

Selkärankareuman itsehoito

Selkärankareuman hyvä hoito edellyttää tietoa sairaudesta. Tämän oppaan tarkoituksena on antaa tietoa selkärankareumasta ja opastaa löytämään sopivia itsehoitokeinoja. Vaikka sairautta ei voida täysin parantaa, varhaisella ja kokonaisvaltaisella hoidolla voidaan lieventää oireita sekä hidastaa tai jopa ehkäistä liikerajoitusten ja ryhtimuutosten kehittymistä. Tärkeintä on oma aktiivisuutesi ja itsehoidon omaksuminen.

Mistä selkärankareuma aiheutuu ja miten se oireilee?

Selkärankareuman aiheuttajaa ei varmuudella tunneta. Perinnöllisen alttiuden merkitys on kuitenkin huomattava. Selkärankareuman voi laukaista mm. infektiot tai suolitulehdukset.

Selkärankareumalle on tyypillistä selän aamujäykkyys ja aamuyöstä herättävät ristiselkäkivut, jotka helpottuvat liikkeelle lähtiessä. Selkäkivut voivat säteillä pakaroiden, lonkkien ja reisien alueelle. Lisäksi ala- ja yläraajojen nivelissä voi olla niveltulehduksen oireita (nivelen kipu, turvotus, kuumotus ja jäykkyys). Sairauteen saattaa liittyä jänteiden ja nivelpussien sekä silmän värikalvon tulehdukset. Myös rintakehän alueella voi esiintyä kipua syvään hengitettäessä tai yskiessä, mikä johtuu usein kylkiluiden ja rintalastan välisten liitosten tulehduksesta.

Miten selkärankareuman oireet vaikuttavat?

Usein selkärankareuma alkaa SI-nivelistä (sacro-iliaca -nivel eli ristiluun ja suoliluun välinen liitos). Sairaus saattaa edetä selkärankaa ylöspäin tulehduttaen rangan pieniä niveliä ja nikaman pintaa. Tällöin tulehdusta on nikamien välisissä fasettinivelissä sekä kohdissa, joissa nikamavälilevy kiinnittyy nikamaan. Tulehduksen jatkuessa pitkään voi tulehduskohtiin kehittyä vähitellen uudisluumuodostusta. Sen seurauksena nikamat voivat luutua toisiinsa, mikä aiheuttaa selän jäykistymisen.

Selkärangan ja rintakehän liikkuvuuden aleneminen voi johtaa selän virheasentoon. Lannerangan notko ojentuu ja lantio kallistuu taakse. Rintarangan kumaruus korostuu ja pää työntyy eteenpäin, jolloin ryhti painuu etukumaraan. Kivun vuoksi hakeudutaan usein etukumaraan asentoon. Rintakehän liikkuvuuden vähentyessä voi myös hengityskapasiteetti alentua. Myöhemmässä vaiheessa osteoporoosin kehittyminen on mahdollista.

Liikunta ja harjoittelu

Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää parhaiten toimintakykyä. Säännöllisesti liikkuen lihasvoima ja fyysinen kunto paranevat, selkärangan liikkuvuus lisääntyy, nivelsiteet ja jänteet

vahvistuvat. Fyysisen kunnon kohentuessa väsymys lievenee ja yöunen laatu paranee. Lisäksi liikunta kohentaa mielialaa, lisää itsevarmuutta ja positiivista minäkuvaa.

Liikunta tulee mitoittaa yksilöllisten tarpeiden mukaan ja liikunnassa tulee huomioida taudin aktiivisuuden aste. Sairauden aktiivisessa vaiheessa tulee välttää voimakkaasti kuormittavaa ja tärähdystä aiheuttavaa liikuntaa, mikä kohdistuu tulehtuneiden nivelten tai selän alueelle. Tulehtuneita niveliä tulee kuitenkin liikuttaa päivittäin.

Vaihtele liikuntamuotoja ja kuormittavuutta sairauden eri vaiheiden mukaan. Liikkumisella ei ole haitallisia vaikutuksia nivelten tulehdusten aktiivisuuteen. Hyviä liikuntamuotoja ovat mm. vesiliikunta, sauvakävely, hiihto, polkupyöräily, kuntosaliharjoittelu ja kotivoimistelu.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

18–64-vuotiaille suositellaan reipasta kestävyysliikuntaa ainakin 2,5 tuntia viikossa tai rasittavaa liikuntaa 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Liikunta kannattaa jakaa useammalle päivälle viikossa ja sen pitää kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan.

Lisäksi suositellaan vähintään kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa, liikehallintaa ja tasapainoa kehittävästä liikunnasta.

Hyvä ryhti

Hyvässä seisoma-asennossa kehon osat asettuvat tasapainoisesti päällekkäin. Tällöin pystyasennon ylläpitämiseen tarvitaan mahdollisimman vähän lihastyötä ja kehon rakenteet eivät joudu liialliselle kuormitukselle. Voit tarkkailla päivän aikana ryhtiäsi esimerkiksi peilin avulla.



Hyvä ryhti



Huono ryhti

Pää on suorassa linjassa suhteessa hartioihin.

Lantio on keskiasennossa:

ei kallistuneena taaksepäin eikä työntyneenä eteenpäin.

Polvet ovat suorana, mutta niissä säilyy pieni pehmeys.

Paino on jakautunut tasaisesti jalkaterille.

Hyvässä istuma-asennossa kehon paino on tasaisesti kummankin istuinkyhmyn keskellä. Voit testata painopistettäsi laittamalla kätesi molempien pakaroiden alle istuinkyhmyjen kohdalle. Kun istuessa lantio on keskiasennossa (paino on tasaisesti istuinkyhmyillä) lannerangassa säilyy lievä luontainen notko.



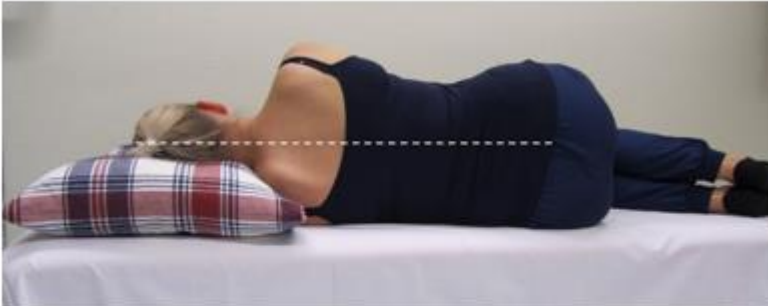
Hyvä ryhti



Huono ryhti

Sopiva patja ja tyyny

Hyvä patja on tukeva, mutta myötäilee selän kaaria. Kylkimakuulla voit kokeilla laittaa tyynyn polviesi väliin. Selinmakuulla voit kokeilla laittaa polvien alle muutaman tyynyn. Suositeltavaa on nukkua joko kylki- tai selinmakuulla kädet rennossa asennossa.



Hyvä tyyny tukee yhdessä patjan kanssa selkä- ja kaularangan asentoa nukkumisen aikana. Tyynyn tulee tukea kaularankaa siten, että kaularanka pysyy suorassa asennossa selkärangan jatkeena. Tyynyn valintaan vaikuttaa myös patjan jousto-ominaisuudet.

Oireiden lieventäminen

Asennon vaihtaminen helpottaa rangon jäykkyyttä ja kipua. Pyri mahdollisuuksien mukaan tauottamaan pitkään paikallaan oloa, vuorottele istumista ja seisomista vähintään 30 minuutin välein. Järjestä itsellesi mikrotaukoja ja taukovoimistelua.

Kivun hoitoon voit kokeilla kylmähoitoa kipualueelle useita kertoja päivässä 10–20 minuuttia kerrallaan. Kotikonsteina käyvät pakastevihannespusse, kuivat herneet tai viljan jyvät kylmennettynä pakastimessa, muovipussiin laitettu lumi, kylmägeelipakkaukset, kylmägeeli ja kylmä vesi. Ihon ja kylmäpakkauksen väliin tulee laittaa ohut pyyhe tai kangas paleltumisen ehkäisemiseksi.

Lämpöhoidoilla voit rentouttaa jännittyneitä lihaksia. Lämpöä käytetään kipuihin, kun hoidettavalla alueella ei ole todettavissa aktiivista tulehdusta. Pidä lämpöpakkausta 20–30 minuuttia kerrallaan kipualueella. Voit kokeilla mikrossa lämmitettäviä lämpöpakkauksia tai sähkölämpötyynyä. Lisäksi voit kokeilla lämmintä vesisuihkua tai kylpyä.

Erilaiset tuet, kuten SI-tukivyö ja lannerangan tukiliivi, tukevat selän kivuttomampaan asentoon keventäen lihaksiston kuormitusta ja helpottaen liikkumista. Raajojen niveltulehdusten oireita

voit lieventää käyttämällä elastisia tukia (esimerkiksi ranne-, polvi- tai nilkkatuki). Huomioi myös hyvät jalkineet.

Lisätietoa

www.terveyskyla.fi/reumatalo

www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo

www.reumaliitto.fi/fi/reuma-aapinen

www.selkakanava.fi

www.ukkinstituutti.fi

www.kaypahoito.fi > suositukset > kirjoita hakukenttään: liikunta