



**Tietoa
selkäkivun
hoidosta**



Selkäliitto



Selkäliitto

Julkaisija: Selkäliitto ry

1. painos, 2023

ISBN 978-951-97921-4-9 (pehmeäkantinen)

ISBN 978-951-97921-5-6 (PDF)

Ulkoasu: Ferry Design Agency

Kuvat:

© iStockphoto, © Shutterstock,

© Unsplash, © Pexels, © Freepik

Selän rakenne	4
Selkäkipu	5
Mitkä tekijät vaikuttavat selkäkipuun?	8
Milloin tutkimuksiin?	10
Selkäoireinen terveydenhuollossa	12
Lääkehoito	15
Leikkaushoito	17
Mitä voit tehdä itse?	18
Hyvä muistaa	26



TIETOA SELKÄKIVUN HOIDOSTA

Et ole yksin selkäkipujesi kanssa. Kahdeksalla kymmenestä aikuisesta on selkäkipuja elämänsä aikana, ja on myös hyvin tavallista, että selkäkipujaksot uusiutuvat. Tästä huolimatta useimmat voivat jatkaa tavanomaisia harrastuksiaan ja työtään.

Tämä opas kertoo selkäkivusta ja sen hoidosta. Saat tietoa, miten voit lyhentää kipujaksoa ja vaikuttaa kipujaksojen uusiutumiseen. Suurin osa kivuista paranee itsestään ja niillä on hyvä ennuste. Joskus selkäoireet uusiutuvat tai pitkittyvät, tällöin voit oppaassa olevia ohjeita noudattamalla tulla paremmin toimeen selkäkipusi kanssa.

SELÄN RAKENNE



Selkäranka on kehon tukirakenne, joka suojaa sen sisällä kulkevaa selkäydintä. Selkäranka rakentuu nikamista, joiden välissä ovat välilevyt. Välilevyn ulkokehä muodostuu tiheäsäikeisestä rustokudoksesta ja sen sisäosa on hyytelömäistä massaa. Välilevyt ovat kuin tyynyjä, jotka toimivat iskunvaimentimena ja mahdollistavat rangan liikkeet. Selkärangan nikamat yhdistyvät välilevyjen lisäksi toisiinsa fasettiniivelten avulla. Fasettiniivelten tehtävänä on vakauttaa rangan liikkeitä.

Vahvat ja joustavat lihakset tukevat nikamien ja välilevyjen muodostamaa rankaa. Riittävä kehon lihasvoima on tärkeää selän toiminnan kannalta ja se vähentää selkään kohdistuvaa kuormitusta.

Kehomme tulee ikääntyessä normaaleja muutoksia, esimerkiksi ihoon muodostuu ryppyjä. Myös selkärankaan tulee ikääntymiseen liittyviä luonnollisia muutoksia: välilevyt kuivuvat ja madaltuvat ja nikamat lähenevät toisiaan. Muutoksia rakenteisiin alkaa tulla jo nuorena. Näillä muutoksilla ei yleensä ole yhteyttä selkäkipuihin.

Voit lukea lisää selän anatomiasta **Selkäkanava.fi** -sivustolta.



SELKÄKIPU

Alaselkäoireet, kuten kipu, lihasjännitys tai jäykkyys, paikallistuvat alimpien kylkiluiden ja pakarapoimujen väliin. Oireisiin voi liittyä joko toiseen tai molempiin alaraajoihin heijastuvaa kipua. Usein alaraajaan heijastuvat oireet ovat säteilytuntemusta alaselän rakenteista, eikä niiden taustalla ole hermon ärsytystä. Jos kyse on selkärangasta lähtevästä hermojuuren ärsytystilasta, se voi aiheuttaa hermoeräisiä oireita, kuten alaraajan kipua, tunnottomuutta, puutumista, pistelyä ja lihasheikkoutta.

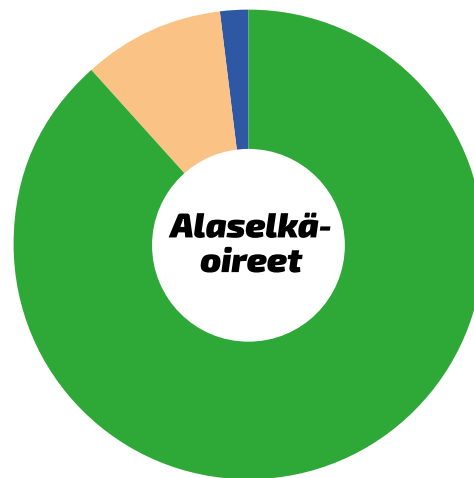
Kipu voidaan luokitella keston mukaan.

Akuutti eli äkillinen kipu kestää muutamasta päivästä muutamaaan, noin kuuteen (6) viikkoon. Pitkittyvästä kivusta puhutaan, kun kipu kestää 6–12 viikkoa. Yli 12 viikkoa kestänyt kipu luokitellaan pitkäkestoiseksi.

Alaselkäoireet jaetaan kolmeen ryhmään

Hyväennusteiset selkäoireet: Näiden osuus selkävaurioista on lähes 90 prosenttia. Jos lääkärin tutkimuksessa ei ilmene merkkejä vakavista sairauksista eikä iskiasoireita esiinny, oire luokitellaan hyväennusteiseksi alaselkävauriksi. Tarkka anatominen diagnoosi ei ole tällöin mahdollinen eikä tarpeellinenkaan. Tällainen selkäkipu voi johtua pienestä kudosaivuriosta selän alueella, kuten lihaksen, välillevyn tai nivelsiteen venähdyksestä. Äkillisesti alkavia pehmytkudospäisiä venähdyksiä kutsutaan usein noidannuoleksi. Oireet ilmenevät tyypillisesti selän ja lantion alueella.

Alaraajaan säteilevä kipu (iskiasoire): hermojuuren toimintahäiriöön viittaavat alaraajaoireet, joiden syy on usein selkäytimestä lähtevän hermojuuren ärsytys- tai puristusoire. Suurin osa näistä parantuu itsestään kolmen kuukauden kuluessa.



- 90% Hyväennusteiset selkäoireet
- 5-10% Alaraajaan säteilevä kipu (iskiasoire)
- 1-2% Mahdollinen vakava tai määritelty syy

Mahdollinen vakava tai täsmällisesti määritelty (spesifi) syy, joita on vain muutama prosentti kaikista selkäoireista.

**Selkäoireiden yhteydessä on tärkeää
tunnistaa tekijöitä, jotka voivat
hidastaa paranemista:**



- usko siitä, että kipu ja aktiivisuus (esimerkiksi liikkuminen ja työ) olisivat haitallisia
- liiallinen vuodelepo
- ylivoimaisuus sekä kivun ja vammautumisen pelko, jotka rajoittavat liikkumista
- alakuloisuus, huolestuneisuus ja sosiaalinen vetäytyminen
- ongelmat työssä ja tyytymättömyys työhön
- ylihuolehtiva perhe tai tuen puute
- moniin eri hoitoihin hakeutuminen
- negatiivisen, pelottelevan tai virheellisen tiedon saaminen selkäkivusta.



MITKÄ TEKIJÄT VAIKUTTAVAT SELKÄKIPUUN?

Vaikka selkävun ilmaantumiselle on useita epäiltyjä riskitekijöitä, minkään tekijän syysuhteesta ei ole vahvaa tutkimustietoa.

Pitkittyntä haittaavaa alaselkäkipua ennustaviin tekijöihin tiedetään kuuluvan perimä, oireiden vaikeus ja laaja-alaisuus (esim. monipaikkainen kipu), elämäntapoihin liittyviä tekijöitä (mm. unihäiriöt), monisairastavuus (etenkin astma, päänsärky, diabetes ja mielenterveyden ongelmat), sosiaalisia tekijöitä (matala sosioekonominen asema, työttömyys, työhön liittyvät tekijät) sekä psykologisia tekijöitä (kuten masennus, ahdistus ja alhainen minäpystyvyys). Sekä ylipaino että tupakointi lisäävät selkävun pitkittymisen riskiä.



TERVEELLISET ELINTAVAT

Selän terveyttä ja hyvinvointia tukevat yleiset terveyttä edistävät elintavat, kuten säännöllinen liikunta, terveellinen ruokavalio ja riittävä uni. Harjoittelu ja liikkuminen myös osaltaan lyhentävät kipujaksoja ja vähentävät kipujaksojen uusiutumista. Elintapoihin ja selän hyvinvointiin tulisi kiinnittää huomiota jo lapsilla ja nuorilla.

TYÖN KUORMITUKSEN VÄHENTÄMINEN

Työn psykologinen ja sosiaalinen kuormitus voi vaikuttaa selkävun pitkittymiseen ja haittaavuuteen. Tämän vuoksi vaikutusmahdollisuuksien puute, stressi, huono työilmapiiri ja tuen puute töissä voivat lisätä selän oireilua. Työn fyysinen kuormitus voi myös osaltaan altistaa selkävun pitkittymiselle, jos työssä on toistuvia pitkäkestoisia etukumaria tai kiertyneitä asentoja, hankalasti nostettavia taakkoja tai pitkäaikaista paikallaanoloa vaativia työrupeamia. Työntekijän itsensä lisäksi työterveyshuollolla, työnantajalla ja työyhteisöllä on keskeinen merkitys selkävun pitkittymisen ehkäisyssä ja työkyvyn tukemisessa. Selän oireiden kanssa ei kannata eikä tarvitse sinnitellä liian pitkään, jos oireet haittaavat työtä, ole yhteydessä työterveyteen.



MILLOIN TUTKIMUKSIIN?

*Usein selkäkiput paranevat itsestään,
eikä lääkärissä käynti ole tarpeen.
Mutta jos sinulla on seuraavalla sivulla
listattuja oireita, käy lääkärissä.*

HAKEUDU LÄÄKÄRILLE JOS:

Selkäkipu on hyvin voimakasta ja/tai äkillistä.

Kipu on sietämätöntä, eikä hellitä missään asennossa.

Selviytyminen päivittäisistä tehtävistä on estynyt tai rajoittunut.

Selkäkipuun liittyy kuumetta tai yleisvoinnin heikkenemistä.

Selkäkivun taustalla on tapaturma.

Sinulla on tai on ollut aiemmin syöpä.

HUOM! Jos selkäkipuun liittyy virtsaamisen aloitusvaikeuksia tai virtsan tai ulosteen pidätyskyvyn häiriöitä, peräaukon alueen tunnottomuutta tai jalkaterän lihasten etenevää heikkoutta, hakeudu heti päivystysvastaanotolle.

Toistuvissa ja pitkittyneissä selkäkivuissa hyvä potilas-lääkärisuhde on tärkeä.

Kun käyt samalla lääkäriä, hänelle muodostuu kokonaiskäsitys selkäkivustasi. Lääkärisi voi myös parhaiten arvioida selkäkivun edellyttämien tutkimusten ja hoitojen tarpeellisuuden.

A photograph showing a person from behind, wearing a dark green t-shirt. Three hands are visible, touching the person's back in a therapeutic manner. The hands are positioned at the upper, middle, and lower back areas. The background is a plain, light-colored wall.

SELKÄOIREINEN TERVEYDEN- HUOLLOSSA

Jos selkäkipu ei hellitä itsestään tai selkäkipujaksot toistuvat usein, voit hakeutua fysioterapeutin vastaanotolle.

Fysioterapeutin suoravastaanotolla tarkoitetaan sitä, että selkäoireinen voi hakeutua fysioterapeutin vastaanotolle ilman, että on käynyt ensin lääkärillä. Kun olet yhteydessä perusterveydenhuoltoon tai työterveyteen, tehtävään koulutettu hoitaja tekee arvion siitä, ohjataan sinut fysioterapeutin vai lääkärin vastaanotolle. Suoravastaanotolla fysioterapeutti tutkii, antaa neuvontaa ja ohjausta sekä tekee asiakkaan kanssa jatkotoimenpidesuunnitelman. Tarvittaessa fysioterapeutti voi ohjata sinut yleis- tai työterveyslääkärin vastaanotolle.



Lääkärin työtä on poissulkea vaaralliset sairaudet tai diagnosoida sairaudet, joissa tarvitaan spesifiä hoitoa.

Lääkäri arvioi vastaanotolla lisätutkimusten tarpeen sekä ottaa selkäoireisen seurantaansa ja sopii mahdollisesta kontrollivastaanotosta. Tutkimustulosten ja oirekuvan kehittymisen perusteella lääkärisi tekee tarvittaessa lähetteen erikoissairaanhoidon ja/tai konsultoi työkykyyn vaikuttavissa mutta kiireettömissä tilanteissa erikoislääkäriä (esimerkiksi fysiatri, reumatologi tai ortopedi).



JOS KIPUSI PITKITTYY

Pitkäkestoissa ja haastavissa selkävivussa lääkärisi voi lähettää sinut erikoissairaanhoidon kuntoutus- tai kipupoliklinikalle. Siellä moniammatillisessa hoitotiimissä tutkimuksiin ja hoitoon osallistuu erikoislääkärin/-lääkärien ohella muita ammattilaisia, kuten fysioterapeutti, psykologi ja sosiaalityöntekijä tilanteesi mukaan.

Miten tutkimus etenee?

HAASTATTELU

Lääkäri ja fysioterapeutti selvittävät kyselemällä selkäkipuun liittyviä asioita, kuten elämäntilannetta, arjen tehtävistä suoriutumista, muita sairauksia, painonmuutoksia ja käytössä olevia lääkkeitä. Tämän vuoksi vastaanotolla saatetaan kysyä useita kysymyksiä: millaisia oireita sinulla on, alkoivatko oireet vähitellen vai äkkiä vammaan liittyen, mikä helpottaa ja mikä pahentaa oireita. Voit valmistautua vastaan näihin kysymyksiin ennen vastaanotolle tuloa.

KLIININEN TUTKIMUS

Tutkimus aloitetaan useimmiten tarkastelemalla selän asentoa sekä selän käyttöä ja yleistä liikkuamista, kuten kävelyä. Lisäksi tutkitaan selkärangan liikkuvuutta. Sen jälkeen edetään yleensä selän ja alaraajojen lihasvoiman, alaraajojen tunnon ja jänneheijasteiden tutkimiseen.

LISÄTUTKIMUKSET

Jos selkäkipuun liittyy alaraajaan säteilevä iskiaskipu ja lääkäri toteaa lihasvoima-, jänneheijaste- ja tuntomuutoksia, selkävun syyn ja hoidon määrittelemiseksi tarvitaan usein lisätutkimuksia (MRI eli magneettikuvaus tai ENMG eli hermoratitutkimus). On hyvä huomioida, että esimerkiksi magneettikuvauksessa selkärangasta voi löytyä ikääntymiseen liittyviä muutoksia, jotka eivät kuitenkaan ole kivun syynä.

Selkävun taustalla oleva syy ei yleensä näy kuvantamisessa. Kuvantamista käytetään, jos oireiden ja tutkimuksen perusteella nousee epäily vakavasta tai spesifistä selkäsairaudesta. Kuvantamista käytetään usein tutkimuksen apuvälineenä diagnoosin varmentamisessa tai poissulkuututkimuksena.

LÄÄKEHOITO

A close-up photograph of two hands held palm up. The left hand holds a single yellow pill, and the right hand holds a single white pill. The background is blurred, showing a person's torso in a green top.

Kipulääkkeillä lievitetään oireita, autetaan arjessa selviytymistä ja liikkumista sekä turvataan riittävä uni.

Parasetamoli on yleensä ensisijainen itselääkityksen vaihtoehto. Parasetamolia saa käyttää enintään 3 000 mg/vrk. Tätä annosta ei saa ylittää.

Reseptivapaita tulehduskipulääkkeitä, kuten ibuprofeenia, voidaan myös käyttää äkillisessä selkäkivussa. Ne lievittävät kipua ja rauhoittavat tulehdusreaktiota. Muista, että kahta eri tulehduskipulääkettä ei tule käyttää yhtäaikaisesti, ja noudata aina pakkauksen annosteluohjeita.

Toimintakykyä haittaavaan kipuun kannattaa käyttää sinulle sopivaa kipulääkettä (parasetamolia ja/tai tulehduskipulääkettä) maksimiannoksella parin kolmen päivän tai tarvittaessa 5–7 päivän ajan. Tämä voi auttaa sinua liikkumaan, toimimaan arjessa, työskentelemään ja nukkumaan.



Kun kipu on helpottunut, saat liikkeen ja liikkumisen avulla palautettua kireisiin lihaksiin lihasverenkierron. Näin voit mahdollisesti lyhentää kipujakson pituutta. Käytä kuuriluonteista kipulääkitystä vain lyhyitä aikoja. Ei ole hyvä syödä lääkkeitä varmuuden vuoksi.

Jos selkäkipu on voimakasta, voit tarvita lääkärin määräämiä kipulääkkeitä. Nämä ovat yleensä joko tulehduskipulääkkeitä tai lihasjännitystä laukaisevia lääkkeitä. Opioidilääkkeitä voidaan joutua harvoin ja lyhytaikaisesti käyttämään voimakkaassa hermojuurikivussa tai leikkauksen jälkeisessä kivussa.



Hermovauriokipuun ja kroonistuneeseen kipuun lääkkeinä käytetään kipukynnystä nostavia lääkkeitä (trisyklisiä mielialalääkkeitä pienellä annoksella), epilepsialääkkeistä gabapentiinia ja pregabaliinia sekä kipua lievittäviä mielialalääkkeitä.

Huomioithan, että esimerkiksi perussairaudet tai muu lääkitys voi vaikuttaa kipulääkkeiden sopivuuteen. Keskustele lääkärisi kanssa lääkkeiden hyödyistä ja haitoista.

LEIKKAUSHOITO



Leikkaukselle pitää olla aina selkeä peruste. Voimakasaan paikallinen selkäkipu ei vaadi leikkaushoitoa, jos tutkimuksissa ei ole havaittu aihetta leikkaukselle. Jos sinulla on yli kuuden viikon ajan esiintynyt häiritsevää, alaraajaan säteilevää kipua ja sinulla todetaan kliinisiä merkkejä hermojuuren pinteestä, voit keskustella lääkärin kanssa jatkohoidosta ja myös mahdollisesta leikkaushoidosta.

Leikkaushoito on tarpeen, jos vaikeaan hermojuuri- tai selkäydinkanavan ahtauteen liittyvä virtsaamisen aloitusvaikeuksia tai virtsan tai ulosteen pidätyskyvyn häiriöitä, jalkaterän ojentaja- tai koukistajalihasten tai reisilihaksen voiman etenevä heikentyminen sekä sietämätön alaraajaan säteileväkipu, joka ei helpotu riittävästi edes voimakkailla kipulääkkeillä.

Ennen mahdollista leikkausta leikkaava lääkäri kertoo suunnitellusta toimenpiteestä, odotettavissa olevista hyödyistä sekä mahdollisista komplikaatiosta ja riskeistä. Leikkauksen jälkeen aktiivinen kuntoutus on tärkeää toimintakyvyn palauttamisessa.



MITÄ VOIT TEHDÄ ITSE?

Itsehoidolla voit vaikuttaa selkäoireisiisi. Pohdi, mistä selkäoireesi pahenevat ja mitä itse voit tehdä helpottaaksesi niitä. Voit myös hakea terveydenhuollon ammattilaisilta tukea itsehoitoon. Tärkein tavoite on jatkaa päivittäisiä toimia työssä ja vapaa-aikana niin hyvin kuin mahdollista. Muista, että lyhyt, jo parin päivän kestoinenkin vuodelepo hidastaa toipumista selkäkivusta.

Liikunta

Kipujakson alkuvaiheessa voit edistää toipumista liikuskelulla, kuten kevyillä arkiaskareilla. Kun pahin kipujakso on helpottanut, voit lisätä liikkumista asteittain.

Kun selkäkipu lievittyy, myös toimintarajoitteet vähenevät. Lisää liikkumisen kestoja, useutta ja rasittavuutta vähitellen. Joskus oireet saattavat alussa hieman lisääntyä, mutta niistä ei ole syytä huolestua. Jos kivut pahenevat voimakkaasti, keskustele asiasta lääkärisi kanssa.



VOIT KOKEILLA SEURAAVIA KEINOJA LISÄTÄ LIKKUMISTA:

Kävele tai sauvakävele lyhyitä matkoja kerrasta muutamaan kertaan päivässä.

Tee kevyttä kotiharjoittelua ja hyötyliiku.

Harrasta vesiliikuntaa tai pyöräile.

Harjoitusohjeita kuva- ja videomuodossa löydät Selkäkanavalta:
selkakanava.fi/harjoitusohjeet



Joskus selkäoireet pitkittyvät. Tällöin on hyvä hakeutua esimerkiksi fysioterapeutin vastaanotolle harjoitusohjeiden saamiseksi. Myös omaehtoisesta liikunnasta on hyötyä. Pitkittyneessä alaselkävivussa harjoittelu usein vähentää kipua ja kipujaksojen uusiutumista sekä parantaa toiminta- ja työkykyä.

Pitkään, yli 12 viikkoa, kestäneessä selkävivussa säännöllinen harjoittelu ja liikunta ovat vaikuttavimmat hoitomuodot.



Huolehtimalla liikunnasta ja selkäsi monipuolisesta käytöstä voit itse ennaltaehkäistä tai vähentää kipuja. Myös leikkauksesta toipumisessa liikunnasta ja harjoittelusta on hyötyä.

Olennaista on rohkaistua liikkumaan kohtuullisesta kivusta huolimatta, sillä se usein auttaa toipumaan nopeammin. Kokeilemalla eri liikuntalajeja ja -muotoja voit löytää itsellesi sopivia tapoja kohentaa yleiskuntoasi ja edistää selkäsi hyvinvointia.

Uni, stressi ja palautuminen

Nuku riittävästi. Nukkuminen on tärkeää sekä aivojen että kehon toiminnan palautumiselle. Uniongelmat herkistävät kivulle. Heikko uni voi johtaa tilanteeseen, jossa kivunsäätelyjärjestelmä häiriintyy ja kipukynnys madaltuu, mikä johtaa kivulle herkistymiseen.

Unen laatuun ja määrään voi itse vaikuttaa. Unettoomuuteen suositellaan aluksi lääkkeetöntä hoitoa.



VOIT KOKEILLA SEURAAVIA KEINOJA VAIKUTTAA UNEEN:

Pyri säännöllisiin nukkumaanmeno- ja heräämisaikoihin. Muutamaa tuntia ennen nukkumaan menoa välttele kirkkaita valoja ja kovia ääniä, rauhoita iltasi.

Vältä kofeiinia ja alkoholia.

Kokeile Selkäkanavan rentoutusharjoituksia. Selkäkivussa selän lepo- ja rentoutusasennot voivat helpottaa oireita ja auttaa kehoa rentoutumaan.

Lepoasennot:

selkakanava.fi/harjoitusohjeet



Muun muassa stressi ja huolet vaikuttavat suoraan uniryhtiin sekä unen määrään ja laatuun.

Stressitekijät saattavat myös altistaa kivulle. Stressiä voivat aiheuttaa erilaiset elämäntilanteen vaikeudet, ja sille altistavat myös aiemmin koetut kuormittavat kokemukset. Pitkittyneeseen kipuun liittyy aina jonkin asteista stressaantumista.

Kivunhallinnan kannalta on edullista, jos pystyy suhtautumaan kipuun hyväksyvästi. Se vähentää stressiä, ja selviydyt ajan myötä paremmin. Hyväksyminen ei tarkoita luopumista paranemisen toivosta eikä oikeudesta hyvään kivun hoitoon.





VOIT KOKEILLA SEURAAVIA KEINOJA VAIKUTTAA STRESSIIN:

Löydä keinoja rentoutumiseen. Rentoutuminen laukaisee lihasjännitystä, lievittää kiputilan aiheuttamaa stressiä ja vähentää kipuja.

Kokeile hengitysharjoituksia. Ne rauhoittavat ja pidentävät hengitysrytmiä. Syvä ja rauhallinen hengitys on yksi tärkein rentoutumisen mekanismi.

Palaa sekä mielikuvissasi että käytännössä mukavien asioiden ja harrastusten pariin.

Ole paras ystäväsi – sinun ei tarvitse edellyttää itseltäsi liikoja. Suhtaudu itseesi myötätuntoisesti.

Hakeudu sosiaalisiin tilanteisiin. Kipu saa monet vetäytymään. Sosiaalisuus voi vähentää yksinäisyyden tunnetta ja stressiä.

Liikunta ja terveellinen ravinto auttavat palautumisessa ja stressin sietämisessä.

Voit kokeilla tietoisien läsnäolon harjoitusta Selkäkanavalta. Kehon tuntemusten havaitseminen ja hyväksyminen vähentää jännitystä.

Tietoisien läsnäolon harjoitus:
selkakanava.fi/harjoitusohjeet

KYLMÄ- JA LÄMPÖHOITO

Selkävivun äkillisessä vaiheessa voit kokeilla kylmäpakkausta kipualueelle 10–20 minuutin ajan. Laita ohut pyyhe ihon ja kylmäpakkauksen väliin. Lämpöhoito voi vähentää lyhytaikaisesti äkillistä ja pitkittyvää selkäkipua. Voit hankkia lämpöpakkauksen ja lämmittää sen ohjeen mukaan. Myös lämpötyyny tai kaurapussi käy. Käytä lämpöä noin 15–20 minuutin ajan.

Sekä [lämpö- että kylmähoidon](#) voi toistaa useita kertoja päivässä ja yhdistää esimerkiksi selän lepo- ja rentoutusasentoihin. Lämpö- ja kylmähoidon lisäksi kannattaa jatkaa tavanomaisia päivittäisiä toimia työssä ja vapaa-ajalla.

TENS-HOITO

TENS-hoito eli ns. transkutaaninen hermostimulaatio perustuu ihon kautta välitettävään matalatehoiseen sähköärsytykseen. Pienitaajuisten sähköimpulssien avulla pyritään aktivoimaan kipua



lievittäviä mekanismeista. TENS-hoitoa voi käyttää selkävivun lievitykseen paitsi levossa, myös liikkumassa, kuten kävellessä. Se voi edistää liikkeelle lähtöä ja helpottaa liikkumista vähentämällä siihen liittyviä kiputunteita.

TUKILIIVI

Selkätukien käytöstä ei ole tutkimusnäyttöä, että ne ehkäisivät alaselkäkipuja tai niiden uusiutumista. Jotkut selkäoireiset kokevat kuitenkin, että tukivyö helpottaa liikkumista vähentämällä kipualueen lihasjännitystä.



MUISTA ARJESSA JA TYÖSSÄ

Vaihtelee työasentoja ja jos mahdollista, käytä työpisteen säätöjä monipuolisesti.

Tauota pitkäkestoista yhtäjaksoista paikallaanoloa säännöllisesti. Jaloittele tai tee muuta taukoliikuntaa työpäivän aikana tai matkustaessasi. Tee liikkeitä myös vastakkaiseen suuntaan kuin pääasiallinen työskentelyasentosi on.

Jos työssäsi on hankalia työskentelyasentoja ja raskaiden taakkojen käsittelyä, kannattaa työpaikalla neuvotella siitä, miten kuormitusta voitaisiin vähentää, kunnes selän oireet rauhoittuvat. Muista, että myös fyysisesti kuormittavassa työssä on mahdollista pärjätä selkävivun kanssa.

Keskustele työterveyshuollon ja esihenkilösi kanssa siitä, kuinka voisit jatkaa työskentelyä selkävivusta huolimatta.

HYVÄ MUISTAA

*Useimmiten selkävivut
kestävät lyhyen aikaa ja oireet
lievittyvät ilman lääkärissä
käyntiä.*



Selkikipu merkitsee harvoin sitä, että selässä olisi vakava vaurio.

Lisää tekemiesi asioiden määrää vähän kerrallaan. Selkävivun lieviytyessä myös toimintarajoitteet vähenevät.

Yön aikana keho palautuu päivän kuormituksista. Nukkuessa terveet välilevyt täyttyvät nesteellä. Siksi aamulla herätessä selkä voi olla jäykän tuntuinen ensimmäiset tunnit. Riittävä uni on tärkeää selän hyvinvoinnin kannalta.

Päivittäinen liikunta vahvistaa kehon omia kivunsäätelyjärjestelmiä, jolloin toimintakyky paranee ja selkikipu lieviytyy.

Fyysinen aktiivisuus edistää paranemista ja vähentää selkävivusta aiheutuvia ongelmia. Selkä on rakenteeltaan vahva ja kestää monenlaista kuormitusta, kun sitä totutetaan siihen vähitellen.



**LUE LISÄÄ SELKÄKIVUSTA JA SEN
ITSEHOIDOSTA SELKÄLIITON
SELKÄKANAVA.FI-SIVUSTOLTA.**

***Etsitkö liikuntaryhmää
tai vertaistukea? Liity
selkäyhdistyksen jäseneksi!***

Tutustu paikallisten
selkäyhdistysten toimintaan
osoitteessa:
selkakanava.fi/selkayhdistykset







Selkäliitto



Yhteystiedot:

-  selkaliitto@selkaliitto.fi
-  selkaliitto.fi
-  selkakanava.fi

-  Facebook: Selkäliitto
-  Facebook: Selkäkanava
-  Twitter: @Selkaliitto
-  Instagram: @Selkakanava
-  Youtube: Jumppakissa