

# 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.

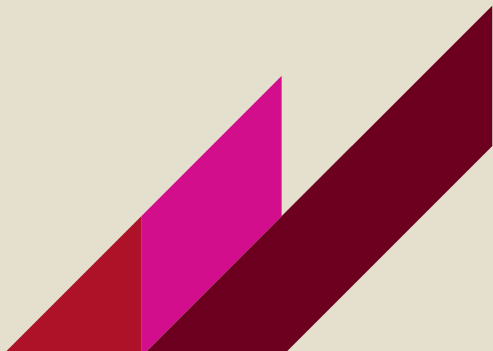
**Suurin osa kuvantamisessa havaituista muutoksista on normaaleja** ja ne yleistyvät iän myötä.

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 pitkittänyt 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, MİKÄLI 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