

NIVELPSORIASIS

TIETOA SAIRASTUNEILLE, HEIDÄN LÄHEISILLEEN JA
TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISILLE



- 
- 3 Mikä nivelpsoriasis on?
 - 4 Oireet
 - 5 Liitännäissairaudet
 - 6 Hoitoon pääsy
 - 6 Hoitomuodot
 - 8 Liikkuminen ja apuvälineet
 - 10 Työelämä ja opiskelu
 - 11 Järjestöistä tukea arkeen
 - 12 Haastattelussa Jenni Lappalainen:
Nivelpsoriasis ei määritä elämääni

Julkaisija: Psoriasisliitto ry ja Suomen Reumaliitto ry
Asiantuntija: LKT, reumatologi, sisätautien erikoislääkäri Jari Pöllänen
Lähteet: Käypä hoito -suositus, Psoriasisliitto, Suomen Reumaliitto
Ulkoasu: Teemu Tenkanen
Valokuvat: Eeva Anundi
Kuvituskuvat: Adobe Stock
Painopaikka: Suomen Uusiokuori, 2025
ISBN: 978-952-7534-11-3
Lisää tietoa: psori.fi ja reumaliitto.fi

Oppaan tekemistä ovat tukeneet AbbVie, Novartis Finland ja UCB.



Mikä nivelpsoriasis on?

Nivelpsoriasis (nivelpsoriaasi, psoriasisartriitti) on pitkäaikainen ja usein aaltomaisesti oirehtiva tulehduksellinen reumasairaus. Nivelpsoriasis on yhtä yleinen miehillä ja naisilla. Lapsilla sairaus on harvinaisempi.

Ihopsoriasista sairastavista 30 prosentilla on myös nivelpsoriasis. Tavallisimmin nivelpsoriasis puhkeaa vuosia iho-oireiden alkamisen jälkeen, mutta siihen voi sairastua myös ennen tai kokonaan ilman iho-oireita.

Ihopsoriasiksen vaikeusaste ja sairastamishistoria vaikuttavat riskiin saada nivelpsoriasis. Ihmiset, joilla on hankala tai pitkään kestänyt ihopsoriasis, sairastuvat hieman useammin nivelpsoriasikseen kuin ne ihmiset, joilla iho-oireet ovat lieviä.

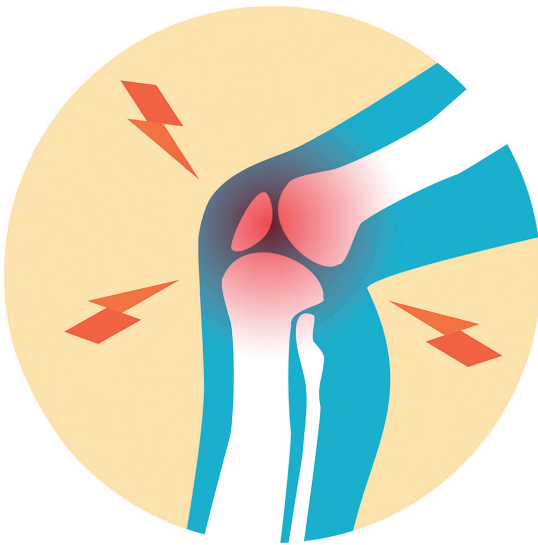
Nivelpsoriasiksen puhkeamiseen vaikuttaa moni muukin asia, esimerkiksi sukutausta. Nivelpsoriasiksen riski on kohonnut myös silloin, kun psoriasikseen liittyy kynsimuutoksia.

Nivelpsoriasiksen perimmäistä syytä ei tunneta. Taustalla on monien geenien kautta välittyvä perinnöllinen alttius. Sairaus puhkeaa usein jonkin laukaisevan tekijän seurauksena. Näitä tekijöitä ovat esimerkiksi stressi, infektiosairaus, tupakointi

ja runsas alkoholin käyttö. Laukaisevat tekijät usein myös pahentavat nivelpsoriasiksen oireita. Samoin kuin ihopsoriasis, joka voi ilmentua ihon vauriokohtaan, myös nivelpsoriasis voi joskus alkaa oireilla nivelessä, joka on aiemmin vaurioitunut tai vammautunut.

Nivelpsoriasista ei voida todeta laboratoriotutkimuksella; esimerkiksi veren tulehdusarvot voivat olla normaalit. Laboratoriotutkimusten avulla voidaan kuitenkin sulkea pois muita reumasairauksia. Diagnoosissa olennaisia ovat lääkärin tekemä nivelten tutkimus sekä sairastavan omat havainnot. Joskus apuna käytetään röntgen-, ultraääni- tai magneettikuvausta. Magneettikuvaus on tärkeä erityisesti silloin, kun nivelpsoriasis oireilee selässä, sillä rangan ja lantion alueella näkyy usein nivelpsoriasikselle tyypillisiä muutoksia. Diagnoosin tekee varmimmin reumasairauksien erikoislääkäri.

Jos epäilet itselläsi nivelpsoriasista, ennen lääkärikäyntiä kannattaa pitää kirjaa nivelpsoriasikseen viittaavista oireista. Voit ottaa valokuvia sellaisista oireista, jotka voi nähdä omin silmin. Näitä ovat esimerkiksi turvonneet nivelet, muutokset kynsissä, makkarasormet ja -varpaat sekä iho-oireet.



Oireet

Nivelpsoriasiksen oireet ovat vaihtelevia, monimuotoisia ja yksilöllisiä. Nivelpsoriasis voi oireilla missä tahansa kehon nivelessä tai jänteessä. Yleisimpiä oireita ovat nivelten kipu, turvotus, kuumotus ja arkuus. Nivelet voivat tuntua jäykiltä erityisesti aamuisin. Kipua voi esiintyä myös levossa. Nivelpsoriasikseen liittyvä tulehdus voi aiheuttaa poikkeuksellista väsymystä.

Tyypillisimpiä kehon osia, joissa nivelpsoriasisista esiintyy, ovat kädet, jalkaterät, nilkat, polvet ja kyynärpäät, mutta nivelpsoriasisista voi olla myös esimerkiksi leukanivelessä. Jänteiden kiinnityskohtien tulehdukset eli entesiitit ovat tavallisia. Nivelpsoriasis oireilee usein sormien ja varpaiden pienissä niveissä. Yksittäisissä sormissa ja varpaissa voi olla myös makkaramaista turvotusta eli daktyliittiä. Nivelpsoriasiksen harvinainen muoto arthritis mutilans voi vaurioittaa niveliä vakavasti.

Nivelpsoriasiksen tulehdusalueet ovat usein epäsymmetrisiä ja niiden paikka voi vaihtua.

Jos sairaus oireilee symmetrisesti molemmilla puolilla kehoa, se voi muistuttaa nivelreumaa. Nivelpsoriasis voi oireilla myös selkärankareuman kaltaisesti. Nivelpsoriasisista sairastavan veressä ei kuitenkaan yleensä ole reumatekijää tai sitruliiniptidivasta-ainetta, joita käytetään apuna reumasairauksien diagnosoinnissa.

Sormien ja varpaiden kärkinivelten tulehduksiin liittyy usein kynsimuutoksia. Kynsimuutoksia on jopa 80 prosentilla nivelpsoriasisista sairastavista. Yleisimpiä muutoksia ovat pistemäiset kuopat ja öljyläiskää muistuttavat muutokset. Kynnet voivat paksuuntua, haurastua tai irrota kynsipedistä.

Nivelpsoriasiksen oireet tyypillisesti aaltoilevat. Välillä voi olla pitkiäkin jaksoja, jolloin oireet ovat lievempiä tai niitä ei ole lainkaan. Vuodenaikakin voi vaikuttaa: monilla oireet pahenevat talvisin ja helpottuvat kesäisin.



Liitännäissairaudet

Nivelpsoriasis kasvattaa riskiä sairastua joihinkin muihin sairauksiin. Näitä sairauksia kutsutaan liitännäissairauksiksi.

Nivelpsoriatoksen aiheuttama kehon tulehdustila altistaa muun muassa diabetekselle sekä sydän- ja verisuonisairauksille. Lisäksi nivelpsoriasisista sairastavilla on kohonnut riski sairastua tulehduksellisiin suolistosairauksiin (IBD) sekä silmän värikalvon tulehdukseen eli iriittiin. Sairaudesta voi aiheuttaa myös masennusta ja ahdistusta. Kuivasilmäisyys on yleistä nivelpsoriasisista sairastavilla.

Monen nivelpsoriatoksen liitännäissairauden puhkeamiseen tai etenemiseen voi vaikuttaa omilla valinnoilla. On tärkeää, että liitännäissairauksien riskit tunnistetaan varhain, jotta sairautta voidaan ennaltaehkäistä mahdollisimman tehokkaasti.

Nivelpsoriasisista sairastavan verenpainetta sekä veren sokeri- ja rasva-arvoja tulee seurata säännöllisesti. Säännöllinen liikkuminen, ravitsemussuositusten mukainen syöminen, hyvä uni, stressinhallinta ja päihteiden välttäminen tukevat

nivelpsoriatoksen hoitoa ja auttavat ehkäisemään muiden sairauksien puhkeamista.

Mahdollisen lihavuuden ja metabolisen oireyhtymän hoito on tärkeää myös nivelpsoriatoksen hoidon ennusteen ja lääkehoidon tehokkuuden kannalta. Painonpudotus parantaa yleisen hyvinvoinnin lisäksi lääkkeiden hoitovasteita. Elintamuutosten lisäksi lihavuuden hoidossa voidaan tarvittaessa käyttää apuna lääkehoitoa.

Iriitti vaatii aina silmälääkärin hoitoa. Sen tyypillisiä oireita ovat silmän punoitus, valonarkuus ja kipu. Toisin kuin sidekalvontulehdus, iriitti ei aiheuta silmän rähmimistä. Lääkäriin tulee suunnata myös silloin, jos kärsii toistuvasti vatsakivuista, ripulista tai muista vastaavista oireista.

On tärkeää harkita ammattilaisen keskusteluapua, jos väsymys ja mielen kuormitus haittaavat arkea tai rajoittavat tekemisiä. Vertaistuki ja kokemusten jakaminen muiden samaa sairautta sairastavien kanssa on usein hyödyllistä oman jaksamisen kannalta. Nivelpsoriasisista sairastavan kokonaisvaltaisessa hoidossa on huomioitava ahdistuksen, unihäiriöiden ja masennuksen riski.



Hoitoon pääsy

Nivelpsoriasis diagnosoidaan yleensä erikoissairaanhoidossa reumasairauksien poliklinikalla. Jos epäilet sairastavasi nivelpsoriasisista, sairauden selvittely aloitetaan usein perusterveydenhuollossa tai työterveyshuollossa. Jos olet ihopsoriasisin vuoksi hoitosuhteessa ihotautien poliklinikalla, niveloireista kannattaa mainita hoitavalle ihotautilääkärille.

Nivelpsoriasisin hoitoa voidaan jatkaa perusterveydenhuollossa, jos sairaus on lieväoireinen ja hyvässä hoitotasapainossa. Nivelpsoriasisin Käypä hoito -suosituksen mukaan erikoissairaanhoidoa tulee konsultoida, jos niveltulehdus pitkittyy tai vaikeutuu, ei pysy hallinnassa tulehduskipulääkekuureilla tai paikallisilla kortisonipistoksilla tai on tuore monen nivelen tulehdus. Selkäranka-reumaa muistuttava nivelpsoriasis sekä lasten ja raskaana olevien tai raskautta harkitsevien naisten nivelpsoriasis hoidetaan erikoissairaanhoidossa.

Nivelpsoriasisin liitännäissairauksien seulonta ja hoito kuuluvat perusterveydenhuoltoon.

Hoitomuodot

Nivelpsoriasisin ei ole parantavaa hoitoa, mutta hoidolla voidaan lievittää vaikeitakin oireita. Hoidon tavoitteena on oireiden minimoiminen, mahdollisimman hyvän elämänlaadun ja työ- ja toimintakyvyn säilyttäminen sekä pysyvien rakenteellisten vaurioiden estäminen. Onnistunut hoito vaatii sitoutumista.

Nivelpsoriasisin hoitoa ohjaa psoriasisin Käypä hoito -suositus. Potilaan hoidosta vastaavat usein reumalääkäri ja ihotautilääkäri yhteistyössä.

Kansainvälisen asiantuntijaryhmä GRAPPA:n mukaan kuusi tärkeää nivelpsoriasisin hoidossa huomioitavaa osa-aluetta ovat

- niveltulehdukset eli artritit
- selkärangan nivelet, kaularangan nivelet ja SI-nivel
- entesiitit eli jänneiden ja luukalvon kiinnityskohdissa sijaitsevat tulehdukset
- daktyliitit eli makkarasormet ja -varpaat
- ihopsoriasis, sen laajuus ja vaikeusaste
- kynsimuutokset

Lääkärin ja sairastavan on hyvä keskustella yhdessä hoidosta ja eri hoitovaihtoehtoista, jotta sairastavalle löydetään elämäntilanteeseen sopiva hoitomuoto, jota on mahdollista toteuttaa. Joskus tehokkaan hoidon löytäminen vaatii useamman eri hoitomuodon kokeilua.

Sopiva hoitomuoto valitaan yksilöllisesti kullekin sairastavalle. Valintaan vaikuttavat monet eri tekijät, kuten sairauden aktiivisuus, oireiden esiintymispaikka, mahdolliset muut sairaudet, radiologisten muutosten eteneminen sekä ihosairauden laajuus ja vaikeusaste.

Nivelpsoriasisiksen hoito on tärkeää aloittaa mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Lääkehoidon viiveetön aloitus parantaa hoitotuloksia ja sairauden ennustetta. Hoitamaton nivelpsoriasis voi heikentää toimintakykyä ja vaurioittaa niveliä pysyvästi.

Jos oireet ovat lieviä tai niitä on vain ajoittain, hoitona voidaan käyttää kuuriluontoisesti tulehduskipulääkkeitä ja paikallisesti tulehtuneisiin niveliin tai jänteisiin pistettäviä kortisoniruiskeita. Vaikeampia oireita hoidetaan reumalääkkeillä, jotka voivat olla tabletti- tai pistosmuotoisia. Ensisijainen lääke on yleensä metotreksaatti.

Metotreksaatti on pitkään käytetty lääke, joka auttaa niveloireiden lisäksi usein myös psoriasisiksen iho-oireisiin. Sitä käytetään tabletteina tai ihon alle annettuina pistoksina. Metotreksaatti soveltuu hyvin pidempiaikaiseen hoitoon. Muita perinteisiä synteettisiä reumalääkkeitä ovat esimerkiksi leflunomidi ja sulfasalatsiini.

Jos perinteiset reumalääkkeet eivät tehoa riittävän hyvin, nivelpsoriasisista voidaan hoitaa biologisilla lääkkeillä, apremilastilla tai JAK-estäjillä (esim. tofasitinibi, upadasitinibi). Biologiset lääkkeet eroavat perinteisistä kemiallisista lääkkeistä siten, että ne valmistetaan elävistä soluista geeniteknologian moderneilla menetelmillä. Ne annostellaan tyypillisesti ihon alle itse pistämällä. Apremilasti ja JAK-estäjät kuuluvat uusiin synteettisiin reumalääkkeisiin ja ovat tablettimuotoisia.

Erityyppiset biologiset lääkkeet vaikuttavat kehossa eri mekanismien kautta. Jokaisella lääkkeellä on omat erityispiirteensä, ja sopiva lääke valitaan kullekin sairastavalle yksilöllisesti lääkärin kanssa. Nivelpsoriasisiksen hoidossa on käytössä muun muassa TNF-estäjiä (esim. adalimumabi, etanersepti, golimumabi, infliksimabi, sertolitsumabipegoli), interleukiini 12:n tai 23:n estäjiä (esim. guselkumabi, risankitsumabi, ustekinumabi) sekä interleukiini 17:n estäjiä (esim. bimekitsumabi, iksekitsumabi, sekukinumabi).

Nivelpsoriasisiksen hoitoon kehitetään jatkuvasti uusia lääkkeitä. Niille biologisille lääkkeille, joiden patenttisuoja on rauennut, on myös kehitetty samankaltaisia, vaihtokelpoisia lääkkeitä, joissa on sama vaikuttava aine. Näitä lääkkeitä kutsutaan biosimilaareiksi. Biosimilaarit ovat yhtä tehokkaita ja turvallisia kuin alkuperäiset lääkkeet.

Hoidon tehoa ja turvallisuutta on syytä seurata ja arvioida säännöllisesti ja on tärkeää, että seurannasta on selkeä suunnitelma. Seurantakokeilla seurataan nivelpsoriasisista sairastavan verenkuva sekä esimerkiksi maksa- ja munuaisarvoja ja lääkehoidon mahdollista vaikutusta niihin. Hoidon tehon ja hoitovasteen seurannassa voidaan käyttää monia kansainvälisesti sovittuja mittaristoja, kuten MDA ja cDAPSA, joiden avulla arvioidaan taudin aktiivisuutta.





Liikkuminen ja apuvälineet

Liikkuminen on keskeinen osa nivelpsoriasiksen omahoitoa. Nivelpsoriasista sairastavilla säännöllinen, monipuolinen ja kohtuukuormitteinen liikkuminen on tärkein keino pitää yllä tuki- ja liikuntaelimistön toimintakykyä. Kevytkin liike ja nivelten liikuttelu saa nivelten nesteet kiertämään, mikä auttaa lievittämään kipua.

Liikkuminen auttaa säilyttämään ja parantamaan nivelten liikelaajuuksia sekä ehkäisemään toimintakyvyn alenemista. Se vahvistaa ja huolttaa niveliä ympäröiviä lihaksia, vähentää kipua ja turvotusta sekä ylläpitää toimintakykyä ja fyysistä kuntoa.

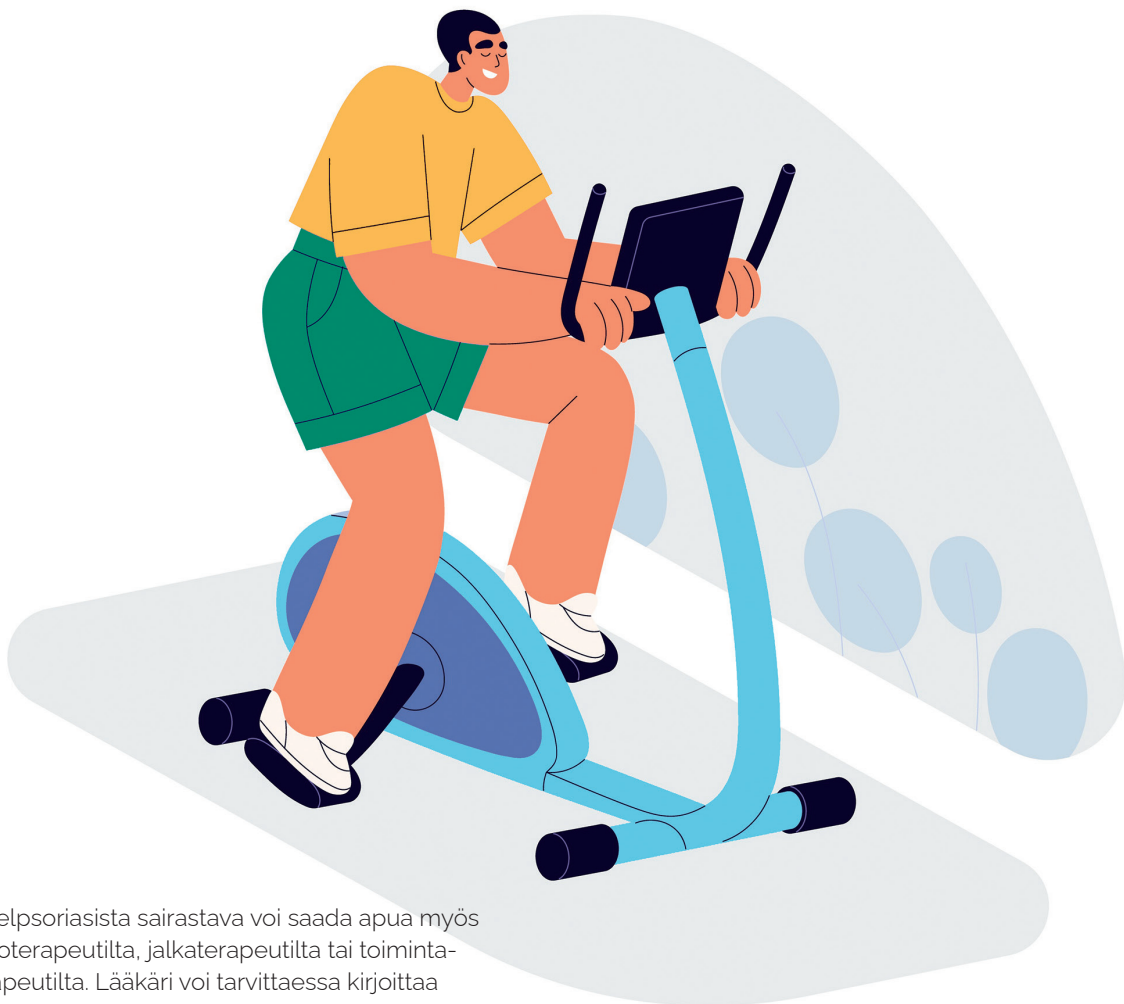
Liikkuminen auttaa ehkäisemään nivelpsoriasiksen liitännäissairauksia ja edistää niiden hyvää hoitotasapainoa. Liikkuminen lievittää myös väsymystä, parantaa unenlaatua ja kohottaa mielialaa.

Nivelpsoriasista sairastavan on hyvä liikkua monipuolisesti. Liikkuminen lisää lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta sekä parantaa tasapainoa ja kestävyyskuntoa. Voit valita lajit omien miel-

tymystesi ja nivelten kunnon mukaan. Monelle sopivia, nivelistävällisiä lajeja ovat muun muassa kävely, vesiliikunta (esimerkiksi vesijuoksu, uinti tai vesijump) ja pyöräily. Voit kuitenkin liikkua millä tahansa tavalla, joka tuntuu hyvältä.

Liikkumista ja eri lajeja kannattaa kokeilla rohkeasti varsinkin silloin, kun sairaus on rauhallisessa vaiheessa. Liikettä kannattaa mahdollisuuksien mukaan lisätä arkeen silloinkin, kun nivelpsoriasis on aktiivinen. Tulehtuneet nivelet hyötävät kevyestä, pumpaavasta liikkeestä.

UKK-instituutin liikkumisen suositus linjaa terveyden kannalta riittävän liikkumisen määrän. Suosituksen mukaan viikoittain olisi hyvä kertyä ainakin 2 tuntia ja 30 minuuttia reipasta, sykettä kohottavaa liikuntaa. Jos liikkumisen tehoa kasvattaa, samat terveyshyödyt saa lyhyemmässä ajassa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa on hyvä harjoittaa ainakin kahdesti viikossa. Lisäksi suositus kannustaa liikuskelemaan kevyesti ja tauottamaan paikallaanoloa mahdollisimman usein.



Nivelpsoriasista sairastava voi saada apua myös fysioterapeutilta, jalkaterapeutilta tai toimintaterapeutilta. Lääkäri voi tarvittaessa kirjoittaa lähetteen näihin palveluihin.

Fysioterapeutti voi auttaa itselle sopivien liikunta-
muotojen valinnassa. Joissain tapauksissa sairastava voi hyötyä myös fysioterapeutin ohjaamasta terapeuttisesta harjoittelusta. Työterveyshuollon työfysioterapeutit auttavat esimerkiksi työergonomiaan ja työskentelyasentoihin liittyvissä asioissa.

Nivelpsoriasista sairastava voi saada tukea arkeen erilaisten apuvälineiden avulla. Apuvälineet ovat laitteita, jotka edistävät tai pitävät yllä toimintakykyä silloin, kun se on alentunut. Apuvälineistä voi olla hyötyä, jos nivelpsoriasis on esimerkiksi heikentänyt puristusvoimaa.

Apuvälineitä voi saada käyttöönsä terveydenhuollon kautta tai ostaa itse. Toimintaterapeutilta saat tietoa erilaisista apuvälineistä ja niiden hankkimisesta.

Lue lisää liikkumisen suosituksista:
ukkinstituutti.fi

Vinkkejä kivunhallintaan
Terveyskylän Kivunhallintatalosta:
terveyskyla.fi/kivunhallintatalo

Työelämä ja opiskelu

Nivelpsoriasis ei estä opiskelua tai työntekoa, mutta joskus sen oireet voivat vaikeuttaa niitä. Silloin kannattaa selvittää mahdollisuutta työn tai opintojen mukautuksiin.

Työn muokkauksia ja mukautuksia voivat olla esimerkiksi:

- Neuvonta ja ohjaus: työnkuvan, työn tavoitteiden ja työskentelytapojen selkeyttäminen
- Koulutuksen tarjoaminen: osaamisen päivittäminen ja uusien taitojen opettelu
- Työtehtävien uudelleenjärjestely
- Työtä tukevien apuvälineiden hankkiminen
- Työaikaan liittyvät joustot kuten liukuva tai lyhennetty työaika
- Etätyö

Työn mukautuksia voidaan tehdä kaikissa työuran vaiheissa. Parhaassa tapauksessa mukautuksilla tuetaan työssä jaksamista ja ennaltaehkäistään sairauspoissaoloja.

Jos opiskelu- tai työkyky on heikentynyt nivelpsoriasisiksen vuoksi, ota yhteyttä työterveys- huoltoon tai opiskeluterveydenhuoltoon. Joskus tilanteen rauhoittaminen vaatii sairauspoissaoloa. Nivelpsoriasisiksesta aiheutuvia sairauspoissaoloja ei tarvitse vältellä tai hävetä.



Järjestöistä tukea arkeen

Psoriasisliitto on valtakunnallinen potilas-, kansanterveys- ja asiantuntijajärjestö, joka koostuu eri puolilla Suomea toimivista paikallisista psoriasisyhdistyksistä.

Psoriasisliitto tarjoaa tietoa ja tukea psoriasista sairastaville ja heidän läheisilleen. Liitto valvoo sairastavien etuja ja vaikuttaa siihen, että kaikki psoriasista sairastavat saavat tarvitsemaansa hoitoa ja tukea asuinpaikasta ja taloudellisesta tilanteesta riippumatta.

Liitto järjestää monenlaisia kursseja psoriasista sairastaville. Kurssit tarjoavat tietoa ja vertaistukea sekä tukevat arkea pitkäaikaisen sairauden kanssa. Maksuton neuvontapalvelu Psorilinja tarjoaa terveydenhuollon ammattilaisten ohjausta psoriasista koskeissa asioissa puhelimen ja chatin kautta. Psoriasisliiton jäsenlehti Ihon aika kertoo monipuolista tietoa ja kokemuksia psoriasisesta. Paikalliset psoriasisyhdistykset tarjoavat asiantuntijatilaisuuksia, vertaistukea, liikuntaa ja virkistystä monipuolisesti ympäri Suomen.

Voit liittyä psoriasisyhdistyksen ja Psoriasisliiton jäseneksi verkkosivuillamme. Halutessasi voit myös tukea toimintaamme lahjoittamalla.

psori.fi

Suomen Reumaliitto on valtakunnallinen kansanterveys-, liikunta-, potilas- ja vammaisjärjestö. Se edistää reumasairauksiin ja muihin tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sairastuneiden ihmisten hyvinvointia.

Reumaliitto ja sen noin 120 jäsenyhdistystä tarjoavat tietoa, tukea ja toimintaa kymmenille tuhansille reumasairauksia ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville. Liitto järjestää muun muassa kursseja sekä kouluttaa vertaistukijoita, jotka keskustelemalla ja kuuntelemalla auttavat samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia. Jäsenyhdistysten liikuntaryhmät tarjoavat erilaisia soveltavan liikunnan mahdollisuuksia.

Reumaliitto tekee vaikuttamistyötä ja valvoo sairastavien etuja. Se palvelee myös sairastavien läheisiä ja terveydenhuollon ammattilaisia. Lisäksi se tarjoaa tutkittua tietoa tuki- ja liikuntaelinterveydestä kaikille suomalaisille ja innostaa pitämään hyvää huolta tuki- ja liikuntaelimistöstä.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan reumayhdistyksen ja Reumaliiton toimintaan. Kun liityt jäseneksi reumayhdistykseen, saat sekä yhdistyksen että Reumaliiton edut ja palvelut, muun muassa Reuma-lehden kotiin kannettuna. Yhdistykset järjestävät jäsenilleen muun muassa vertaistointia, liikuntaa ja harrastusryhmiä.

reumaliitto.fi



PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET



Reumaliitto



Haastattelussa Jenni Lappalainen: Nivelpsoriasis ei määritä elämäni

"17-vuotissyntymäpäiväni jälkeisenä aamuna huomasin, että polveni oli pahasti turvonnut ilman mitään syytä. Lähdin ensin päivystykseen ja sen jälkeen reumapolille. Siitä alkoi pitkä selvittelyprosessi, jossa suljettiin pois kaikenlaisia muita sairauksia. Muutaman vuoden päästä oli selvää, että diagnoosi on nivelpsoriasis. Vahvistusta saatiin siitä, että olin sairastanut ihopsoriasisista jo useamman vuoden.

Oireita oli alussa lähinnä polvissa, myöhemmin myös sormissa, varpaissa ja nilkoissa. Tajusin jossain vaiheessa, että isovarpaani olivat olleet kipeät jo vuosia ennen kuin oireet rysähtivät kunnon päälle. Sekin on varmaan ollut nivelpsoria, mutta koska olin vielä teini-ikäinen, laitoin oireet kasvukipujen piikkiin. Ainakaan reumasairaus ei käynyt minulla edes mielessä – ajattelin, että ne ovat lähinnä ikäihmisten sairauksia.

Oireita hoidettiin pitkään vain paikallisesti pistoksilla. Korona-aikana tähän tuli muutos: kun arjen liikkuminen väheni, myös oireeni pahentuivat. Tämän seurauksena minulla aloitettiin säännöllinen sisäinen lääkitys, jota käytän edelleen.

Kun jälkeensä miettii, olisin varmaan tarvinnut säännöllisen lääkityksen jo aiemmin. Oireisiin kuitenkin jollain lailla tottuu ja ajattelee, että minulla nyt vain on jäykät polvet ja niin edelleen.

Nykyään nivelet oireilevat vain satunnaisesti. Syksy on yleensä nivelpsorin kanssa haastavam-

paa aikaa kylmän ja koleaan ilman takia. Stressikin vaikuttaa: silloin itsestä huolehtiminen usein jää ja uni kärsii, mikä vuorostaan pahentaa psoria.

LIKKUMINEN TUKEE HUONOISSAKIN VAIHEISSA

Liikkuminen on oman oloni kannalta tosi tärkeää. Lempilajini on tankotanssi, ja lisäksi teen liikkuvuusharjoittelua ja kevyttä akrobatiatreeniä. Tykkään tankotanssista, koska siinä saan haastaa itseäni ja opetella uusia juttuja. Olen saanut lajin parista myös ystäviä.

Niihin aikoihin, kun nivelpsoriasis puhkesi, tykkäsin pelata koripalloa ja tehdä pitkiä kävelyitä. Minulta kiellettiin kuitenkin hyppiminen ja iskus, ja tilalle ehdotettiin vesijuoksua. Se ei 17-vuotiaana innostanut, joten lopetin liikunnan pitkäksi aikaa kokonaan. En edelleenkaan tykkää liikkua vain liikunnan vuoksi, vaan haluan liikkumisen olevan hauskaa.

Ajattelen, että silloin, kun nivelpsoriasis on hyvässä vaiheessa, arkeen kannattaa mahduttaa itselle sopivaa liikkumista ja kehonhuoltoa. Liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelu rakentavat pohjaa, josta on hyötyä huonompienkin vaiheiden aikana. Silloin, kun tulehdus on aktiivinen, liikuntaa ei kannata suorittaa.





VAIN YKSI PIIRRE OMASSA KEHOSSA

Nykyään voin tehdä aika lailla kaikkea mitä haluankin. Se on myös asennekysymys: haluan ajatella, että nivelpsori ei estä minulta mitään, vaikka joitain asioita pitääkin ehkä soveltaa tai tehdä vähän eri tavalla kuin muut.

Aina asia ei ole ollut näin. Alkuaikoina nivelpsori vähän pelotti, kun en tiennyt, miltä tulevaisuus sen kanssa näyttäisi. Se, miten muut reagoivat sairauteen, vaikutti omaan fiilikseen tosi paljon. Jos joku vaikka harmitteli sairautta, se tuntui tuomiolta.

Nyt, kun olen elänyt nivelpsorin kanssa jo 15 vuotta, olen tajunnut, että ei se minua määritä. Sairaus on vain yksi piirre omassa kehossa, ja pyrin suhtautumaan siihen lempeydellä. Joissain tilanteissa nivelpsoriasis täytyy huomioida – ja joissain myös jättää huomioimatta, jotta sairaukselle ei anna liikaa valtaa.

Olen saanut vertaistukea Psoriasisliiton kurssilta ja paikallisesta psoriasisyhdistyksestä. Omanikäisten nivelpsoriaatikoiden kanssa on ihanaa jutella arjen asioista, kun elämäntilanteet ovat

usein aika samanlaiset. Itseäni vanhemmilta taas saa tiettyä rauhallisuutta. Tulee tunne, että näistäkin elämänvaiheista on selvitty ja arki rullaa sairaudesta huolimatta.

Kun itse sairastuin, en tiennyt ketään toista, jolla olisi ollut jokin reumasairaus. Olen kuitenkin huomannut, että kun itse alkaa rohkeasti puhua aiheesta, löytää muitakin, joilla on samoja vaivoja. Nivelpsoriasiksen kanssa ei tarvitse olla yksin."

JENNIN VINKIT VASTASAIRASTUNEELLE:

- Anna itsellesi aikaa käydä eri tunteita läpi. On luonnollista, että sairastuminen surettaa, mutta jossain vaiheessa surusta pitää siirtyä eteenpäin.
- Nivelpsoriasisdiagnoosi ei määrittele elämää, vaikka se voi tuoda siihen uusia sävyjä. Älä anna sairauden estää asioita, vaan etsi sinulle sopiva tapa tehdä niitä.
- Uskalla kertoa terveydenhuollossa omista toiveistasi ja siitä, mikä sinulle on tärkeää. Sillä tavalla voidaan lähteä etsimään sinulle sopivaa hoitopolkua.





PSORIASISLIITTO
PSORIASISFÖRBUNDET



Reumaliitto

abbvie

 **NOVARTIS**



Inspired by **patients.**
Driven by **science.**