

ALASELÄN KIPU – MITÄ SE ON

JA TARVITSENKO
KUVANTAMISTUTKIMUKSIA?



Tarvitsenko kuvantamista tai muita lisätutkimuksia?

Kuvantamisesta tai lisätutkimuksista ei yleensä ole apua selkäkivussa.
Alla oleva kaavio havainnollistaa, onko sinulla tarvetta lisätutkimuksille.

Nimi: _____



Kaikki alaselän kivusta

MIKÄ AIHEUTTAA ALASELÄN KIPUNI?

Useimmiten alaselän kivun syytä ei voida täsmällisesti osoittaa, mutta syy ei yleensä ole vakava.

Alle yhdellä sadasta alaselän kipua kokevasta on jokin tarkasti määritelty eli spesifinen selkäkivun syy (esim. murtuma, kasvain, tulehdus tai tulehduksellinen reumasairaus).

Spesifit syyt voidaan yleensä selkeästi tunnistaa ja niiden poissulkemiseksi sinulle esitetään kysymyksiä vastaanotolla.

KIPUNI ON VOIMAKASTA – MERKITSEEKÖ TÄMÄ VAKAVAA VAURIOTA?

Tutkimustieto osoittaa, ettei voimakas kipu tarkoita vakavaa vauriota. On tavanomaista, että ihmiset kokevat erilaisia kiputiloja.

Voimakas kipu ei yleensä tarkoita, että selässäsi olisi jokin vaurio. Kiputuntemukseesi voivat vaikuttaa mm. mieliala ja stressi, unen laatu sekä elintavat ja kuinka hyvä yleiskuntosi on.

KUINKA YLEISTÄ ON TAVALLINEN ALASELÄN KIPU?

Tavallinen alaselän kipu on yleistä ja usein toistuvaa.

Neljä viidestä kärsii alaselän kivusta jossakin elämänsä vaiheessa. Puolella heistä ilmenee uusiutuvia selkäkipuja elämän aikana.

Selkäkivun uusiutuminen on yleistä, eikä se tarkoita, että olisi syytä huoleen.

MITÄ ON TAVALLINEN ALASELÄN KIPU?

Tavalliselle alaselän kivulle **ei löydy erityistä syytä tai diagnoosia.**

Kipu voi olla lievää tai hyvin voimakasta, mutta **tyypillisesti se helpottuu huomattavasti ensimmäisen parin viikon aikana.**

Kipu saattaa tuntua myös alaraajoissa. **Kun selkäkipu helpottuu, yleensä myös alaraajakipu vähenee.**

Miksi kuvantamista ei tarvita?

Kuvantaminen (mm. röntgenkuvaus, tietokonekerroskuvaus tai magneettikuvaus) **ei yleensä auta löytämään kivun syytä.**

Useimmissa tapauksissa **kuvantaminen ei muuta selkäkivun hoitoa tai muutoin edistä paranemista.**

EIKÖ KUVANTAMINEN NÄYTÄ SELKÄKIPUNI SYYTÄ?

Selkäkivun taustalla oleva **syy ei yleensä näy kuvantamisessa.**

Kuvantaminen auttaa spesifin alaselän kivun syy selvittämisessä, mutta muista, että nämä syyt ovat erittäin harvinaisia ja vastaanotolla tarkistetaan näihin viittaavat oireet.

TIEDÄN HENKILÖITÄ, JOILTA ON LÖYDETTY KUVANTAMISESSA MUUTOKSIA SELÄSSÄ – ENTÄ JOS MINULLA ON NÄITÄ MUUTOKSIA?

Kuvantamisessa löytyy monia muutoksia, mutta on yleensä mahdotonta tietää, johtuuko kipu niistä.

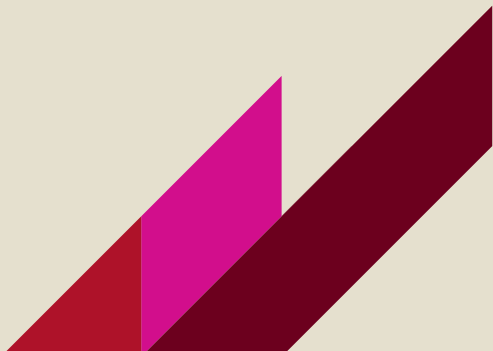
Suurin osa kuvantamisessa havaituista muutoksista on normaaleja ja ne yleistyvät iän myötä.

Kuvantamisessa muutoksia löytyy tavallisesti myös niiltä henkilöiltä, joilla **ei ole koskaan ollut selkäkipua.** Esimerkiksi kivuttomista keski-ikäisistä henkilöistä kuudelta kymmenestä löytyy kuvantamisessa muutoksia, kuten välilevyn pullistumia tai rappeumaa.

MIKSI MINUA EI KUVANNETA VARMUUDEN VUOKSI?

Tarpeettomassa kuvantamisessa on riskinsä:

- **Säteilyaltistus** (röntgenkuvaus ja tietokonekerroskuvaus) voi **lisätä syövän riskiä.** Tarpeetonta sädekuormitusta tulisi välttää.
- Kuvantaminen voi **maksaa sinulle ja on aikaa vievää.**
- **Selän kuvantamisessa löytyy usein muutoksia, jotka voivat aiheuttaa stressiä, ahdistusta ja huolta,** vaikka muutokset ovat yleensä merkityksettömiä.
- Tutkimuksissa on todettu kuvantamisen olevan yhteydessä **huonompaan hoitotulokseen ja tarpeettomiin leikkauksiin.**



Mitä voin tehdä helpottaakseni alaselän kipua?

Parasta on **pysyä** mahdollisimman **aktiivisena** päivittäisissä toimissa ja liikkumisessa.

KUINKA LIIKUNNALLINEN AKTIIVISUUS AUTTAA SELKÄKIVUISSANI?

Aktiivisuus pitää selän liikkuvana, joustavana ja vahvana. **Liike on hyväksi selälle, vaikka se aiheuttaisi hetkellistä lievää kipuakin.**

Tutkimusten mukaan vuodelepo tai pitkittynyt liikkumattomuus voi hidastaa paranemista.

MILLAINEN LIIKUNTA ON SOPIVAA, KUN MINULLA ON ALASELÄN KIPUA?

Mikä tahansa harjoitus, josta nautit, voi auttaa vähentämään kipua ja saada sinut liikkeelle.

Muutamia ehdotuksia:

- **Kevyt venyttely tai harjoittelu** (kuten jooga, pilates tai taiji)
- **Kävely, uinti tai pyöräily**

Voit myös kysyä terveydenhuollon ammattilaiselta itsellesi sopivia harjoitteita ja venytyksiä, jos olet epävarma.

MITÄ MUUTA MINÄ VOIN TEHDÄ?

- Pysy positiivisena ja pyri asteittain kohti terveellisempiä elintapoja.
- Myös elintavat saattavat olla yhteydessä selkäkipuun.
- Kun olet stressaantunut, vihainen tai huolestunut, voi kipusi tuntua pahemmalta.
- Näiden tunnetilojen hallitseminen saattaa auttaa selkäkipuasi.
- Voit saada apua kiinnittämällä huomiota nukkumis- ja ruokailutapoihisi sekä tupakan ja alkoholin käyttöön.



SELKÄNI ON KIPEÄ – KUINKA VOIN PYSYÄ AKTIIVISENA?

Joudut ehkä ottamaan hieman kevyemmin muutaman päivän, mutta **sinun tulee palata tavanomaisiin toimiisi mahdollisimman pian.**

Tavanomaiset toimet tarkoittavat työtäsi, kotiaskareita sekä vapaa-ajan toimintoja.

Aktiivisena pysyminen on turvallista tavallisessa selkävivussa, vaikka tuntisitkin jonkin verran kipua.

Liikkuessa tuntuva kipu ei tarkoita, että vaurioittaisit selkäsi.

Mikä on alaselän kipuni hoitosuunnitelma?

SEURAAVAT HOITOSUOSITUKSET VOIVAT AUTTAA VÄHENTÄMÄÄN KIPUA JA EDISTÄÄ PARANEMISTA:

- Ota tarvittaessa rauhallisesti pari ensimmäistä päivää kivun alkamisesta ja palaa takaisin tavanomaisiin toimiisi mahdollisimman pian.
- Koeta välttää samassa asennossa olemista pidempiä aikoja yhtäjaksoisesti.
- Kokeile jotain kevyttä liikuntaa, kuten kävelyä, uintia tai venyttelyä.

MAHDOLLISIA KEINOJA KIVUN LIEVITYKSEEN:

- Kipulääkitys: _____
- Lämpöhoito
- Kylmähoito
- Lähetä fysioterapeutille, kiropraktikolle, osteopaatille tai muulle ammattilaiselle

MUITA HOITOSUOSITUKSIA (ESIM. STRESSIN VÄHENTÄMINEN, NUKKUMISTAPOJEN MUUTTAMINEN, JNE.)

Mitä minun tulisi tehdä seuraavaksi?

- Tule uusintäkäynnille
- Tule uusintäkäynnille, mikäli kipusi ei helpotu viikossa.
- Niin kauan kuin kipusi on paranemaan päin, ei uusintäkäynti ole tarpeen.

MILLOIN MINUN TULEE HAKEUTUA HOITOON?

Jos alaselän kipu ei helpotu tai oireet muuttuvat. Tämä on kuitenkin harvinaista.

OTA YHTEYTTÄ HOITOPAikkaasi tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen, mikäli sinulla on jokin seuraavista oireista:

- 1** Virtsarakon tai peräsuolen tyhjenemisvaikeutta tai pidätyskyvyn heikkenemistä
- 2** Puutumista ja tuntohäiriöitä pakaroiden, reisien takayläosan, peräaukon tai sukupuolielinten alueella tai molemmissa alaraajoissa
- 3** Alaraajojen lihasheikkoutta tai tuntohäiriötä, joka vaikeuttaa liikkumista tai alaraajojen hallintaa
- 4** Voimakasta ja pahentuvaa kipua
- 5** Huonovointisuutta ja yleisoireita alaselän kipuusi liittyen (esimerkiksi kuumeilua tai selittämätöntä laihtumista)





MISTÄ VOIN LÖYTÄÄ LISÄTIETOA ALASELÄN KIVUSTA?

Internetissä on useita luotettavia sivustoja, joissa on tietoa selkävivun diagnosoinnista ja hoidosta.

Käypä hoito -suositus Alaselkäkipu: <http://bit.ly/kaypahoitosuositus>

Terveyskirjasto: <http://bit.ly/terveyskirjasto>

Kivun verkkokurssi: <https://www.retrainpain.org/finnish-home>

Ota kipu haltuun: <http://www.otakipuhaltuun.fi/>

Alkuperäinen englanninkielinen potilasopas: **“Understanding my low back pain and whether I need imaging”** on laadittu Sydneyn Macquarien yliopistossa, kirjoittajat: professori Mark Hancock ja Hazel Jenkins.

Suomenkielinen opas on laadittu yhteistyössä Oulun yliopiston (OY), Jyväskylän yliopiston (JY) ja Työterveyslaitoksen (TTL) kanssa.

Kirjoittajat: Jaro Karppinen, fysiatrian professori (OY, TTL). Arja Häkkinen, fysioterapian professori (JY). Esa-Pekka Takala, ylilääkäri, fysiatrian dosentti (TTL). Riikka Holopainen, ft, TtM (JY). Anna-Sofia Simula, LL (ESSOTE). Katariina Korniloff, ft, TtT (JY).

LÄHTEET:

- Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Fysiatriayhdistyksen asettama työryhmä. Alaselkäkipu. Käypä hoito –suositus 27.4.2015.
- Burton K, Klaber Moffett J, Main C, Roland M, Waddell G. The Back Book 2nd Edition (2002), The Stationary Office, England
- National Health and Medical Research Council: Acute Low Back Pain
- Orthopaedic Spinal Services, SA Health: Advice for Managing Low Back Pain
- Orthopaedic Spinal Services, SA Health: Scans and Low Back Pain
- NPS MedicineWise: Back Pain Choices

