

Nivelreuman itsehoito

Nivelreuman hyvä hoito edellyttää tietoa sairaudesta. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa nivelreumasta ja opastaa löytämään sopivia itsehoitokeinoja fysio- ja toimintaterapian avulla. Vaikka sairautta ei voida täysin parantaa, varhaisella ja kokonaisvaltaisella hoidolla voidaan lieventää oireita ja jopa saavuttaa oireettomuus. Tärkeintä on oma aktiivisuutesi ja itsehoidon omaksuminen.

Mistä nivelreuma aiheutuu?

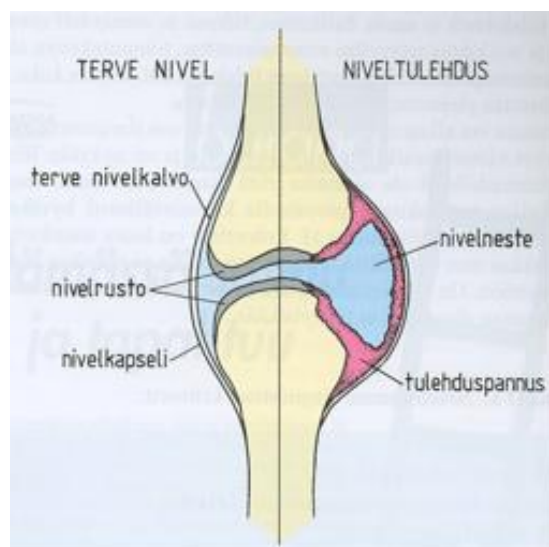
Nivelreuma on pitkäaikainen, tuntemattomasta syystä johtuva tulehduksellinen yleissairaus, jonka keskeinen piirre on niveltulehdus. Voimakkaassa tulehduksessa potilaalla on usein yleisoireita, väsymystä ja joskus kuumeilua. Nivelreuman puhkeamista saattaa edeltää useidenkin kuukausien ajan epämääräinen kipu nivelissä ja lihaksissa. Perinnöllisen taipumuksen lisäksi monet tekijät, esim. infektiot, stressi tai elämänmuutokset, saattavat laukaista sairauden.

Millaisia ovat nivelreuman oireet?

Reuma on yleissairaus eikä pelkästään niveliin rajoittuva tauti. Nivelreuma alkaa yleisemmin vähäoireisena nivelkipuna, useimmiten aamuisin tuntuvana päkiöitten ja sormien arkuutena. Kipu ja väsymys ovat usein haittaavimpia oireita, jotka pitkään jatkuessaan saattavat aiheuttaa myös mielialan laskua.

Nivelreumalle on tyypillistä taudin vaihteellisuus: tulehdusten aktiivisuus vaihtelee suurimmalla osalla reumaa sairastavista.

Niveltulehduksessa nivelkalvot ovat turvonneet ja tulehtuneet. Niveltulehduksen näkyvin oire on turvotus, joka aiheutuu nivelnesteiden lisääntymisestä ja nivelkalvon paksuuntumisesta. Tulehdus voi joskus aiheuttaa myös ihon paikallisen kuumotuksen ja punoituksen.



Mitä voit tehdä nivelreuman tulehdusvaiheessa?

Tulehtunut nivel on turvonnut, kuumottava ja punottava. Nivel voi tuntua jäykältä varsinkin aamuisin. Nivel on yleensä kipeä, kun sitä liikutetaan tai rasitetaan. Kivun pelko voi johtaa nivelen käyttämättömyyteen. Kipeäkin niveltä tulee liikuttaa säännöllisesti mutta välttää kuitenkin liiallista nivelen kuormittamista. Tee liikkeet rauhallisesti koko liikeradalla, muuten nivelen ympärillä olevat lihakset, jänteet ja nivelsiteet alkavat kiristää, nivelen liikkuvuus vähenee ja lihasvoima heikkenee. Jos harjoittelun jälkeen tulee kipua ja se kestää yli tunnin toiminnan lopettamisen jälkeen, toiminnan kestoa tai rasittavuutta tulee vähentää.



Tulehdusvaiheessa kannattaa myös keventää liikunnan annostelua ja kuormitusta. Tavalliset arkiaskareet tarjoavat monipuolista liikettä. Sopivan kevyitä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi vesiliikunta, kävely, pyöräily ja kotivoimistelu. Liikkumisella ei ole haitallisia vaikutuksia nivelen tulehdusten aktiivisuuteen.

Sairaus lisää huomattavasti unen ja levon tarvetta. Huolehdi riittävästä levosta, pidä lepotaukoja ennen kuin väsyvät, niin jaksat kauemmin.

Reuman tulehdusvaiheessa voit käyttää myös elastisia tukia (esimerkiksi ranne-, polvi- ja nilkkatukea) lievittämään kipua. Niitä voit käyttää työssä, kotona ja harrastuksissakin.

Kipua hallitsemalla voit parantaa elämänlaatuasi.

Kylmähoito

Tulehdusta ja kipua voit lievittää käyttämällä kylmähoitoa useita kertoja päivässä 10–20 minuuttia kerralla. Kylmähoito vähentää turvotusta ja kuumotusta nivelen ympäristössä. Sitä voi käyttää myös rasituksen jälkeen estämään kuormitetun nivelen ärtymistä.

Kotikonsteja:



- pakastevihannespusseja, kuivat herneet tai viljan jyvät kylmennettynä pakastimessa, muovipussiin laitettu lumi tai kylmäpakkaukset. **Huom!** Ihon ja kylmäpakkauksen väliin tulee laittaa ohut pyyhe tai kangas paleltumisen ehkäisemiseksi.
- kylmägeeli
- kylmä vesi

Arkiaskareet helpommaksi – ergonomiaa käsille

Ergonomialla tarkoitetaan päivittäisistä toimista, työstä, opiskelusta ja vapaa-ajasta suoriutumista niin, että niveliin kohdistuva haitallinen rasitus on mahdollisimman pieni.

Ergonomisilla toimintatavoilla voit vähentää nivelissä esiintyvää kipua ja säästää voimia. Tämä on erityisen tärkeää tulehdusvaiheen aikana, jolloin nivelrakenne on altis muutoksille ja virheasentojen syntymiselle.

Tavalliset arkiaskareet tarjoavat monipuolista liikettä, joka on edellytys sille, että nivelet pysyvät liikkuvina ja lihasvoima mahdollisimman hyvänä. Huomioimalla ergonomiaa päivittäisissä askareissasi arkesi sujuu paremmin, vähemmällä kivulla ja voit jatkaa aktiivista elämää. Toimintaterapeutti ohjaa tarvittaessa lisäksi käsien liike- ja puristusvoimaharjoituksia.

Ideoi, mieti ja sovelle seuraavia kohtia omiin päivittäisiin toimiisi sekä kotona, työssä että vapaa-aikana.



Jaa kuormitus usealle eri nivelelle ja käytä suuria, vahvempia niveliä (esim. kassin kantaminen käsivarrella tai repun käyttäminen). Tavaroita nostettaessa ja kannettaessa on hyvä käyttää molempia käsiä, pitää taakka lähellä vartaloa ja kohdistaa rasitus ensisijaisesti isoihin, vahvoihin niveliin.



Työskentele suorin rantein.

Vältä rasittamasta lihaksia pitkään ja yksipuolisesti. Pidä riittävästi taukoja ja vaihda asentoa usein. Vuorottele työtehtäviä, jaa niitä osiin. Vähennä yksipuolisia ja raskaita tehtäviä. Vältä pitkäkestoisia voimakkaita puristusotteita ja voimaa vaativia toistuvia kierto liikkeitä.

Käytä kokokäden otteita eli laajaa tarttumapintaa.



Paksuvartisista työvälineistä saat tukevan otteen, joka rasittaa vähemmän niveliä kuin tavalliset ohutvartiset työvälineet. Varren paksunnoksia voi hankkia erikseen ja käyttää esim. kyniin, keittiövälineisiin ja työkaluihin.

Käytä hyväksi vipuvartta kuormituksen keventämiseksi.

Käytä tukia tarvittaessa; esim. rannetuki suojaa rannetta raskaiden työvaiheiden aikana tai ATK-työssä.

Työvälineet

- Oikein valitut välineet vähentävät niveliin kohdistuvaa rasitusta, ehkäisevät virheasentojen syntymistä sekä helpottavat toiminnoista suoriutumista.
- Huomioi keveys, laaja ja liukumaton tarttumapinta, vipuvarsi, joustotyökalut, paksunnetut ja ylöspäin taivutetut kädensijat.
- Hyviä työvälineitä, joissa on huomioitu edellisiä seikkoja, on saatavissa tavarataloista ja apuvälineitä myyvistä liikkeistä.
- Toimintaterapeutti ohjaa valitsemaan sopivia välineitä.



Käden tuet ja – lastat

Lastojen ja tukien tarkoituksena on ylläpitää käsien toimintakykyä, lievittää kipua ja turvotusta sekä ehkäistä virheasentojen syntymistä ja etenemistä.

- Rannetukea suositellaan käytettäväksi toiminnoissa, jotka kuormittavat erityisesti rannetta esim. painavien esineiden kantaminen, kodinhoito, toimistotyö. Kevyempi rannetuki soveltuu esim. kirjoittamiseen.
- Lepolasta tukee käden lepoasentoon. Sitä käytetään erityisesti tulehdusvaiheessa tai rasituksen aiheuttaman kivun lievittämisessä. Toimintaterapeutilta saat yksilöllisesti valmistetun lepolastan.
- Myös peukalolle ja sormille on olemassa erilaisia tukia.



Liikunta nivelreuman rauhallisessa vaiheessa

Alhainen fyysinen suorituskyky on merkittävä syy nivelreumaa sairastavien toimintakyvyn heikkenemiseen. Jo taudin varhaisvaiheessa on todettu selvä lihasvoiman sekä kestävyysvoiman heikkeneminen. Harjoittelu parantaa lihasvoimaa ja lihasten koordinaatiota sekä ehkäisee osteoporoosia. Se vaikuttaa myös painonhallintaan ja ehkäisee ylipainoa. Liikkuminen lisää itsevarmuutta ja positiivista minäkuva.

Kun tulehdusvaihe on rauhoittunut, voit lisätä liikkumista vähitellen. Lajivalinta tulee tehdä siten, että kipeytyvät nivelet eivät kuormitu liikaa. Lihasvoimaharjoittelun tehoa tulee lisätä taudin rauhallisen vaiheen aikana, koska tulehdusvaiheessa lihasvoima alenee. Lihasvoimaharjoittelua voi kotona tehdä pienten painojen ja vastuskuminauhan avulla tai kuntosalilla. Harjoittelu tulee olla kivutonta harjoittelun aikana ja sen jälkeen. Vähäinen lihasten kipeytyminen tai aristaminen on harjoittelun alussa yleistä.

Fyysisen kunnon ylläpysyminen ja paraneminen edellyttävät säännöllistä harjoittelua.

18–64-vuotiaille suositellaan kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa ainakin 2,5 tuntia viikossa (esimerkiksi 30 minuuttia kerrallaan viitenä päivänä viikossa) tai raskasta liikuntaa 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa (esimerkiksi jaettuna kolmeen liikuntakertaan).

65 vuotta täyttäneille suositellaan kestävyysliikunnan ohella nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa.

Kaikille aikuisille liikuntasuositukseen kuuluu lisäksi lihasten voimaa ja kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa sekä liikehallintaa kehittävää liikuntaa vähintään kahtena päivänä viikossa.

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Jalkaterät toimivat kehon tukipilarina

Terve jalka on kivuton. Vahvat kiristämättömät lihakset tukevat jalan rakennetta. Kantaluu ja varpaat ovat suorassa. Holvirakenteessa on yksilöllisiä eroja. Jalat jaotellaan karkeasti kolmeen tyyppiin: on matalakaarisia, korkeakaarisia ja ns. normaalijalkoja. Kostean jalan painantajäljestä voidaan arvioida holvikaaren korkeutta.



Terveessä jalassa ei ole kovettumia eikä hankaumia. Seistessä paino jakautuu tasaisesti kolmelle kuormituspisteelle. Kuormituspisteet jalkaterässä ovat kantapää, isovarpaan ja pikkumarpaan tyvi.

Jalka on ihmisen tukipiste maahan. Pystyasennossa kehon ryhti ja liikkuminen tapahtuvat jalan päällä. Jos kulmakivi on kallellaan, ylempänä olevien nivelten asento häiriintyy. Esimerkiksi jalkaterän virheellisen asennon seurauksena polvi- ja lonkkanivel voivat kipeytyä.

Kävely on hyvää ja turvallista kuntoharjoitusta ja se on myös tehokasta hyötyliikuntaa. Sauvakävely tasapainottaa ja vauhdittaa askeleita. Se sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille. Hyväkuntoinen liikkuja saa lisätehoa sauvakävelystä ja aloittelija saa tukea sekä turvaa sauvoista.



Kävelyssä on hyvä tarkkailla, että:

- jalat ovat suoraan eteenpäin
- käsien rennot myötäliikkeet tehostavat ylävartalon kiertoa
- varvastyöntö tehostaa lonkan ojennusta
- asento on ryhdikäs

Millainen on hyvä jalkine?

Hyvä jalkine helpottaa kävelyä. Jalkineiden tehtävänä on jalkojen suojaaminen ja kävelyssä tapahtuva iskunvaimennus. Paras jalkineiden materiaali on nahka, koska se imee ja kuljettaa pois kosteutta. Jos niveltulehduksia on jalkaterän alueella, turvotuksen takia on jalkineissa hyvä olla säätömahdollisuus. Säätömahdollisuutta voidaan toteuttaa nauha-, tarra- ja solkikiinnityksellä.

Jalkineen pohja tulee olla riittävän paksu (1-2 cm) ja joustava, jolloin se iskunvaimentajana vähentää päkiäkipua. Erityisesti talvijalkineissa on hyvä huomioida pohjan materiaali liukkauden takia. Jalkinetta ostaessa tulee jalan pituuteen lisätä käyntivara 1 cm. Varpailla tulee olla riittävästi tilaa myös korkeus- ja leveysuunnassa.



Kantaosan tulee olla napakasti kantapäätä ympäröivä ja luja. Kantaosa ei saa olla liian syvä eikä hangata nilkan kehräsluita. Kantakiilalla voi muunnella istuvuutta tarpeen mukaan. Tukeva kantaosa estää kantaluun liiallista kallistumista. Sopiva kannan korkeus on noin 2-3 cm ja kantapään laajuinen. Kannan epätasaisesta kulumisesta näkee kantapään virheasennon. Normaalisti kenkä kuluu ulkoreunasta kannan takaosasta sekä isovarpaan alta.

Jalkavoimistelu

Jalkojen asento ja lihasten voimakkuus vaikuttavat ryhtiin. Liikkuminen luonnossa, pehmeässä ja epätasaisessa maastossa vahvistaa monipuolisesti jalkojen ja samalla koko kehon lihaksia ja aisteja. Päivittäinen jalkavoimistelu vahvistaa jalkojen lihaksia sekä ylläpitää / parantaa jalkaterän ja varpaiden nivelten liikkuvuutta. Jalkoja voi jumpata ja liikutella vaikka televisiota katsellessa.



Ennen voimistelua lihaksia on hyvä lämmittää, varsinkin jos kärsit kylmistä jaloista. Näin välttyt turhalta suonenvedolta ja liikkeet onnistuvat paremmin. Voit lämmittää jalkoja hieromalla ja liikuttelemalla käsin varpaita ja jalkaterää tai käyttämällä jalkarullaa. Suorita harjoitukset eri nopeuksilla; hitaasti tai reippaasti.

Liikunta ehkäisee osteoporoosia

Osteoporoosi eli luukato tarkoittaa luun määrän vähentymistä ja luun haurastumista. Tällöin luun sisäinen rakenne huokoistuu ja kestävyys heikkenee. Luumassan väheneminen on osa normaalia vanhenemista. Myös useat krooniset sairaudet ja niiden lääkitykset (pitkäaikainen epilepsia- ja kortisonilääkitys) voivat lisätä osteoporoosin syntymisen vaaraa. Näiden lisäksi vähäinen liikunta ja liikuntakyvyn heikkeneminen, esimerkiksi pitkäaikainen vuodelepo ja raajan lastoitus on keskeinen luumassan vähentymistä aiheuttava tekijä.

Liikunta ylläpitää ja lisää luumassaa ja sen lujuutta terveellisen ravinnon ohella. Luusto on vahvimmillaan ennen murrosikää. 30–50 ikävuoden välillä liikunnan tärkein tavoite on säilyttää luun massa ennallaan. 40 ikävuodesta alkaen liikunnan tehtävänä on hidastaa luun menetystä. Iäkkäillä kevytkin liikunta vaikuttaa suotuisasti luustoon. Liikunta vahvistaa lihaksia, parantaa tasapainoa ja koordinaatiokykyä sekä lisää liikkumavarmuutta, jolloin kaatumisia ja luiden murtumia sattuu vähemmän.

Millainen liikunta on parasta luiden kannalta?

Luustoa vahvistaa liikunta sisältää tavanomaista suurempia kuormituksia, nopeita ja monisuuntaisia liikkeitä sekä hallittuja tärähdyksiä.

Alaraajoja ja selkärankaa vahvistaa pystyasennossa liikkuminen mm. kävely, hypyt, voimistelu, tanssi, portaiden nousu sekä maastossa liikkuminen. Yläraajojen luita vahvistavat mm. sauvakävely, halonhakkuu, mailapelit ja painoharjoittelu.

Liikkeitä pitäisi tehdä kerrallaan vähintään kymmeniä kertoja ja useita kertoja viikossa. On kuitenkin muistettava liikkua oman iän ja kunnon mukaan, huomioiden taudin aktiivisuus.

Murtumien ehkäisy

Kaatuminen on yleisin murtumien aiheuttaja. Kotona kannattaa kiinnittää huomiota turvallisuuteen. Huomioi esimerkiksi seuraavat vaaratekijät: liukas lattia, huono valaistus, kiihkerät tikkaat, repsottavat matonreunat yms.

Liukastumista voi estää talvella jalkineisiin kiinnitettävillä nastoilla. Kaatumistilanteissa lonkkamurtumia voidaan ehkäistä erityisten lonkkasuojusten avulla. Näitä voivat käyttää suuren murtumariskin omaavat henkilöt.



Jaksaminen ja hyvinvointi

Siinä, missä keho tarvitsee liikuntaa ja liikettä, tarvitsee se myös unta, lepoa ja mielekästä tekemistä.

Uni

Nukkuessa keho ja mieli palautuvat päivän kuormituksesta, energiavarastot täyttyvät ja aivot puhdistuvat. Unen tarve on yksilöllistä, mutta keskimäärin ihminen tarvitsee unta 6-9 tuntia yössä. Kun herätessä on virkeä olo ja toimintakyky säilyy hyvänä koko päivän, on unen määrä ja laatu olleet riittävät. Sen sijaan heikosti nukuttu yö ja väsymys voivat lisätä kivun tuntemusta. Unenlaatua voit kohentaa esimerkiksi säännöllisellä nukkumisrytmillä, makuuhuoneen viileydellä ja pimeydellä sekä rauhoittumalla jo hyvissä ajoin ennen nukkumaan menemistä.

Rentoutuminen

Rentoutuminen on valveilla tapahtuvaa palautumista päivän kuormituksesta. Se lisää oppimis- ja keskittymiskykyä, auttaa stressinhallintaan, nopeuttaa fyysistä palautumista sekä auttaa voimien keräämisessä. Kuten yöuni, voi rentoutuminenkin vaikuttaa myönteisesti kivunhallintaan. Ihmiset rentoutuvat eritavoin, eikä kyse suinkaan ole aina paikallaan makaamisesta. Eri menetelmiä monia, kuten mielekkään musiikin kuuntelu tai kirjan lukeminen, käsitöiden tai muiden harrastusten tekeminen, luonnossa liikkuminen sekä mielekkään liikunnan harrastaminen. Erilaisia ohjattuja rentoutusharjoituksia on saatavilla internetistä ja kirjastoista. Lisäksi pitkäkestoisten tai raskaiden askareiden jakaminen osiin voi edistää palautumista.

Seksuaaliterveys

Seksuaaliterveys on olennainen osa ihmisen kokonaisterveyttä ja seksuaalinen minäkuva on tärkeä osa persoonaamme. Seksuaalisuus ei katoa muuttuneessa tilanteessa, kuten sairauden kohdatessa, vaan sen ilmeneminen ja ilmaiseminen voi vaihdella. Reumadiagnoosin saaminen, lääkityksen aloittaminen ja kivut voivat vaikuttaa minäkuvaan, ihmissuhteisiin, seksuaalisuuden toteuttamiseen ja nautinnon kokemiseen. Seksuaalinen mielihyvä tehostaa endorfiinitoimintaa ja näin tukee mielihyvän tunnetta, kivunhallintaa ja kokonaishyvinvointia. Myönteinen suhtautuminen seksuaalisuuteen on seksuaaliterveyden perusta, jota on hyvä tarkastella yksin ja mahdollisuuksien mukaan yhdessä kumppanin kanssa. Seksuaalisuuden puheeksi ottaminen kuuluu yhtenä osana reumapotilaan hoitoa, joten seksuaaliterveyteen koskevissa asioissa voit luottamuksellisesti keskustella sinua hoitavan terveydenhoitohenkilöstön kanssa.

Lisätietoa nivelreuman itsehoidosta löydät seuraavien linkkien kautta:

www.terveyskyla.fi/reumatalo

www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo

www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen

www.ukkinstituutti.fi