiseksi ei toistaiseksi tunneta.

NIVELPSORIASIKSEN VAIKEUSASTEET

Nivelpsoriatuksen **lievässä muodossa** yksittäisissä nivelissä on kipua ja tulehdusta, mutta röntgenkuvassa ei näy muutoksia tai sairauden etenemistä.

Keskivaikeassa muodossa on jo yhden tai muutaman nivelen pitkittynyt tulehdus ja röntgenkuvissa todettavia muutoksia. **Vaikeassa nivelpsoriatuksessa** on usean nivelen tulehdus ja selvä röntgenkuvassa todettava niveltuhon eteneminen.



OIREET

Nivelpsoriasisksen taudinkulku ja oireisto ovat hyvin yksilöllisiä. Niveloireet voivat alkaa missä iässä tahansa. Yleisimmin iho-oireita on ollut ennen niveloireita, mutta joskus harvoin niveloireet voivat alkaa myös ennen iho-oireita. Tällainen tilanne on hyvin haastava diagnosoida heti nivelpsoriasisikseksi. Usein käy niin, että diagnoosi varmistuu vasta, kun psoriasishottuma puhkeaa.

Nivelpsoriasisksen oireet voivat olla hyvin vaihtelevia ja moninaisia. Yleisimmin niveltulehdusta on muutamassa nivelessä. Nivelpsoriasis voi kuitenkin aiheuttaa oireita missä tahansa nivelessä, jänteisissä, jänneiden kiinnityskohdissa tai selkärangassa. Nivelet ovat usein turvonneet, kuumottavat ja liikkeelle lähdeettäessä arat sekä erityisesti aamuisin jäykät. Näiden oireiden lisäksi voi tuntua lepo- ja liikekipua, poikkeuksellista väsymystä sekä paineluarkuutta nivelissä ja jänteissä.

Niveltulehdukseen saattaa liittyä myös sormien ja varpaiden turpoamista ”makkaramaiseksi”. Tätä kutsutaan daktyliitiksi.

Sormien ja varpaiden kärkiniveltulehduksiin liittyy usein kynsimuutoksia. Kynsimuutokset vioittavat

kynsiä: kynsiin voi tulla pistemäisiä syvennyksiä ja värimuutoksia tai kynsi voi paksuuntua ja irrota kynsipedistä.

Nivelpsoriasisksen tulehduskohtia voivat olla

- niveltulehdus muutamassa nivelessä
- useamman nivelen tulehdus
- sormien ja varpaiden kärkinivelten tulehdus
- jänneiden kiinnityskohtien ja jänneiden tulehdukset tai
- tulehdus selkärangan alueella.

TAUTI AALTOILEE

Aaltoilevasti oireilevan nivelpsoriasisksen oireet, niin kuin hoitojen tehokin saattavat vaihdella merkittävästi. Myös omakohtaiset kokemukset sairaudesta voivat olla kovin erilaisia. Välillä voi olla pitkiäkin jaksoja, jolloin oireet ovat lievempiä tai niitä ei ole lainkaan. Vuodenaikakin voi vaikuttaa: monilla oireet pahenevat talvisin ja helpottavat kesäisin.

Vaikka nivelpsoriasiksen oireet ovat useimmiten lieviä, niiden hoito on aloitettava viivyttämättä. Hoitamaton nivelpsoriasis voi vaurioittaa niveliä ja heikentää toimintakykyä huomattavasti. On tärkeää muistaa, ettei psoriasis sulje pois muiden nivelsairauksien mahdollisuutta.

LIITÄNNÄISSAIRAUDET

Pitkäaikainen sairaus saattaa vaikuttaa myös muualle elimistöön. Näitä vaikutuksia kutsutaan liitännäissairauksiksi (komorbiditeetti).

Liitännäissairauksia voivat olla

- silmän sisäiset tulehdukset
- suolisto-oireet ja
- sydän ja verisuonitaudit.

Jos nivelpsoriasista sairastava havaitsee silmissään punoitusta, kipua tai näöntarkkuuden nopeaa huononemista, on otettava pian yhteyttä lääkäriin. Värikalvon tulehdus (iriitti) ja silmän sisäisten rakenneosien tulehdus (uveiitti) vaativat silmätautien erikoislääkärin tutkimusta ja hoitoa. Ne ovat eri asia kuin silmän sidekalvon tulehdus (konjunktiviitti), joka rajoittuu ainoastaan silmän

pintakerrokseen ja silmäluomen sisäpintaan ja on väestössä huomattavasti yleisempi tauti kuin iriitti tai uveiitti.

Iho- ja nivelpsoriasista sairastavilla tautiin saattaa liittyä krooninen suolistotulehdus varsinkin silloin, kun nivelpsoriasis muistuttaa selkärankareumaa. Lisäksi ylipainoa, tyypin 2 diabetesta ja kohonneita veren rasva-arvoja esiintyy keskimääräistä enemmän, ja tällöin myös sydän- ja verisuonitautien riski suurenee. Siksi on tärkeää kiinnittää huomiota liitännäissairauksien ehkäisemiseen.

Parantumaton sairaus ja sen jatkuva hoitaminen kuormittavat myös mieltä. Ei ole harvinaista, että nivelpsoriasista sairastava kokee ahdistusta ja masennusta. Lähes kaikkia liitännäissairauksia, myös ahdistusta ja masennusta, voi itse pyrkiä ehkäisemään terveillä elämäntavoilla. Pyri säilyttämään normaalipaino, liiku ja ulkoile säännöllisesti, älä tupakoi ja käytä alkoholia kohtuudella. Apua ja hoitoa kannattaa hakea ajoissa. Vertaistuki ja omien kokemusten jakaminen muiden samaa sairautta sairastavien kanssa on pitkäaikaisissa sairauksissa myös usein hyödyllistä oman jaksamisen kannalta.



NIVELPSORIASIKSEN OIREITA OVAT

- nivelten kipu, jäykkyys, turvotus ja arkuus
- molemmille tai vain toiselle puolelle kehoa sijoittuva niveltulehdus
- jänteen tai jänteen kiinnityskohdan tulehdus
- makkarasormet ja -varpaat
- pitkittynyt tulehduksellisen tyypin selkäkipu
- kynsien muutokset
- nivelten rajoittunut liikkuvuus
- heikentynyt fyysinen suoritus- ja toimintakyky
- pahimmillaan pysyvät nivelvauriot.

KENEN PUOLEEN KÄÄNNYN?

Jos epäilet nivelpsoriasisista, sairauden selvittely **aloitetaan usein terveyskeskuksessa tai työterveyshuollossa**. Jos lääkärissä herää epäily nivelpsoriasisiksesta, lääkärisi pyytää reumalääkärin arvion tilanteestasi.

Reumatologian erikoislääkäri arvioi, onko kyseessä tulehduksellinen reumatauti ja onko kyseessä nimenomaan nivelpsoriasis. Mikäli tautisi on reumalääkityksestä huolimatta jatkuvasti oirehtiva, tarvitaan reumalääkärin uusi arvio. Biologisen lääkehoidon aloittamisesta päättää ja hoitoa valvoo ihopsoriasisiksesta ihotautien erikoislääkäri ja nivelpsoriasisiksesta reumasairauksien erikoislääkäri. Myös iho- ja nivelpsoriasisista sairastavat lapsipotilaat sekä raskaana olevat naiset hoidetaan erikoissairaanhoidossa.

Liitännäissairauksien seurantaa ja hoitoa kuuluvat sen sijaan perusterveydenhuoltoon. Kun nivelsairaus on hyvässä hoitotasapainossa eli oireita ei juurikaan ole, sen seuranta tapahtuu yleensä perusterveydenhuollossa.

”Kun saat nivelpsoriasisdiagnoosin, ota yhteyttä Psoriasisliittoon tai Suomen Reumaliittoon. Järjestöt antavat tietoa sairaudestasi ja siihen liittyvistä arjen asioista.

Käytpä sitten yleis- tai erikoislääkärillä, pitkäaikaissairauksissa pysyvä hoitosuhde omaan lääkäriin on aina toivottavaa. Hoito helpottuu ja on johdonmukaisempaa, kun lääkäri tuntee sinut ja sairaushistoriasi. Sinulla olisi hyvä olla oma henkilökohtainen hoitosuunnitelma, joka auttaa arkielämässä selviytymisessä. Jos et ole saanut hoitosuunnitelmaa, sitä kannattaa pyytää. Jos hoitosuunnitelmaa joudutaan muuttamaan, se on helpompaa yhdessä oman lääkärin kanssa. Lisäksi omalla alueellasi saattaa olla iho- tai reumasairauksiin erikoistunut hoitaja, johon voit olla suoraan yhteydessä. Krooninen sairaus aiheuttaa lisäkuluja ja herättää monia käytännön kysymyksiä. Hakeudu siis tarvittaessa sosiaalityöntekijän puheille.



www.psori.fi > Tietoa psoriasiksesta > Valmistaudu lääkärikäyntiin

ENNEN KUIN MENET LÄÄKÄRIIN

Laadi itsellesi ennen lääkärikäyntiä muistilista oireistasi sekä asioista, joista haluat kysyä lääkäriltä. Listaa kaikki tiedot, jotka voisivat auttaa sairauden diagnosoinnissa. Ohessa on valmiiksi mietittyjä asioita, jotka sinun olisi hyvä käydä läpi.

- Laita muistiin tai valokuvaa kaikki havaitsemasi oireet iholla, kynsissä tai nivelissä.
- Jos olet raskaana, imetät tai suunnittelet raskautta, lääkityksesi on ehkä arvioitava uudelleen.
- Onko lähisuvussasi psoriasista tai muita autoimmuunisairauksia, kuten nivelreumaa tai tulehduksellisia suolistosairauksia? Sukutausta auttaa diagnoosin varmistamisessa.
- Onko sinulla psoriasiksen liitännäissairauksien oireita? (katso sivulta 7).
- Tiedossasi olevat allergiat, esimerkiksi jos olet yliherkkä jollekin lääkkeelle.
- Kerro parhaillaan, satunnaisesti tai äskettäin käyttämistäsi muista lääkkeistä.

”Pohdi etukäteen, miten kerrot lääkärille sairauden vaikutuksista elämääsi.

- Hoidon aikana havaitsemasi mahdolliset haittavaikutukset, myös sellaiset, joita ei ole mainittu lääkkeesi pakkausselosteessa.
- Etenkin biologisia lääkkeitä arvioitaessa kerro infektiostasi, myös hampaisiin liittyvistä, sydämen vajaatoiminnasta tai sairastamastasi syövästä.
- Poista kynsilakka ennen lääkärin vastaanottoa. Kynsilakan läpi on mahdotonta arvioida mahdollisia kynsimuutoksia.

Psoriasisliiton kotisivuilta voit tulostaa valmiin muistilistan lääkärissä käyntiä varten.



NIVELPSORIASIKSEN HOITO

Psoriasista ei voida parantaa, mutta viime vuosikymmenten aikana huomattavasti kehittyneiden hoitojen ansiosta sen oireita voidaan hoitaa ja etenemistä hidastaa.

Nivelpsoriasiksen hoitoa ohjaa psoriasiksen **Käypä hoito** -suositus. Hoidon tulisi olla kokonaisvaltaista ja sen yksilölliset tavoitteet määritellään yhdessä lääkärin kanssa. Hoidon tavoitteena on minimoida oireet, parantaa elämänlaatua sekä säilyttää työ- ja toimintakyky.

Tieto ja tavoitteet auttavat sinua elämään usein vaihtelevasti oireilevan nivelpsoriasiksen kanssa. Pitkäaikaisen taudin omahoito saattaa tuntua joskus uuvuttavalta. Silloin kannattaa hakea tukea

” Muista kertoa lääkärille, jos suunnittelet raskautta, olet raskaana tai imetät. Nämä vaikuttavat lääkkeittesi valintaan.

potilasyhdistyksestä ja läheisiltä tai vaikkapa fysioterapeutilta, jalkaterapeutilta, ravitsemusterapeutilta tai muilta asiantuntijoilta. Psoriasisliiton järjestämällä sopeutumisvalmennuskursseilla saat tietoa nivelpsoriasiksen hoidoista, kuntoutuksesta ja vinkkejä liikkumiseen. Suomen Reumaliitto järjestää myös sopeutumisvalmennuskursseja ja sen paikallisyhdistyksissä toimii monipuolisia liikuntaryhmiä.

HOITOMUODON VALINTA

Hoitomuodon valintaan vaikuttavat monet eri seikat, kuten ihon ja niveltulehduksen vaikeusasteet, eri hoitojen toteuttamismahdollisuudet sekä omat kokemuksesi aiemmista hoidoista. Nivelpsoriasisista hoidetaan pitkälti samoin kuin nivelreumaa. Lääkehoidon valinnan ratkaisee tulehtuneiden nivelten lukumäärä sekä lääkärin ja sinun itsesi tekemä arvio oireiden vaikeudesta. Niveloireiden keskeinen perushoito on kuitenkin nivelten ja lihasten kunnon ylläpito. Ihopsoriasiksen asianmukainen hoito on myös tärkeää, sillä ihottuman

parantuessa myös niveloireet voivat rauhoittua. Auringonvalo parantaa ihottumaa ja lievittää yleensä niveloireitakin. Ihopsoriasiksen hoitoon käytetty paikallishoito, kuten erilaiset ihorasvat ja kortisonivoiteet tai valohoito ei kuitenkaan tehoa nivelpsoriasikseen.

LÄÄKEHOITO

Akuutissa tulehdusvaiheessa nivelet kuumottavat, turpoavat ja ovat levossakin kipeät. Tällöin vähennetään niveliin kohdistuvaa fyysistä kuormitusta ja vältetään ylimääräistä rasitusta. Oireisiin auttavat **kylmäpakkaus ja nivelten rasittamisen välttäminen, tulehduskipulääkkeet** ja tarvittaessa nivelten **kortisonipistokset** .

Tulehduskipulääkkeet (esimerkiksi ibuprofeeni, diklofenaakki, ketoprofeeni ja naprokseeni) voivat ärsyttää vatsan limakalvoa. Vatsaoireita voit estää vatsan limakalvoja suojaavilla lääkkeillä ja välttämällä vatsaa ärsyttäviä ruokia ja juomia kuten kahvia ja alkoholia. Koksibit (etorikoksibi ja selekoksibi) aiheuttavat vähemmän maha-suolikanavan haittoja. Niitä ei suositella sydän- ja verisuonisairauksia sairastaville henkilöille.

Jos niveltulehdus on selvä, aloitetaan reumalääkitys mahdollisimman pian. Perinteiset reumalääkkeet (DMARD-lääkkeet = disease modifying antirheumatic drugs) hidastavat taudinkulkua. Ne ovat paljon käytettyjä ja turvallisia lääkkeitä, mutta koska niiden mahdolliset haittavaikutukset kohdistuvat yleensä maksaan, munuaisiin ja luuytimeen, on tärkeä seurata laboratoriokokeilla lääkityksen vaikutuksia.

Metotreksaatti on paljon käytetty ja tutkittu lääke, joka auttaa niveloireiden lisäksi usein myös iho-oireisiin. Se on ensisijainen lääke nivelpsoriasiksen hoitoa aloitettaessa. Metotreksaattia käytetään tabletteina tai vaihtoehtoisesti ihon alle annettuina pistoksina. Sitä käyttäessä tulee munuais- ja maksa-arvojen sekä veren kuvan olla normaalit ja alkoholin käytön kohtuullista. Metotreksaatin haittavaikutuksia voivat olla pahoinvointi, maha-suolikanavan ärsytysoireet sekä maksan toiminnan muutokset. Metotreksaatin vaikutusmekanismi kuluttaa kehon omia foolihappovarastoja eli B-vitamiinia, ja kulutettu foolihappo on tarpeellista korvata tablettimuodossa. Tavallinen annos foolihappoa on 5 milligrammaa kerran viikossa. Foolihappoa

ei tule ottaa samaan aikaan metotreksaatin kanssa, vaan 4-24 tuntia metotreksaatin jälkeen. Foolihappo auttaa yleensä myös metotreksaatin joskus aiheuttamaan pahoinvointiin.

Mikäli potilas suunnittelee raskautta tai metotreksaatti ei muista syistä sovi hänelle, vaihdetaan metotreksaatti **tablettimuotoiseen sulfasalatsiiniin**. **Leflunomidi** ja **siklosporiini** ovat harvemmin käytettyjä tablettimuotoisia vaihtoehtoja nivelpsoriasiksen hoitoon. Leflunomidi ei sovi raskautta suunnitteleville naisille; sen käyttö tulee lopettaa jo kaksi vuotta ennen hedelmöittymistä. Näillä lääkkeillä oireet saadaan yleensä pois eli tauti saadaan sammumaan (remissio). Nivelpsoriasis on kuitenkin aaltoileva tauti; se saattaa olla oireeton useita vuosia ja puhjeta myöhemmin uudelleen.

Biologiset lääkkeet otetaan käyttöön, jos edellä mainitut lääkkeet eivät ole auttaneet hillitsemään taudin etenemistä.

Biologiset lääkkeet salpaavat tulehduksen välittäjäaineita ja lievittävät siten oireita sekä estävät nivelvaurioita. Niitä käytetään





yleensä joko ihon alle annettuina pistoksina tai suonensisäisesti infuusiona. Potilas pistää ihon alle annettavan lääkkeen itse kotona. Pistoneulat ovat hyvin pieniä ja hoidon toteutus onnistuu useimmiten erinomaisesti potilaan pistämänä.

Nivelpsoriasis hoitoon on hyväksytty neljänlaisia biologisia lääkkeitä:

- TNF-salpaajia
- interleukiini 12/23 estäjiä eli IL-12/23 estäjiä
- interleukiini 17A (IL17A) estäjiä ja
- T-lymfosyyttien estäjiä.

Biologiset lääkkeet ovat tehokkaita, mutta nekin voivat aiheuttaa haittavaikutuksia ja niiden käytössä on tiettyjä rajoituksia. Biologisia lääkkeitä ei suositella käytettäväksi raskaana ollessa tai imettäessä. Lääkkeillä on kuitenkin eroja suhteessa kiellon ehdottomuuteen. Jos nivelpsoriasis on hyvin vaikea, voidaan joitakin näistä lääkkeistä poikkeustapauksissa käyttää myös raskauden aikana. Tilanteesta tulee aina neuvotella hoitavan reumalääkärin kanssa.

Krooniset infektiot on hoidettava pois ennen biologisten lääkkeiden aloitusta. Tämän vuoksi on syytä käydä hammaslääkärissä tarkastuttamassa, ettei hampaistossa ole tulehduspesäkkeitä ennen lääkkeiden aloittamista. On olemassa myös tiettyjä muita sairauksia, jotka voivat estää biologisten lääkkeiden käytön. Ennen ja jälkeen

leikkauksen suositellaan lääkkeen käytössä taukoa tulehtumisriskien minimoimiseksi. Kullakin lääkkeellä on tähän omat varoaikansa, joista voit tiedustella lääkäritäsi.

Biologisia lääkkeitä käytettäessä ei suositella elävien rokotteiden ottamista. Näitä ovat tuhkarokko-, sikotauti-, vihurirokko-, vesirokko- ja keltakuumerokotteet sekä suun kautta otettavat lavantauti- ja poliorokotteet. Potilaan rokotusten kattavuus tulee aina tarkistaa ennen lääkkeiden käytön aloittamista ja hoitaa tarvittavat rokotukset kuntoon.

Biologisten lääkkeiden haittavaikutuksia voivat olla infektiot, kuten toistuvat poskiontelo-, virtsatie- ja hengitystietulehdukset, sekä pistoskohdan arkuus ja tulehdus, allergiat tai pahoinvointi. Vakavammat haittavaikutukset ovat harvinaisia.

Joillekin biologisille lääkkeille voi muodostua kehossa vasta-aineita ja teho voi tämän myötä hiipua. Lääkkeen säännöllinen käyttö vähentää todennäköisyyttä vasta-aineiden muodostumiselle ja annosväleistä on siis syytä pitää kiinni. Metotreksaatti biologisten lääkkeiden lisälääkkeenä voi myös vähentää vasta-aineiden muodostumista. Biologisiin lääkkeisiin saa Kelan korvattavuuden ihotautien (ihopsoriasis) tai reumatautien erikoislääkärin (nivelpsoriasis) kirjoittamalla B-lausunnon.



Lääkehoito on vain yksi osa nivelpsoriasisiksen hoitoa. Terveellinen ruokavalio, liikunta, hyvän mielen ylläpito, riittävä uni ja lepo sekä tarvittaessa kuntoutus, toimintaterapia, hyvä työ- ja nukkumisergonomia sekä apuvälineet ovat myös tärkeitä!

Yksi lääkeaine nivelpsoriasisiksen hoitoon on **apremilasti**. Se kuuluu ryhmään synteettiset antireumaattiset valmisteet. Vaikutusmekanismiltaan se on fosfoesteraasi 4:n estäjä. Lääke on tabletti-muotoinen ja se otetaan päivittäin. Apremilastia suositellaan käytettäväksi, jos potilas ei voi käyttää biologisia lääkkeitä tai ne eivät ole tehonneet potilaan tautiin.

HOIDON KORVATTAVUUS

Valtaosa psoriasisiksen hoidossa käytettävistä lääkkeistä on peruskorvattavia. Reumaattisten niveltulehdusten kuten nivelpsoriasisiksen hoitoon käytetyt lääkkeet ovat erityiskorvattavia. Erityiskorvausta haetaan Kelalta B-lääkärinlausunnolla. Biologisia lääkkeitä varten tarvitaan erillinen B-lausunto.

Maksat itse aina osan lääkekuluistasi ns. omavastuuosuutena. Kun vuotuinen reseptilääkekustannusten omavastuuosuus (ns. lääkekatto) täyttyy, maksat edelleen pienen omavastuuosuuden jokaisesta korvattavasta lääkkeestäsi kalenterivuoden aikana. Tämänhetkisen korvauskäytännön ja tarkat summat löydät Kansaneläkelaitoksen internet-sivulta www.kela.fi/laakkeet.

HOITOTAKUU

Psoriasis kuuluu hoitotakuun piiriin, joten jos sinulla todetaan nivelpsoriasis, sinulla on oikeus hoitotakuuseen. Hoitotakuu tarkoittaa sitä,

että potilaan on saatava arkisin virka-aikana välittömästi yhteys terveyskeskukseen.

Hoidon tarpeen arvioi terveydenhuollon ammattihenkilö. Hänen tulee arvioida hoidon tarve kolmen arkipäivän kuluessa yhteydenotosta. Erikoissairaanhoidossa hoidon tarpeen arviointi on aloitettava kolmen viikon kuluessa lähetteen saavuttua. Perusterveydenhuollossa potilaan tulee päästä hoitoon viimeistään kolmen kuukauden kuluessa arviosta.

Oma hoidon tarpeesi voidaan arvioida joko lähetteen perusteella tai kutsumalla sinut tutkimuksiin. Jos tutkimuksissa todetaan, että tarvitset hoitoa sairaalassa tai erikoispoliklinikalla, se on aloitettava viimeistään kuuden kuukauden kuluessa hoidon tarpeen arvioinnista.

Nivelpsoriasisiksen hoidon aloittaminen ei saisi viivästyä, sillä siitä voi seurata pysyviä nivelvaurioita, jotka haittaavat normaalia elämää ja vaikuttavat elämänlaatuun.

HARVOIN KIRURGIAA

Vaikeasti tuhoutuneita niveliä voidaan korjata jäykistys- tai tekonivelleikkauksilla. Tulehduksen kestäessä pitkään voidaan tarvittaessa tehdä nivelen puhdistusleikkaus. Joskus tarvitaan myös tekonivel tuhoutuneen tilalle. Tehostuneen lääkehoidon ansiosta näitä toimenpiteitä tarvitaan nykyisin harvoin.



HUOLEHDI ELINTAVOISTASI

Sitoutuminen hoitoon on psoriasiksen hoidossa olennaista. Tämä tarkoittaa hoito-ohjeiden säännöllistä ja huolellista noudattamista.

Nivelpsoriasiksen oireiden hallinnassa terveillä elämäntavoilla on merkitystä!

- Pyri säilyttämään normaalipainosi.
- Liiku säännöllisesti.
- Muista riittävä uni ja lepo.
- Älä tupakoi.
- Käytä alkoholia kohtuudella.

Erilaisten ruokavalioiden vaikutuksesta nivel-psoriasiksen kulkuun ei ole näyttöä. Olennaista on huolehtia, ettei paino pääse nousemaan ja syödä monipuolisesti ravintosuosittelun mukaisesti.

Reumaliiton sivuilla on laaja ravitsemustietopaketti osoitteessa www.reumaliitto.fi/ravitsemus.

” Pelkästä levosta ei ole hyötyä nivelpsoriasiksen hoidossa.

SYÖ MONIPUOLISESTI

Terveellisen ruokailun muistilista

- Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä.
- Syö täysjyväleipää ja -puuroa.
- Käytä kasvirasvavälitteitä ja -öljyjä.
- Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa.
- Nauti rasvatonta piimää tai maitoa päivittäin, mutta janoon vettä.
- Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita.
- Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia.
- Syö säännöllisesti, 4-6 kertaa päivässä.
- Älä napostele.

Lähde: www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

FYSIOTERAPIASTA JA TOIMINTA-TERAPIASTA NEUVOJA ARKEEN

Nivelpsoriasista sairastava hyötyy sekä **terveysliikunnasta** että **terapeuttisesta harjoittelusta**. Nivelten ja lihasten kipuja ja jäykkyyttä voi lievittää liikunnalla. Terapeuttista harjoittelua puolestaan ohjaa fysioterapeutti tai toimintaterapeutti. Lähetteen saat lääkäriltä.

Fysioterapialla vahvistetaan lihasvoimaa, ylläpidetään nivelten liikkuvuutta, ehkäistään virheasentoja ja lievitetään kipuja. Fysioterapeutilta saat halutessasi liikuntaohjeita, jotka sopivat juuri sinulle. Voit myös kysyä neuvoa työasennoista tai sopivan sängyn ja tyynyn valinnasta.

Jalkaterapeutilta saat ohjeita, jos liikkuessasi tarvitset niveltesi suojaamiseen tuki- ja apuvälineitä tai jalkaoireisiin tukipohjallisia tai oikeanlaisia kenkiä. **Toimintaterapeutilta** saat puolestaan arjen haasteisiin vinkkejä esimerkiksi apuvälineistä tai ergonomisista työvälineistä.

TYÖ- JA TOIMINTAKYKY

Työkykyyn vaikuttavat monet tekijät. Tärkeimmät niistä ovat terveys ja toimintakyky. Ammatillinen osaaminen, arvot, asenteet ja motivaatio ovat muita henkilökohtaisia, työkykyyn vaikuttavia asioita. Luonnollisesti työn luonne ja työolosuhteet (esim. jatkuva ylityö) eri osa-alueineen vaikuttavat työkykyyn.

”Älä jää yksin sairautesi kanssa! Kuntoutusta, apua, neuvoja ja vertaistukea löydät Psoriasisliiton ja Suomen Reumaliiton kautta.

Kroonisten sairauksien tehokas hoito on oleellista työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Työpaikalta tulisi löytyä joustoa sopeutumisvalmennuksen, kuntoutuksen ja sairaalakäyntien aiheuttamiin poissaoloihin.

Ota yhteyttä sairaalan reumakuntoutusohjaajaan. Hän voi tehdä toiminta- ja työkyvyn arvioita mm. työpaikalla sekä tarvittavat lähetepyynnöt eri asiantuntijoille, kuten fysioterapeutille ja toimintaterapeutille. Yhteydenotto kuntoutusohjaajaan ei edellytä lähetettä.

Toimintakyvyn säilyttämisessä ja nivelkipujen hoidossa myös fysioterapialla on merkittävä rooli. Psoriasiksen tehokas ja monipuolinen hoito vähentää myös sairauspoissaoloja. Hoitovaihtoehtoista kannattaa puhua aktiivisesti hoitohenkilökunnan ja oman lääkärin kanssa.

LIIKUNTA ON HYVINVOINTISI PERUSTA

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ylläpitävät ja palauttavat nivelpsoriasikseen sairastuneen toimintakykyä.

Liikunta on hyvä aloittaa jo sairauden alkuvaiheessa ja mukauttaa sitä taudin vaihtelevaan kulkuun. Huolehdi yleiskunnostasi! Hyvä yleiskunto nostaa kivunsietokykyä ja vähentää sairauden aiheuttamia haittoja. Liikunta vilkastuttaa nivelruston aineenvaihduntaa, lisää sen paksuutta ja parantaa nivelten liikkuvuutta. Liikunta myös lievittää väsymystä, parantaa unenlaatua ja ehkäisee masennusta.

Nivelpsoriasista sairastavan on hyvä harrastaa liikuntaa monipuolisesti. Voit valita lajin nivelten kunnon mukaan: **Rauhallisessa vaiheessa** kohotetaan yleiskestävyyttä, lisätään lihasvoimaa, tasapainoa sekä nivelten liikkuvuutta ja toistetaan oikeita liikeratoja. Tähän vaiheeseen sopivat esimerkiksi vesiliikunta, pyöräily ja sauvakävely. **Akuutissa tulehdusvaiheessa** suositellaan taukoa liikunnassa, mutta nivelten liikeratoja on hyvä harjoituttaa rauhallisesti muutamia kertoja päivittäin. Muita niveliä voi liikuttaa normaalisti. Kun tulehdus on rauhoittunut, voit joka päivä lisätä liikuntaa asteittain.

Sopivia rauhallisen vaiheen liikuntalajeja

- kävely
- sauvakävely ja hiihto, kun ranteisiin ja sormiin ei satu
- uinti ja muu vesiliikunta
- pyöräily
- voimistelu, kuntopiiri- ja kuntosaliharjoittelu
- tanssin eri muodot
- venyttely
- taidi ja jooga
- lääkinnällinen harjoitteluterapia

A close-up, profile view of a woman with blonde hair, wearing blue-rimmed glasses and a large black circular earring. She is smiling and looking to the right. She is wearing a dark jacket over a black top with a pink and white floral pattern. The background is a blurred indoor setting.

HAASTATTELUSSA MARIKA RASINMÄKI:

OUDOT KIVUT
PALJASTUIVAT
NIVELPSORIKSI

” Vuonna 2009 olin juuri valmistunut muotoilijaksi. Muutin työn perässä Tampereelle ja käynnistin elämäntaparemontin, koska halusin edistää hyvinvointiani. Samaan aikaan tapasin myös tulevan puolisoni ja tunsin, että olen uuden elämänvaiheen alussa.

Olin jo jonkin aikaa kärsinyt kummallisista kivuista. Kävely sattui, selkään sattui, akillesjänteen oli krooninen tulehdus, polvessa nestettä. Työhöni julkitilasuunnittelijana kuului automatkoja toisille paikkakunnille, mutta vähitellen pitkät ajomatkat eivät enää onnistuneet.

Vaikka reumakokeiden tulokset olivat negatiiviset, sain lähetteen reumalääkärille, jonka mukaan nivelpsoriasisdiagnosi oli selvä. Samalla runsaan vuoden kestänyt päänhän hilseily sai selityksen. En ollut tullut ajatelleeksi, että sairastan psoriasista, mutta nyt kaikki epämääräiset oireet saivatkin selityksen.

HYÖTYLIIKUNTA JA LAJIKOKEILUJA

Minulle määrättiin hoidoksi metotreksaattia, mikä autoikin hetkellisesti. Pian kipuja oli taas kuitenkin niin paljon, että mies joutui auttamaan minut iltapesulle ja ylös sängystä. Oli raskas paikka olla niin huonossa kunnossa, kun työelämä oli vasta auennut. Soimasin myös usein itseäni huonosta olostani, enkä sisäistänyt, että olen sairas.

Kun lääkettä vaihdettiin, jonkin aikaa meni ihan hyvin. Sinnikkäästi halusin parantaa elintapojani ja lisätä näin hyvinvointia sekä jaksamista. Muutin ruokavaliotani hiljalleen terveellisemmäksi ja laihtuin omatoimisesti 30 kiloa.

Edelleen hyötyliikunta on kaiken perusta. Nautin myös hetkistä, kun saan liikkua ulkona rauhassa omaan tahtiin. Usein liikun pyörällä, koska nivelet eivät edelleenkään tykkää pitkistä kävelyistä.

Aikaisemmin olin sohva-peruna, enkä löytänyt liikunnasta iloa, mutta nyt kokeilen ennakkoluulottomasti uusia lajeja. Jos en johonkin pysty, sitten en pysty – tulipahan kokeiltua.

UUDET LÄÄKKEET JA ASENNE

Tämä on ollut pitkä tie, ja kaikkea on kokeiltu: monenlaiset lääkkeet ja monenlaiset työt. Yksikin

työsuhde päättyi siihen, että en sairauteni vuoksi pystynyt toimimaan niin tehokkaasti, kuin työ olisi vaatinut. Olen joutunut etsimään uutta ammattia erilaisin kokeiluina ja koulutuksin. Kun terveys ei ole kestänyt tietyn tyyppistä työtä, taas on matkattu uuteen. Olen huomannut, että työ itsessään on minulle yksi elämän arvo, ei niinkään raha.

Kuusi vuotta sairastumisen jälkeen sain käyttöön biologisen lääkkeen, mikä mullisti elämäni. Nyt työskentelen valmentajana eli autan muita löytämään oman paikkansa ja vahvuutensa. Toisten auttaminen antaa voimaa itsellekin.

Nivelpsoriasikseen kuuluu tietty aaltoilu ja esimerkiksi stressi, ilmasto ja ravinto vaikuttavat olooni. Välillä vointi on tosi hyvä, välillä on kipukausia, jolloin aivastaminenkin sattuu. Silloin keskityn omaan vointiini ja kuntoutumiseen.

Suurin ahaa-elämys sairastumisen jälkeen on ollut se, että olen vähitellen oppinut laittamaan itseni ja oman hyvinvointini ykköseksi. Se ei ole itsekkyyttä, vaan tervettä itsetuntoa. Olen myös armollinen itselleni: jos väsyttää tai on kovia kipuja, vaihdan liikunnan suosiolla paikkareihin.



LÄHEISTEN TUKI TÄRKEÄÄ

Olen osallistunut Psoriasisliiton kuntoutuksiin ja aurinkopainotteiseen sopeutumisvalmennukseen, kirjoittanut blogia nivelpsorista sekä toiminut itsekin ohjaajana lasten kuntoutuskursseilla. Lasten elämänilo tarttuu. Vertaistuki antaa vähintään yhtä paljon kuin ottaa – oma elämänlaatu paranee, kun auttaa muita.

Olen onnekas, sillä läheiset ihmiset ovat aina tukeneet minua, vaikka eivät varmasti voi aina ymmärtää, mitä käyn läpi – kaikki kivut eivät näy päälle päin.

Olemme olleet mieheni kanssa yhdessä sairastumiseni alusta alkaen. Soitin hänelle heti nivelpsoriasis-diagnoosin saatua ja kysyin, uskaltaako hän jatkaa elämää kanssani. Mieheni totesi, että sairaushan vain lisää karismaani.

Elämässäni moni asia on mennyt nivelpsorin vuoksi vähän väärässä järjestyksessä. Koen, että olen ikään kuin eläkepäiväni jo viettänyt, nyt keskityn työhön ja muuhun elämään.”

MARIKAN VINKIT

- Syö terveellisesti ja vältä ruoka-aineita, jotka lisäävät kipuja.
- Jos et ole tottunut liikkumaan, lisää ensin hyötyliikuntaa ja etsi vähitellen lajeja, jotka tuottavat sinulle iloa ja innostavat liikkumaan.
- Tee asioita, joista nautit: minulle taide eri muodoissaan on ollut aina tosi tärkeä voimavara.
- Ole itsellesi armollinen. Aina ei jaksa, eikä silloin tarvitse.
- Pyydä tarvittaessa apua ja juttele muiden sairastuneiden kanssa.

” Olen vähitellen oppinut laittamaan itseni ja oman hyvinvointini ykköseksi. Se ei ole itsekkyyttä, vaan tervettä itsetuntoa.

LISÄTIETOA:

- **Psoriasisliitto:** psori.fi
- **Suomen Reumaliitto:** reumaliitto.fi
- **Käypä hoito-suositukset ja -potilasohjeet:** kaypahoito.fi
- **Kela:** kela.fi
- **Ravitsemusneuvottelukunta:** ravitsemusneuvottelukunta.fi

PSORIASISLIITTO JÄRJESTÄÄ KURSSEJA JA PALVELEE

Psoriasisliitto on valtakunnallinen potilas- ja kansanterveysjärjestö. Siihen kuuluu noin 40 paikallista psoriasisyhdistystä, joissa on runsas 13 000 jäsentä. Liitolla on toimisto Helsingissä ja kolme aluetoimistoa.

Psoriasisliitto lisää tietoa psoriasiksesta, valvoo jäsentensä etuja ja vaikuttaa siihen, että kaikki psoriasista sairastavat saisivat parhaan mahdollisen hoidon. Liitto järjestää sopeutumisvalmennuskursseja kotimaassa ja ulkomailla sekä iho- että nivelpsoriasista sairastaville. Lisäksi se on mukana järjestämässä tuettuja lomia psoriasista sairastaville perheineen. Sillä on myös maksuton Psorilinja-neuvontapuhelin sekä Ihonaika-lehti, jonka jäsenet saavat jäsenetuna. Lapsille ja nuorille järjestetään omaa toimintaa. Jäsenyhdistykset tarjoavat asiantuntijatilaisuuksia, vertaistukea, liikuntaa ja virkistystä monipuolisesti ympäri Suomen.

www.psori.fi



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET

REUMALIITTO TARJOAA TIETOA, TUKEA JA TOIMINTAA

Suomen Reumaliitto on valtakunnallinen kansanterveys-, vammais-, potilas- ja liikuntajärjestö. Liittoon kuuluu 150 yhdistystä ja niihin noin 37 000 jäsentä.

Liitto tekee työtä tuki- ja liikuntaelinsairaiden asialla, tarjoaa voimaa ja iloa jäsenyydestä ja tietoa kaikkien suomalaisten tule-terveydeksi.

Reumaliitto valvoo sairastuneiden etuja, tekee vaikuttamistyötä, kouluttaa, kuntouttaa, järjestää sopeutumisvalmennuksia ja välittää tietoa. Jäsenyhdistyksissä toimii koulutettuja vertaistukihenkilöitä ja vertaistukitapaamisia järjestetään paikallisesti. Lisäksi yhdistykset järjestävät muuta vertais-, liikunta- ja harrastustoimintaa sekä retkiä ja vierailuja.

www.reumaliitto.fi



Reumaliitto



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET



Reumaliitto

