



SELKÄRANKAREUMAOPAS

TULEHDUKSELLISET SELKÄSAIRAUDET.
PERUSTIETOA SAIRASTUNEILLE JA LÄHEISILLE.





Lukijalle

1. Tietoa tulehduksellisista selkäsairauksista ja niiden hoidosta
2. Sairauteen sopeutuminen
3. Liikkuminen
4. Ruokavalio
5. Uni ja nukkuminen
6. Seksuaalisuus ja seksi
7. "Diagnoosi on vain yksi osa elämää"
- Suvi-Maria Heimovirran tarina
8. Tietoa Reumaliitosta

Julkaisija:	Suomen Reumaliitto ry
Toimittaja:	Jaana Ahlblad
Ulkoasu:	Teemu Tenkanen
Valokuvat:	Marjaana Malkamäki
Kuvituskuvat:	Adobe Stock
Painopaikka:	
ISBN:	978-952-7534-09-0
Lisää tietoa:	www.reumaliitto.fi

Hyvä lukija,

olet ehkä juuri saanut tiedon, että sairastat tulehduksellista selkäsairautta, tai epäilet sairastavasi sellaista. Tai ehkä olet sairastuneen läheinen ja kaipaat tietoa sairaudesta ja sen hoidosta.

Tämä opas on tarkoitettu juuri sinulle.

Olemme koonneet oppaaseen tietoa tulehduksellisista selkäsairauksista, niiden hoidosta ja sairauteen sopeutumisesta. Opas tarjoaa kattavasti tietoa myös liikkumisesta, ravitsemuksesta, nukkumisesta ja seksuaalisuudesta – kaikesta, mikä liittyy hyvinvointiin ja täysipainoiseen elämään.

Me Reumaliitossa toivomme, että tämä opas on sinulle kiinnostava ja hyödyllinen. Löydät runsaasti lisää tietoa reumasairauksista ja toiminnastamme sairastuneiden ja heidän läheistensä tueksi verkkosivuiltamme www.reumaliitto.fi.

Antoisia lukuhetkiä!



Mikä on tulehduksellinen selkäsairaus?



Reumasairaudet jaetaan tulehduksellisiin ja ei-tulehduksellisiin tiloihin. Selkärangakireuma ja aksiaalinen spondyloartriitti ovat tulehduksellisia selkäsairauksia.

Selkärangakireuma on autoimmuunitulehdus SI-nivelissä ja selkärangassa. Selkärangakireuma näkyy röntgenkuvissa SI-nivelten ja rangan muutoksina. Nämä muutokset ovat kehittyneet usean vuoden aikana.

Ei-radiografinen aksiaalinen spondyloartriitti on SI-nivelten tai selkärangan autoimmuunitulehdus, joka ei näy röntgenkuvissa, mutta jonka aiheuttamat muutokset näkyvät magneettikuvassa. Sitä on pidetty selkärangakireuman esiasteena, mutta kaikilla sairaus ei etene selkärangakireumaksi.

Selkärangakireuma alkaa lähes poikkeuksetta ennen 45 vuoden ikää ja se on yleisempi miehillä. Selkäkiput ovat yleisiä, joten selkärangakireuman diagnoosi viivästyy helposti. Usein diagnoosiin päästään vasta 5–10 vuoden kuluttua ensimmäisistä oireista. Selkärangakireumaa sairastaa Suomessa arviolta 40 000 henkilöä, osa heistä tietämättään. Noin viidellä prosentilla lääkärin vastaanotolle tulevista henkilöistä, joiden selkäkipu on jatkunut yli kolme kuukautta, on tulehduksellinen selkäsairaus.

Lähes kaikilla tulehdukselliseen selkäsairauteen sairastuneilla on taudille altistava perinnöllinen HLA-B27-kudostyyppi. Noin 15 prosentilla kaikis-

ta suomalaisista on HLA-B27-kudostyyppi, mutta valtaosalle ei koskaan kehity tulehduksellista selkäsairautta, joten sairauden taustalla on muitakin tekijöitä. Infektioiden arvioidaan olevan yksi mahdollisista laukaisevista tekijöistä. Esimerkiksi reaktiivisen niveltulehduksen jälkeen voi kehittyä selkärangakireuma.

MILLAISIA OIREITA TULEHDUKSELLISESSA SELKÄSAIRAUDESSA ON?

Tulehduksellisessa selkäsairauksessa kipu alkaa yleensä hiljalleen ja pahenee viikkojen kuluessa. Kipu sijaitsee tyypillisesti alaselässä tai pakarassa, se voi vaihdella puolta ja säteillä reiden takaosaan tai ulkoreunaan, toisinaan myös nivustaipeeseen.

Kipu on hankalimmillaan aamuyöstä ja aamuisin. Aamujäykkyys kestää yleensä yli 30 minuuttia. Iltapäivisin selän tilanne on parempi. Liikunta helpottaa kipua, lepo pahentaa sitä. Tulehduskipulääke auttaa yleensä hyvin 24–48 tunnissa.

Oireita voi olla myös muualla kehossa. Nivelsiteiden kiinnityskohtien tulehdus voi aiheuttaa kipuja rintakehän alueella. Myös polvilla, nilkoissa tai lonkissa voi olla nivelkipua ja turvotusta. Kantapäässä voi olla kävelyä haittaavaa kipua akillesjänteen kiinnityskohdan tai jalkapohjan kalvojänteen tulehduksen (plantaarifaskiitti) vuoksi. Oireena voi olla myös silmän värikalvon tulehdus (iriitti).

MITEN SAIRAUSET TODETAN?

Röntgenkuvissa näkyvät sellaiset muutokset, jotka ovat kehittyneet tyypillisesti yli vuoden kuluessa oireiden alkamisesta. Röntgenkuva kannattaa siis ottaa SI-nivelistä tai selkärangasta vain, jos oireiden alkamisesta on kulunut vähintään noin vuosi.

Lannerangan ja SI-nivelten magneettikuvas näyttää tulehduksen jo ennen rakenteellisten vaurioiden syntymistä. Se on ensisijainen kuvantamistapa alle 35-vuotiailla Suomessa.

Kuvantamistutkimukset ja laboratoriokokeet täydentävät oirekuvan perusteella tehtyä arviota.

MITEN SAIRAUTTA HOIDETAAN?

Tulehduksellisen selkäsairauden hoidon keskeinen tavoite on parantaa terveyteen liittyvää elämänlaatua hallitsemalla oireita ja tulehdusta. Näin voidaan ehkäistä rakenteellisia muutoksia ja säilyttää toimintakyky. Hoidossa tarvitaan lääkkeellisiä ja lääkkeettömiä keinoja.

Tärkeimpiä lääkkeettömiä hoitokeinoja ovat

- **Liikunta.** Liikunnan on todettu vähentävän kipua ja tautiaktiivisuutta sekä lisäävän kaula- ja lannerangan liikkuvuutta ja yleistä fyysistä toimintakykyä. Selän liikkuvuutta ja hyvää ryhtiä ylläpitävä liikunta on syytä ottaa osaksi päivittäisiä rutiineja.
- **Fysioterapia.** Kaikki potilaat, joilla todetaan selkärankareuma tai ei-radiografinen aksiaalinen spondyloartriitti, pyritään lähettämään fysioterapeutille liikuntaharjoittelun ohjaukseen.
- **Tupakoinnin lopettaminen.** Tupakointi on riskitekijä selkärangan tulehdusmuutoksille ja sen on osoitettu lisäävän taudin etenemistä.

Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseilta saa tukea uuteen elämäntilanteeseen ja ohjausta

tuki- ja liikuntaelimestöstä huolehtimiseen. Voit kysyä kursseista reumatologilta, reumahoitajalta, fysioterapeutilta tai kuntoutusohjaajalta.

LÄÄKEHOITO

Tulehduskipulääke

Tulehduskipulääke on tulehduksellisen selkäsairauden peruslääke. Sitä tulisi käyttää suurella annoksella kaikille, joilla ei ole vasta-aiheita, kuten vaikea munuaissairaus, sepevaltimotauti tai verenohennuslääke.

Tulehduskipulääke ei pelkästään turruta kipua vaan se voi myös estää rakenteellisia muutoksia. Tulehduskipulääke ei häiritse myöhempää diagnostiikkaa, kuten esimerkiksi magneettikuvantamista.

Tulehduskipulääke vaikuttaa yleensä hyvin. Huono vaste tulehduskipulääkkeelle on epätyypillistä tulehduksellisessa selkäsairaudessa.

Perinteiset reumalääkkeet

Tulehduksellisen selkäsairauden hoitoon käytetään Suomessa ensisijaisesti sulfasalatsiinia. Sulfasalatsiinin on selkärankareumassa osoitettu vähentävän selän aamujäykkyyden kestoa ja vaikeusastetta sekä kipua.

Jos sairaus ilmenee erityisesti niveltulehduksina muualla kuin selän alueella, voidaan käyttää myös muita perinteisiä reumalääkkeitä.

Biologiset lääkkeet

Tulehduksen välittäjäaineita salpaavat biologiset lääkkeet ovat hyvin tehokkaita tulehduksellisten selkäsairauksien hoidossa. Selkärankareuman hoidossa käytetään tällä hetkellä TNF-estäjiä (adalimumabi, etanersepti, golimumabi, infliksimabi, sertolitsumabi) ja IL-17-estäjiä (sekukinumabi, iksekiusumabi, bimekiusumabi). Tulehduksellisten selkäsairauksien hoitoon käytettävät biologiset lääkkeet auttavat myös mahdolliseen psoriasiseen. Lisäksi jotkut TNF-alfa-salpaajat auttavat

myös mahdolliseen silmän värikalvon tulehdukseen. Biologiset lääkkeet annostellaan pistoksina.

Biologisiin lääkkeisiin ei ehdoin tahdoin kannata siirtyä, jos tulehdus ja oireet ovat hallinnassa muilla keinoin. Biologisiin lääkkeisiin liittyy riskejä, kuten kohonnut infektioriski, jotka tulee ottaa huomioon. Biologiset lääkkeet ovat kuitenkin olleet hyvin siedettyjä.

JAK-estäjät

JAK-estäjät ovat uusiin lääkeaineryhmä tulehduksellisen selkäsairauden hoitoon. Ne eivät ole biologisia lääkkeitä, mutta niiden hoitovaste on biologisten lääkkeiden luokkaa. JAK-estäjät annostellaan tabletteina päivittäin.

MILLAINEN ON SAIRAUDEN ENNUSTE?

Tulehduksellisen selkäsairauden ennuste on hyvä ja paranee koko ajan. Ajoissa havaittu tulehdus saadaan nykyhoidoin lähes aina kuriin, ja rakenteellisia muutoksia estettyä.

On hyvä muistaa, että tulehduksellinen selkäsairaus ei suojaa niin sanotulta normaalilta selkäkivulta vaan voi jopa altistaa sille. Ennen kuin siirrytään biologisiin lääkkeisiin tai muulla tavoin muutetaan lääkitystä, on hyvä selvittää selän tilanne magneettikuvauksella.

Jos tulehduksellista selkäsairautta ei hoideta ja se jatkuu pitkään aktiivisena ja vaikeasti oireilevana, sairaus voi vuosikymmenien kuluessa johtaa selän ja niskan jäykistymiseen.

Tulehduksellisessa selkäsairaudessa lääkehoidon tarve on usein pitkäaikainen, jopa elinikäinen. Rauhallisessa vaiheessa lääkitysannosten pienentämistä ja purkamista voidaan turvallisesti kokeilla.

*Asiantuntijana reumatologian erikoislääkäri
Joonas Rautavaara.*

Reumatologi Joonas Rautavaara:

"Tulehduksellisten selkäsairauksien diagnostiikka ja hoito on kehittynyt nopeasti. Nykyhoidolla sairauden oireet saadaan tyypillisesti erittäin hyvin hallintaan, rakenteelliset muutokset estettyä ja elämänlaatu ja toimintakyky turvattua. Lääkehoidon lisäksi aktiivinen liikunta on edelleen tärkeä osa tulehduksellisen selkäsairauden hoitoa."



SI- eli ristisuoliluunivelet

SANASTOA:

Autoimmuunisairaus:

Ihmisen puolustusmekanismeihin (immunologiaan) liittyvä sairaus. Puolustusjärjestelmä torjuu haittoja, kuten elimistöön tunkeutuvia bakteereja ja viruksia, mutta joskus torjunta kohdistuu virheellisesti elimistön omiin kudoksiin. Siitä seuraa kudosta tuhoava tulehdusreaktio. Autoimmuunisairauksia on lukuisia.

SI-nivel:

Lantion molemmin puolin sijaitseva iso, ristiluun ja suoliluun välinen nivel.

Spondyloartropatia:

Nivel-nikamareumasairauksien eli spondyloartropatioiden ryhmään kuuluvat selkärankareuman ja ei-radiografisen aksiaalisen spondyloartriitin lisäksi nivelpsoriaasi, reaktiivinen niveltulehdus ja tulehduksellisiin suolisairauksiin liittyvät reumaattiset vaivat.



Anna itsellesi aikaa

Sairauteen sopeutuminen tarkoittaa sitä, että hyväksyy sen olemassa-
– oppii elämään sairauden kanssa ja sairaudesta huolimatta.

Reumadiagnoosi voi aiheuttaa melkoisen tunne-
myrskyn. Jokainen työstää sairastumiseen liittyviä
tunteita ja ajatuksia omassa rytmissään ja omalla
tavallaan. Kaikki tunteet ovat sallittuja.

Ajatus sairauden hyväksymisestä voi tuntua
ristiriitaiselta. Miksi pitäisi hyväksyä jotakin, mitä
ei halunnut osaksi elämäänsä? Hyväksymisellä ei
kuitenkaan tarkoiteta alistumista, luovuttamista
tai periksi antamista. Reumasairauttasi hoidetaan
parhaalla mahdollisella tavalla, mutta kaikesta
hoidosta ja kuntoutuksesta huolimatta usein jäljel-
le jää jotakin, minkä kanssa täytyy vain selviytyä.
Ydinkysymys on, voitko hyväksyä sairaudestasi ne
asiat, joita ei voi muuttaa.

Anna itsellesi aikaa ja tutustu rauhassa uuteen
tilanteeseen. Joudut ehkä luopumaan jostain, joka
on ollut olennainen osa elämääsi. Irtpäästäminen
voi tuntua ylipääsemättömältä ja vaatii surutyötä.
Menetettyä on lupa surra.

Voit harjoitella tunteiden kohtaamista keskitty-
mällä siihen, miltä sinusta siinä hetkessä tuntuu,
tuomitsematta ja arvioimatta. Erilaisilla rentou-
tus- ja hengitysharjoituksilla ja tietoisien läsnäolon
harjoittamisella voit opetella pysähtymistä ja
läsnäoloa hetkessä.

Pohdi, mikä on sinulle tärkeää ja mitä haluat
elämältäsi. Muista myös ne tärkeät asiat, jot-
ka sairaudesta huolimatta säilyvät elämässäsi.
Hiljalleen mieli alkaa työstää tapahtunutta ja olet
ehkä valmiimpi kohtaamaan sairastumisen kaikki
osa-alueet. Vähitellen reumasairaus muodostuu
askel askeleelta osaksi elämääsi ja voit oppia
juuri sinulle sopivan tavan elää mahdollisimman
omannäköistä elämää. Ajatukset kääntyvät sai-
rastamiseen liittyvistä asioista yhä enemmän kohti
tulevaisuutta.

On hyvä tiedostaa, että sopeutumiseen
haasteet eivät koske vain sairastumisen alkua, ai-
hetta, vaan tunne- ja kriisireaktiot voivat akti-
voitua, jos terveydentilassa, hoitomuodoissa tai
muussa elämäntilanteessa tapahtuu muutoksia.
Myönteisetkin tapahtumat, kuten parisuhteen
solmiminen, työpaikan vaihtaminen tai perheen
perustaminen voivat haastaa pohtimaan elämää
sairauden kanssa uudesta näkökulmasta tai voivat
vaikuttaa erilaisten pelkojen ja huolien heräämi-
seen.

Muista, että reumadiagnoosista huolimatta sinulla
on edelleen paljon sellaista voimaa ja potentiaalia,
jonka varassa olet aiemminkin voittanut esteitä ja
kestänyt vastoinkäymisiä. Voit löytää niitä myös
keskustelemalla sinulle läheisen ihmisen kanssa.
Kokeile tehdä asioita, jotka auttavat tukemaan mi-
näkuvaasi ja olemaan tyytyväinen itseesi. Ole aina
myötätuntoinen itseäsi kohtaan ja pyydä apua, jos
voimavarasi tuntuvat hiipuvan.

Reumaliiton vertaistoiminnassa saat yhteyden
toisiin selkärankareumaa sairastaviin. Vertaiset
ymmärtävät hyvin sairauden kanssa elämistä ja
heillä on usein omiin kokemuksiin perustuvia käy-
tännönläheisiä vinkkejä.

Kuuntele kehosi viestejä ja ole lempeä itsellesi
tässä uudessa elämäntilanteessa. Sopeutumisen
matkalla voit oppia jotakin uutta itsestäsi ja selviy-
tymiskeinoistasi sekä saada eväitä tulevaa varten.
Kyse on sinun elämästäsi, uskalla levittää siipesi.

*Asiantuntijana psykologi,
psykoterapeutti Soili Wallenius.*

*Lue lisää Walleniuksen ajatuksia sairauteen
sopeutumisesta ja tutustu vertaistoimintaan
Reumaliiton verkkosivuilla www.reumaliitto.fi.*



Liike on arvokasta lääkettä

Sanonta saattaa olla vanha, mutta sen sisältö pätee: liike on lääkettä. Tulehduksellisessa selkäsairaudessa liikkuminen lievittää kipua sekä ylläpitää rangan liikkuvuutta ja hyvää ryhtiä. Valitse sinulle sopivat tavat vahvistaa säännöllisesti liikkuvuuttasi, kestävyyttäsi ja lihaskuntoasi.

TAIVUTTELE RANKAA PÄIVITTÄIN

Päivittäin tehtävät liikkuvuusharjoitukset ovat erittäin tärkeitä selkärankareumassa ja aksiaalisessa spondyloartriitissa. Selkärankaa kannattaa taivutella joka päivä kaikkiin suuntiin liikeratojen ylläpitämiseksi.

Selkä kannattaa myös ojentaa täysin suoraksi ainakin kerran päivässä. Voit helposti tarkastaa selän ojennuksen seisomalla kantapäät seinää vasten ja ojentamalla takaraivon seinään kiinni. Jos takaraivon saamisessa seinään alkaa olla vaikeuksia, on hyvä kääntyä fysioterapeutin puoleen.

Huolehdi myös rintakehän liikkeestä. Rintakehän liikelaajuuden ylläpitäminen päivittäisillä hengitysharjoituksilla on erityisen tärkeää, jos rintalastassa on tulehduksia. Tee hengitysharjoituksia, joissa hengität syvään sisään ja ulos niin, että hengitys kulkee pallean laajemmalle kylkiin ja koko rintakehä liikkuu.

Myös niskaa kannattaa liikutella päivittäin kaikkiin suuntiin, jotta kaularangan kierto liike säilyy.

"TAUOTTELE PAIKALLAANOLOA"

Liikkuvuusharjoitusten lisäksi voit liikkua yleisten liikkumisen suositusten mukaisesti, tulehduksellinen selkäsairaus ei ole este sille.

Liikkumisen suositusten mukaan 18–65-vuotiaiden kannattaa

- pitää taukoja paikallaanoloa.
- liuskella kevyesti ja aktivoida lihaksia mahdollisimman usein.
- liikkua reippaasti* ainakin 2,5 tuntia viikossa tai liikkua rasittavasti** ainakin 1 h 15 min viikossa.

**liikkuminen on reipasta, jos hengästytt, mutta pystyt puhumaan siitä huolimatta*

***liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on vaikeaa hengästymisen takia.*

Suosittelun liikkumisaajan voi kerryttää viikon aikana vaikka muutaman minuutin pätkissä.



Lisäksi kannattaa vahvistaa lihaskuntoa ja treenata liikehallintaa ainakin kaksi kertaa viikossa.

Pitämällä huolta liikkuvuudesta ja hyvää lihaskunnosta pidät huolta myös ryhdistäsi. Tee ryhtitreenistä itsellesi hammaspesua vastaava päivittäinen tapa, niin autat selkärankaasi jäykistymästä virheelliseen asentoon: suorista ja taivuttele rankaa joka päivä sekä vahvista lihaksiasi säännöllisesti.

LÖYDÄ OMAT SUOSIKKISI

Löydät itsellesi soveltuvia ja mielekkäitä liikku- miskuotoja kokeilemalla. Nivelille ystävällisiä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi uinti ja vesiliikun- ta, kävely ja sauvakävely, soutu ja melonta, pilates, voimistelu, hiihto, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu.

Toiminnallinen harjoittelu, kuten kahvakuulatreeni tai crossfit, aktivoi koko kehoa isoilla liikeradoil- la. Yksi liike voi samanaikaisesti vahvistaa sekä voimaa ja kestävyyttä että notkeutta ja aerobista kuntoa.

Liikunta ei aiheuta haittaa oikein toteutettuna. Äkilliset vääntävät liikkeet eivät ole suositeltavia. Liikuntalajeista esimerkiksi pitkän matkan juoksua sekä kamppailulajeja ja kontaktilajeja, jossa joutuu voimakkaaseen fyysiseen kosketukseen toisen ihmisen tai urheiluvälineen kanssa, ei suositella etenkin pidemmälle edenneessä sairaudessa.

Esimerkiksi juoksu ja pallopelit kannattaa tau- ottaa, jos sairaudessa on tulehdusvaihe, sillä tärähdykset ärsyttävät ja kipeyttävät tulehtuneita niveliä.

FYSIOTERAPIASTA YKSILÖLLISTÄ OHJAUSTA

Yleensä selkärankareumadiagnoosin yhteydessä potilas saa lähetteen fysioterapeutille. Jos fysio- terapiaa ei jostain syystä tarjota, mutta koet tarvit- sevasi liikkumisen ohjausta, kannattaa ottaa asia puheeksi sinua hoitavien ammattilaisten kanssa ja hakeutua aktiivisesti fysioterapiaan. Sairaus vaikuttaa jokaiseen ihmiseen eri tavalla ja fysio- te- rapeutti voi antaa yksilöllisiä ohjeita ja neuvoja.

Jos harrastat tavoitteellista liikuntaa tai kilpaur- heilua, huomioi taudin aktiivisuus ja palaa urheilu- pariin maltillisesti mahdollisten tulehdusvaiheiden jälkeen. Myös harrastamasi lajin vaatimukset tulee ottaa huomioon. Keskustele aiheesta valmentajasi tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Säännöllinen ja monipuolinen liikkuminen on mer- kittävä ja keskeinen osa tulehduksellisen selkäsai- rauden hoitoa ja kivun hallintaa. Paras yhdistelmä sisältää kestävyys- ja lihasvoiman ja liikkuvuuden harjoittelua sekä säännöllistä paikallaanolon tau- ottamista.

Muistathan myös olla armollinen itseäsi kohtaan. On päiviä, jolloin elämään kuuluvat "suklaa ja sohvanurkka".

*Asiantuntijana liikunnan ja terveyden asiantuntija
Kirsi Kaipainen-Pyykkö Reumaliitosta.*

Lue lisää:

Liikkumisen suositukset: www.ukk-instituutti.fi

*Liikunta selkärankareuman itsehoidossa:
www.terveyskyla.fi > Kuntoutumistalo*

9 lempeää ja tehokasta liikettä

Selkä kaipaa monipuolista liikettä: kiertoja, taivutuksia, pyöristyksiä ja ojennuksia. Liikkumalla säännöllisesti huollat selkääsi. Harjoittelu kannattaa aloittaa fysioterapeutin ohjauksessa.

Seuraavasta voit löytää itsellesi lisää harjoitteita liikkuvuuden ja ryhdin ylläpitämiseksi. Lämmittelyksi sopii esimerkiksi lyhyt kävelylenkki. Tee liikkeitä noin 8–12 toistoa ja 2–3 sarjaa.

1. HENGITYSHARJOITUS



Istu tuolille. Aseta toinen käsi vastakkaiselle kyljelle.

Sisäänhengityksellä pyri hengittämään kylkeen, kättäsi vasten. Tunne, kuinka rintakehä laajenee sivulle.

Toista hengityksiä noin minuutin ajan. Tee toinen puoli.



2. NISKAN KIERTO

Voit tehdä harjoituksen istuen tai seisten.

Käännä katse sivulle. Paina leuka alas ja piirrä U-kuvio. Nosta katse toiselle sivulle ja toista liikettä edestakaisin. Toista tämä 8–12 kertaa.

Niskan kiertoliikkeiden lisäksi on hyvä suoristaa niskaa päivittäin. Tee näin: aseta sormi leukaasi vasten. Paina päätä taaksepäin niin, että leuka irtoaa sormesta. Pidä hetki paikoillaan ja palaa rauhallisesti lähtöasentoon.



3. RINTARANGAN KIERTO

Istu tuolille. Aseta kädet pään taakse niin, että kynänpäät osoittavat etuviistoon.

Hengitä sisään. Uloshengityksellä kierrä rintakehä sivulle. Pidä toinen kynänpää ja napa liikkumattomana.

Sisäänhengityksellä palaa lähtöasentoon.

Tee 8–12 toistoa ja vaihda puolta.



4. SELÄN OJENNUS JA PYÖRISTYS

Asetu selinmakuulle. Vie leukaa hieman kohti rintaa ja hae niskaan pituutta. Liu'uta lapoja alaspäin kohti jalkoja ja aktivoi keskivartalon lihakset.

Hengitä sisään. Uloshengityksellä vedä leuka kohti rintaa ja polvet koukkuun vatsan päälle.

Palaa sisäänhengityksellä alkuasentoon.



5. YLÄSELÄN VAHVISTAMINEN

Asetu selinmakuulle. Laita polvet koukkuun ja jalkapohjat lattiaan.

Aseta olkavarret lattiaa vasten 90 asteen kulmaan lähelle kylkiä.

Paina olkavarsia kohti lattiaa, aktivoi keskivartalon lihakset ja nosta ylävartalo kevyesti irti lattiasta. Pidä ylhäällä pari sekuntia ja palauta rauhallisesti.



7. RINTAKEHÄN AVAUS

Seiso hyvässä ryhdissä. Aseta kädet suorina eteesi. Vedä kyynärpäät koukkuun kämmenselät ylöspäin. Tuo kädet takaisin eteen. Vie kädet sivuille kämmenselät alaspäin ja avaa rintakehä.

Seuraavat liikkeet voit tehdä vastuskuminauhalla tai ilman. Vastuskuminauhalla saat liikkeisiin lisävastusta.

9. SIVUTAIVUTUS

Vie vastuskuminauha selän taakse. Taivuta ylävartaloa sivulle ja ojenna toinen käsi vartalon jatkeeksi. Palauta liike ja toista 8–12 kertaa. Tee toinen puoli.



6. JOUSIAMPUJA MAATEN

Asetu selinmakuulle. Nosta polvet 90 asteen kulmaan ja kädet kohti kattoa.

Kallista rintakehää ja käsiä sekä lantiota ja jalkoja symmetrisesti eri suuntiin.

Palauta liike keskelle ja toista liike toiselle puolelle. Tee liike rauhallisesti ja hallitusti.



8. HYVÄÄ HUOMENTA

Seiso kapeassa haara-asennossa. Aseta vastuskuminauha napakasti jalkojesi alle. Vie lantiota taakse ja taivuta ylävartaloa alas, kunnes tunnet pienen venytyksen takareisissä.

Palauta liike lähtöasentoon.



Herkuttele monipuolisella ruoalla

Reumaa sairastaville suositellaan terveyttä edistävää ruokavaliota. Voit koota sen haluamallasi tavalla.

Ravitsemussuosituksiin perustuvan ruokavalion ydinajatuksena on suosia kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja olisi hyvä syödä monipuolisesti, 500–800 g päivässä tai enemmän. Punaisen lihan ja lihavalmisteiden kulutusta kannattaa suositusten mukaan vähentää ja syödä enemmän kalaa.

Janojuomaksi suositellaan tavallista vesijohtovettä, joka on myös kestävä kehityksen kannalta paras vaihtoehto.

On hyvä muistaa, että ruokavalio on kokonaisuus, yksittäiset ruoka-aineet eivät tee ruokavaliosta terveellistä tai epäterveellistä.

Säännöllinen ateriarhythmi pitää virkeänä ja helpottaa syömisen hallintaa. Kohtuulliset annoskoot ja syöminen tasaisin väliajoin edistävät myös painonhallintaa ja vatsan normaalia toimintaa.

Pitkät ateriovälit ja liian pienet annokset altistavat napostelulle ja liialliselle syömiselle seuraavalla aterialla. Monipuolinen ja vaihteleva ruokavalio tarjoaa riittävästi ravintoaineita ja runsaasti makuja. Kiinnitä huomiota suolan saantiin, sitä saamme herkästi liikaa.

Käytä D-vitamiinilisää suositusten mukaisesti ja huolehdi riittävästä kalsiumin saannista.

Vegaaniruokavaliota noudattavien on tärkeää syödä proteiineja monipuolisesti ja riittävästi sekä kiinnittää huomiota riittävään seleeniin, B12-vitamiiniin, riboflaviiniin, A- ja D-vitamiiniin, kalsiumin, raudan, sinkin ja jodin saantiin.

Jotkut reuman hoidossa käytettävät lääkkeet voivat aiheuttaa lisätarpeita ruokavalioon, sinua hoitavat henkilöt neuvovat sinua niissä.



KYSYMYKSIÄ JA VASTAUKSIA RAVITSEMUKSESTA

Ylläpitääkö punaisen lihan syönti tulehdusta nivelissä?

Tällaisia viitteitä on saatu ihmisten kokemuksista, myös ymmärrys tulehdusmekanismeista osaltaan tukee tätä ajatusta. Jos punaisen lihan syömisestä tulee hankalampi olo, sitä kannattaa syödä hyvin pieniä annoksia tai vaihtaa se siipikarjaan, kalaan ja kasvipohjaisiin proteiineihin.

Mitä voin tehdä, jos verenpaine nousee lääkityksen vuoksi?

Suolan vähentäminen hoitaa verenpainetta. Kannattaa muistaa sydänmerkkituotteet, niissä on vähemmän suolaa. Myös kasvikset, hedelmät ja marjat osaltaan hoitavat verenpainetta, sillä ne sisältävät kaliumia, joka on suolan vastavaikuttaja. Terveystta edistävä ruokavalio kokonaisuudessaan on hyvä verenpaineen hallinnassa.

Voinko vahvistaa vastustuskykyäni ruoalla?

Mitä värikkäämpää ruoka on kasvisten, marjojen ja hedelmien ansiosta, sitä enemmän siinä on bioaktiivisia yhdisteitä. Ne pitävät vastustuskykyä niin hyvällä tasolla kuin se olosuhteisiin nähden on mahdollista. Myös kasviöljyjen ja muiden pehmeiden rasvojen E-vitamiini tukee vastustuskykyä.

Onko kookosmaito pehmeää rasvaa?

Kookosmaidon rasva on lähes kokonaan kovaa rasvaa. Kookosmaitoa ei myöskään saa kovin vähärasvaisena, joten sitä kannattaa käyttää vain satunnaisesti.

Tarvitaanko ravintolisää?

Kannattaa pyrkiä siihen, että ravinnosta saa tarpeeksi ravintoaineita, silloin ne ovat tehokkaimmillaan. Antioksidantit purkista eivät ole yhtä tehokkaita kuin ruoasta saatuna. Joidenkin reumalääkkeiden kanssa tarvitaan ravintolisää, sinua hoitavat ammattilaiset neuvovat siinä.

Voiko D-vitamiinisuositukseen luottaa?

Voi, ja suosituksia kannattaa noudattaa. On hyvä muistaa, että D-vitamiini on elimistölle myrkyllinen vitamiini, jos sitä saa liikaa ja se kertyy elimistöön. Suomessa monia elintarvikkeita täydennetään D-vitamiinilla, joten sitä saadaan myös ravinnosta. Suomalaiset D-vitamiinisuositukset ovat hyvin samankaltaiset kuin pohjoismaiset ja yhdysvaltalaiset suositukset, sillä ne perustuvat samaan, vahvaan tutkimusnäyttöön. Niihin voi luottaa.

Lähteinä käytetty kansallista ravitsemussuositusta ja ravitsemusterapian professori Ursula Schwabin verkkoluentoa (11.12.2023).

Lue tarkemmin terveyttä edistävästä ruokavaliosta ja esimerkkiaterioista Reumaliiton verkkosivuilta www.reumaliitto.fi. Kansalliset ravitsemussuositukset löytyvät Ruokaviraston verkkosivuilta www.ruokavirasto.fi.

Uni tukee hyvinvointiasi

Kevennä kuormitusta niistä asioista, joihin voit itse vaikuttaa. Näin voit parantaa nukkumista ja unesi laatua.



Nukumme kolmasosan elämästämme hyvästä syystä. Uni on toimintakyvyn, muistin ja joustavan mielen perusta. Uni huoltaa aivojamme puhdistamalla ja tankkaamalla niiden energiavarastoja. Nukkuessamme elimistössämme tapahtuu lukuisia aineenvaihduntaa ja hormoneihin liittyviä toimintoja.

Joudumme joskus tietoisesti tinkimään unestamme, mutta aina kun mahdollista, uni kannattaa laittaa etusijalle. Pidempään jatkunut univaje muun muassa kiihdyttää stressimekanismeja, vaikeuttaa painonhallintaa ja heikentää puolustusjärjestelmiä. Unenpuute on merkittävä riski myös aivojen ja mielen terveydelle.

Unilääkäri Henri Tuomilehto kannustaa meitä jokaista säännöllisesti tunnistamaan, millaiset tekijät kuormittavat elämää ja mitkä asiat tasapainottavat kuormitusta. Vaakaa voi tasapainottaa keventämällä kuormitusta niiden asioiden joukosta, joihin voi itse vaikuttaa. On hyvä muistaa, että vapaa-aikakin voi kuormittaa.

Unirytmisi hyötyy siitä, että heräämme joka aamu samaan aikaan, myös viikonloppuisin ja lomalla. Unta tukevat myös säännöllinen ruokailurytmi sekä vireystilan hallinta päiväsaikaan liikkumisen ja työpäivän mikrotaukojen avulla. Alle puolen tunnin voimanokoset auttavat tarvittaessa saamaan lisää virtaa päivään.

Illat ovat rauhoittumisen aikaa aktiivisen päivän jälkeen. Kun vireystila on ollut hallinnassa päiväsaikaan,

se alkaa luontevasti laskea iltaa kohti. Nukkumaan kannattaa mennä silloin, kun väsyttää.

On tärkeää tiedostaa, että nukkumista ei voi koskaan pakottaa ja että jokainen nukkuu joskus huonosti. Uniongelmissa nukahtaminen voi olla vaikeaa, uni voi olla katkonaista tai se voi loppua liian lyhyeen. Herkkäunisen yöt saattavat usein olla katkonaisia. Herkkäunisuus on voinut kulkea mukana lapsuudesta asti tai se on voinut alkaa tiettyssä elämänvaiheessa.

Tutkimusten mukaan uniongelmat ovat yleisiä reumasairauksia sairastavilla ja kipupotilailla.

Jos uniongelmat heikentävät päivittäistä toimintakykyäsi, ota asia puheeksi sinua hoitavien ammattilaisten kanssa tai hakeudu uniongelmiin erikoistuneen lääkärin vastaanotolle.

Unilääkäri Tuomilehto muistuttaa, että huonoon nukkumiseen ei pidä koskaan tyytyä. Jo pienet parannukset unessa ja nukkumisessa voivat tuottaa merkittäviä parannuksia jokapäiväiseen toimintakykyyn.

Lähteinä on käytetty Henri Tuomilehdon kirjaa "Nukkumisen taito. Parempaa unta unilääkärin neuvoilla" (Tammi, 2024) sekä unettomuuden Käypä hoito -suositusta.

Lisää tietoa nukkumisesta ja uni-ergonomiasta löydät Reumaliiton sivuilta www.reumaliitto.fi hakusanoilla "uni" ja "nukkuminen".



Seksuaalisuus on suuri voimavara

Seksuaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä ja hyvinvointia. Seksi tuottaa mielihyvän ja nautinnon lisäksi hyötyä, sillä se vapauttaa endorfiinia ja lievittää siten kipua.

Seksin tärkeitä ainesosia ovat kunnioittava, myötätuntoinen ja utelias suhtautuminen omaa ja toisen kehoa ja nautintoa kohtaan. Kerro kumppanillesi toiveistasi ja peloistasi sekä fyysisistä rajoituksista. Keskustelun apuna voi käyttää parisuhdekeskusteluun tarkoitettuja kortteja ja pelejä. Yhteisten pelisääntöjen puitteissa ja avoimessa, rennossa ilmapiirissä on turvallista kokeilla erilaisia asentoja ja muita tapoja rakastella.

On hyvä muistaa, että seksi ei ole suoritus eikä sen tarvitse sisältää yhdyntää tai orgasmia. Hellyys, hyväily ja intiimi läheisyys ovat myös hyvin tyydyttäviä seksuaalisen yhteyden muotoja.

Väsymys, kivut ja lääkkeet saattavat alentaa seksuaalista halukkuutta. Jos kivun voimakkuus vaihtelee vuorokauden aikana, rakastelun voi ajoittaa siihen ajankohtaan, kun kipu on yleensä lievintä tai kun kipulääkityksen teho on parhaimmillaan. Ota tarvittaessa mieltäsi painavat asiat puheeksi hoitohenkilökunnan kanssa.

Selkärankareumaa sairastavat voivat käyttää raskauden ehkäisyyn kaikkia tavanomaisia menetelmiä. Satunnaisissa suhteissa kondomi suojaa myös infektioilta.



"Diagnoosi on vain yksi osa elämää"

Suvi-Maria Heimovirta pyristeli irti peloista ja valitsi aktiivisen elämäntavan.

"Joudun loppuelämäkseni pyörätuoliin. Se oli ensimmäinen ajatus, kun 22-vuotiaana kuulin sairastavani selkärankareumaa. Diagnoosin sisäistämiseen tosin meni jonkin aikaa. Ensimmäiset tunnit siitä, kun työterveyslääkäri kertoi epäilevänsä tätä sairautta, kuluivat sumussa sohvalla mustaa televisioruutua tuijottaen. Tajuntaan iski tietoisuus, etten ollutkaan nuori ja kuolematon.

Työterveyslääkäri kuittasi ensin pitkään jatkuneet, voimakkaat selkäkipuni kuntosalilta saaduiksi, mutta kirjoitti pyynnöstäni lähetteen magneettikuvaan sillä ehdolla, että maksaisin tutkimuksen itse. Tulosten tultua hän oli vakava ja hiljainen. Hän kertoi työskennelleensä lääkärinä 20 vuotta eikä koskaan ollut nähnyt nuorella ihmisellä näin kulunutta selkärankaa. Sain saman tien lähetteen jatkotutkimuksiin. Reumatologille tilanteeni oli päivänselvä. Vauriot selkärangassa ja SI-nivelissä kertoivat, että sairaus oli jyllännyt kehossani noin kymmenen vuotta.

Moni asia sai selityksen. Nyt ymmärsin, miksi työssäni suurtalouskokkina painavien laatikoiden ja säkkien nostelu oli kivun takia joskus mahdotonta tai miksi selkä ei aina taipunut alakaapin avaamiseen. Työkaverit joutuivat auttamaan paljon. Muistin kovat polvikivut, jotka alkoivat äkillisesti 13-vuotiaana, sekä toistuvasti piinaavat selkäkivut, jotka tuntuivat tulevan syvempää kuin lihaksista.

Reumalääkäri määräsi tehokkaat lääkkeet tulehduksen rauhoittamiseen ja kivun hoitoon. Jouduin jäämään pois töistä sairauden jarruttamiseksi. Oli selvää, että raskaan ravintolatyön tilalle piti keksiä jotain muuta. Elämäni meni kerralla uusiksi.

Päätin tiukasti, että en päädy pyörätuoliin, jos suinkin voin itse siihen vaikuttaa. Aloin kävellä hissukseen lyhyitä matkoja heti, kun tulehdus hellitti. Kävin fysioterapeutilla ja palasin kuntosalille tekemään harjoituksia ilman painoja. Keskustelin





sairaanhoitajan kanssa hoidoista ja kaikenlaisista mahdollisuuksista, jota sairaudesta huolimatta edessäni oli. Elämäntapani olivat melko terveelliset, joten niihin ei tarvittu radikaaleja muutoksia.

Kuntoni kohennuttua työskentelin 1,5 vuotta kassamyyjänä kaupassa. Se opetti, että istumatyö on myrkyä keholleni. Voin hyvin, kun pidän itseni sopivasti liikkeessä joka päivä ja huollan kehoani muun muassa verryttelemällä ja venyttelemällä. Sain rakkaasta hevosharrastuksesta itselleni työn yrittäjäpohjalta, vaikka alkuaikojen kauhukuvisani en voinut lainkaan tehdä mitään fyysistä. Selkä kestää, kun sitä kuuntelee ja tekee asiat sen ehdoilla hyvällä ergonomialla. Jos selällä on huono päivä, en pakota sitä mihinkään, sillä selkärangan kulumat, madaltumat ja luupiikit muistuttavat herkästi itsestään. Liikaa en voi levätäköön, vaan nukkumisen pitää olla suhteellisen säännöllistä, joten 12 tunnin urakkaunet jäivät edelliseen elämään. Senkin olen hyväksynyt, että kesällä olen kuin gaselli mutta talvella selkäni jäykistyy.

Sairauden hyväksyminen on tapahtunut pienissä osissa. Mukaan on mahtunut myös hetkiä, jolloin kaikki on tuntunut niin sanotusti painokelvottomalta. Viimeisimmän vuoden olen ollut ilman reumalääkkeitä, koska tilanne on niin hyvä.

Jos joku selkärankareumadiagnoosin saanut kysyisi neuvojani, sanoisin ehkä hiukan suoraviivaisesti, että tekemällä pääsee paljon pidemmälle kuin valittamalla. Jos hokee itselleen, ettei pysty, ei varmasti pystykään. Kannustan kokeilemaan rohkeasti, mitä kaikkea kehosi ja sinä pystytte tekemään. Saatat yllättyä todella positiivisesti."

teksti: Jaana Ahlblad

kuvat: Marjaana Malkamäki



Reumaliitto

Pidämme huolta.

Suomen Reumaliitto edistää reumasairauksiin ja muihin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sairastuneiden ihmisten hyvinvointia. Kaiken mitä teemme, teemme sairauden kanssa eläville ihmisille, heidän vuokseen ja heidän kanssaan.

Reumaliitto ja sen noin 120 jäsenyhdistystä tarjoavat tietoa, tukea ja toimintaa kymmenille tuhansille reumasairauksia ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville. Pidämme huolta, ettei kenenkään tarvitse sairastaa yksin. Järjestämme muun muassa kursseja sekä koulutamme vertais-tukijoita, jotka keskustelemalla ja kuuntelemalla auttavat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia.

Potilasjärjestönä teemme vaikuttamistyötä ja valvomme sairastavien etuja. Palvelemme myös sairastavien läheisiä ja terveydenhuollon ammattilaisia. Lisäksi tarjoamme tutkittua tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä kaikille suomalaisille ja innostamme pitämään hyvää huolta tuki- ja liikuntaelimistöstä.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan liittymällä jäseneksi reumayhdistykseen. Liittymällä yhdistykseen saat sekä Reumaliiton että yhdistyksen edut ja palvelut. Yhdistykset järjestävät jäsenilleen muun muassa vertaistoimintaa, liikuntaa ja harrastusryhmiä. Myös läheiset ja muut tuki- ja liikuntaelinten terveydestä kiinnostuneet ovat tervetulleita mukaan.

Lue lisää Reumaliitosta ja jäsenyydestä
www.reumaliitto.fi/liity

Suomen Reumaliitto ry

osoite: Iso Roobertinkatu 20-22 A, 00120 Helsinki
puhelin: 044 351 5768
sähköposti: info@reumaliitto.fi

Y-tunnus 0201969-6



Reumaliitto



reumaliitto.fi



info@reumaliitto.fi



@suomenreumaliitto



@suomenreumaliitto



Suomen Reumaliitto



@reumaliitto.bsky.social



@reumaliitto



Suomen Reumaliitto ry
Iso Roobertinkatu 20–22 A
00120 Helsinki
Puh. 044 351 5768