

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Holopainen, Riikka; Miranda, Helena

Title: Selkäkipuinen tarvitsee oikeaa tietoa ja tukea

Year: 2018

Version: Accepted version (Final draft)

Copyright: © Kirjoittajat & Liikunnan ja Terveystiedon Opettajat ry., 2018.

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Holopainen, R., & Miranda, H. (2018). Selkäkipuinen tarvitsee oikeaa tietoa ja tukea. Liito : Liikunnan ja terveystiedon opettaja, 2018(3), 11-13.

SELKÄKIPUINEN TARVITSEE OIKEAA TIETOA JA TUKEA

Lasten ja nuorten kivut ovat lisääntyneet 90-luvun alun jälkeen huomattavasti. Biomekaanisesta selitysmallista on haettu syytekijöitä: raskas koulureppu, kännykän käyttö, huono ryhti, "virheellinen" askellus, alaraajojen pituusero, heikot selkälihakset jne. Näiden merkitys on tutkimuksissa jäänyt kuitenkin vaatimattomaksi eikä nykynuorten tuki- ja liikuntaelimestö ole sen heikompa tekoa kuin aiempien sukupolvien.

Jokaisella opettajalla on ollut oppilaina lapsia tai nuoria, jotka kärsivät pitkäaikaisista kipuoireista, tavallisimmin selkä- tai niskakivuista. Osa potee päänsärkyä tai vatsakipuja. Erilaisten kipuoireiden yleisyys alkaa lisääntyä 10. ikävuoden jälkeen ja esimerkiksi 17-vuotiaista keskimäärin joka neljännellä on haittaa aiheuttavia selkäkipuja. Tavallista on, että sama lapsi tai nuori kärsii useasta eri kipuoireesta, eli ns. monen paikan kivusta. Laaja suomalainen väestötutkimus muutaman vuoden takaa osoitti, että kipuilu on niin yleistä, että vähemmistössä ovat ne nuoret, joilla edellisen puolen vuoden aikana ei ole mikään paikka ollut kipeänä. Yhdeksännen luokan päättävistä pojista oireettomia kipujen suhteen oli vain kolmannes ja tytöistä joka kuudes.

Uuden tutkimustiedon myötä on alettu ymmärtää, että lasten ja nuorten (kuten aikuistenkin) kipuoireiden tausta on paljon luultua monimuotoisempi. Maailmalla on itse asiassa käynnissä kipuvallankumous, *pain revolution*. Australialaiset kipututkijat ovat käynnistäneet maailmanlaajuisen liikkeen, jonka tavoitteena on lisätä ihmisten tietoisuutta ja muuttaa suhtautumista kipuun (mukaan lukien alaselkäkipu), kivun hoitoon ja pitkittymisen ehkäisyyn. "Kapinalle" on tarvetta, koska tutkimustieto on mullistanut käsityksen kivusta. Merkittävimmät oivallukset ovat syntyneet aivotutkimuslaboratorioissa: aivojen toiminnan kuvantamiseen kehitetyt laitteet ovat avanneet huimat näkymät kipumekanismeihin. Nykyään ymmärretään, että kipukokemus on 100-prosenttisesti aivojen tuottamaa. Silti se on aina todellinen - ja samalla täysin yksilöllinen - kokemus.

Kipua ei tule nykykäsityksen mukaan tulkita enää pelkkänä vaaran merkkinä, kehon kudosten vauriota kuvaavana hälytyssignaalina. Kivun kokemus kehossa syntyy, kun aivomme tulkitsevat aistiemme havainnoimien viestien perusteella kehon olevan uhattuna. Nämä viestit voivat olla kehon

kudosten lähettämiä, tai ne voivat olla ääreis- tai keskushermoston tuottamia, ilman varsinaista kudosaauriota. Aivot kontrolloivat monimutkaista kudosten, hermoston, puolustusjärjestelmän ja aineenvaihdunnan yhteispeliä, kivun säätelyjärjestelmää, joka tehokkaasti toimiessaan pitää kivun ja siihen liittyvän kärsimyksen tilapäisenä ja inhimillisenä. Kun järjestelmän toiminta häiriintyy, kivusta voi tulla pitkäkestoinen taakka.

Kivun voimakkuus ei korreloi kudosaaurion laajuuden tai vaikeusasteen välillä, vaan sen kanssa, kuinka merkittävä uhka liittyy aivojen tekemään havaintoon. Jääkiekkoilija saattaa pystyä jatkamaan pelaamista kämmenluu murtuneena, koska aivojen huomio on täysin pelin voittamisessa ja siihen liittyvässä palkinnossa. Murtuma (varsin tavallinen asia jääkiekkoilijalla) ei siinä hetkessä muodosta merkittävää uhkaa eloonjäämiselle ja kivun säätelyjärjestelmä blokkaa tietoisuudesta murtuman ympärillä olevien hermopäätteiden lähettämät viestit. Nuoren ihmisen vaaraton selkäkipu saattaa muuttua pitkäkestoiseksi ja sietämättömäksi, kun nuoren tai hänen vanhempiansa pelkojen voimistama huoli johtaa lääkärissä käynteihin, tutkimuksiin ja turhautumisen loputtomalta tuntuvaan kierteseen.

Kotoa opitaan myös alaselkäkipuun liittyvät negatiiviset uskomukset. Tutkimukset osoittavat, että nuorten suhtautuminen alaselkäkipuun on yhteydessä heidän huoltajiensa tapaan suhtautua alaselkäkipuun. Lisäksi nuoren kokemuksiin kipuihin heijastuu herkästi perheessä koettu stressi liittyen esimerkiksi vanhemman sairastumiseen tai taloudelliseen tilanteeseen. Lapsena koettu kaltoinkohtelu puolestaan vaikuttaa suoraan kasvavan lapsen hermoston kehittymiseen ja on siksi tutkimusten mukaan merkittävä riskitekijä aikuisiän kroonisten kipujen ilmaantumiselle. Perheen hyvinvoinnilla on siis ratkaiseva merkitys lapsen ja nuoren kipuoireiluun.

Tunteiden tiedetään vaikuttavan yhteisten hermoverkkojen välityksellä merkittävästi koetun kivun voimakkuuteen. Kipuun liittyvät negatiiviset uskomukset kuten että 'selkäni on rikki', 'selkäkipua tulee hoitaa levolla' tai 'selkäkipu pahenee iän myötä' puolestaan luovat virheellisen mielikuvan ja ennusteen tulevaisuudesta. Stressi hidastaa konkreettisesti kudosten paranemista. Matala mieliala, herkkyyys ahdistua ja riittämätön uni vaikuttavat kivun säätelyjärjestelmän toimintaan pahimmillaan sitä lamaavasti. Silloin huonosti nukkuneen aivot ovat herkempiä tulkitsemaan tavallista kehon epämielisyyskipuiksi. Masentuneen tai ahdistuneen aivot voimistavat kipuun liittyvää epämielilyttävyyttä, pelottavuutta ja kärsimystä. Negatiivisesti asioihin suhtautuva saattaa huomaamattaan lukita aivojen oman sisäisen lääkekaappinsa: morfiini johdannaisia ja muita kipua lievittäviä hermovälittäjäaineita ei erityy, koska "mikään ei auta tähän kipuun".

Moderni kivunhoito huomioi kipua potevan kehossa olevan (mahdollisen) kudonvaurion, hänen aivojensa ja keskushermostonsa reagoititavan, ja sen ympäristön, jossa kipua koetaan. Kivun hoito on entistä kokonaisvaltaisempaa, kehon ja mielen yhteyttä huoltavaa ja aktiivisuuteen tukevaa. Erityisesti alaselkäkipuun liittyvä ohjeistus on muuttunut valtavasti viime vuosikymmeninä: entisen vuodelevon ja liikkeen välttämisen sijaan nykyään kehoitetaan pysymään aktiivisena, jatkamaan normaalia elämää ja siirtämään huomio pois kivusta mielekkääseen tekemiseen, eli enää ei sanota 'kivun sallimissa rajoissa', vaan 'kivusta huolimatta'. Pitkittynyt poissaolo selkäkipun takia arjen tekemisestä voi aiheuttaa enemmän haittaa kuin siitä on oletettua hyötyä. Koulusta pois selkäkipujen takia olevilla nuorilla on aikuisenakin huomattavasti enemmän töistä poissaoloja selän takia.

Miten opettaja voi ohjeistaa nuorta, jolla on selkäkipuja?

Tärkeintä mitä opettaja voi viestiä kipua potevalle lapselle ja nuorelle on: Minä uskon sinua. Miten voisin auttaa sinua? Kipu on aina totta eikä sitä pidä kyseenalaistaa, vähätellä tai suurennella. Toinen oleellinen asia on murtaa selkäkipuun liittyviä negatiivisia uskomuksia ylläpitäviä myyttejä. Esimerkiksi ryhtiin tai istuma-asentoon on aiemmin kiinnitetty kouluissa paljon huomiota - nykykäsityksen mukaan kuitenkin turhan mustavalkoisesti. Jokaisella meistä selän muoto on erilainen ja siksi yhtä oikeaa ryhtiä tai istuma-asentoa ei voida määritellä. Se mikä tuntuu hyvältä yhdelle voi olla hankala asento toiselle. Yhdessä tietyssä asennossa pitkään oleminen ei siis ole edullista, vaan vaihtelu on tärkeää. Vanha sanonta siitä, että paras asento on seuraava asento, pätee tässäkin. Oppilaille olisi hyvä antaa mahdollisuuksia vaihtaa asentoa ja kannustaa liikkumiseen koulupäivän aikana. On myös ok välillä istua lypsyssä rentona, jos se tuntuu hyvältä.

Oikea tieto ja ymmärryksen lisääminen toimii itsessään jo selkäkipun hoitona. Lisäksi on hyvä tarkastella, millaisia toimintatapoja selkäkipu on saanut meissä aikaiseksi. Usein kivun alkuvaiheessa syntynyt kipukäyttäytyminen, kuten hengityksen pidättäminen, irvistäminen, käsiin tukeutuminen ylös noustessa jne. voi olla tarkoituksenmukaista mutta joskus ne jäävät päälle ja voivat itseasiassa olla mukana ylläpitämässä kipuongelmaa. On myös hyvä pohtia nuoren kanssa mitä hänelle tärkeitä asioita hän on jättänyt tekemättä selkäkipun takia ja auttaa häntä miettimään keinoja palata takaisin näihin kivusta huolimatta, tarvittaessa ammattilaisen ohjauksessa. Passiivisia hoitokeinoja kannattaa käyttää harkiten, sillä tärkeintä näyttäisi olevan itsehoitokeinojen oppiminen ja sitä kautta minäpystyvyyden kasvaminen - tunne siitä, että kipu ei hallitse elämää vaan itsellä on keinoja vaikuttaa tilanteeseen.

Ohjeita selkäkipuisen kohtaavalle opettajalle:

- Anna viesti, että suurin osa selkäkivuista on vaarattomia. Kipujaksot menevät useimmiten nopeasti ohi, kun ymmärrämme mistä on kyse emmekä huolestu turhaan.
- Auta nuorta ymmärtämään mistä kipu johtuu, ja ohjaa lisämateriaalin pariin.
- Kannusta jatkamaan normaaleja aktiviteetteja kivusta huolimatta.
- Pohtikaa yhdessä mitä muuta nuoren elämässä tapahtui ennen, kun kipu alkoi. Koska niin monella nuorella kipuoireisiin liittyy matalaa mielialaa ja stressiä, on tärkeää kysyä miten nuori voi, muutenkin kuin kipujen osalta. Voit kysyä: Miten olet nukkunut viime aikoina? Onko sinulla stressiä? Jos huomaatte näitä tekijöitä, miettikää miten unta voisi saada parannettua tai stressiä lievitettyä.
- Stressinhallintakeinojen opettelusta on hyötyä myös selkäkipujen kannalta. Nuorilla olisi hyvä olla tuttuja rentoutus- ja hengitysharjoitteita, joita he voivat kokeilla kipua tuottavissa tai muuten stressaavissa tilanteissa.
- Pitkällä tähtäimellä tärkeää selkäkipujenkin kannalta on aktiiviseen ja terveelliseen elämäntapaan ohjaaminen - liikunta, uni, ravinto, mielenhallinta.
- Ohjaa tarvittaessa selkäkipua ymmärtävän ammattilaisen, kuten fysioterapeutin vastaanotolle. Lääkärin osaamista tarvitaan erityisesti, jos on havaittavissa vakavan selkäkivun merkkejä (kivun aikainen kuumeilu, vakavan tapaturman jälkeinen kipu, voimakas ja paheneva kipu, hermostolliset puutosoireet).

Yhteiskunnassamme tarvitaan yhteisiä toimia lasten ja nuorten kipujen pitkittymisen ehkäisemiseksi. Opettajat, ja erityisesti liikunnan ja terveystieteen opettajat ovat tärkeässä asemassa jakamassa oikeaa ja ajanmukaista tietoa sekä havaitsemassa ja vaikuttamassa niihin tekijöihin, jotka lisäävät kipujen pitkittymisen riskiä. Kaikkien opettajien oppiaineesta riippumatta olisi hyvä päivittää kipuun liittyvää tietouttaan ja tehdä sitä säännöllisesti, sillä uutta tietoa tulee kovaa tahtia. Havaintojemme mukaan terveystiedon oppikirjoissa oleva tieto on osittain vanhentunutta.

Suomessa on Euroopassa, ellei koko maailmassa eniten sairauspoissaoloja kroonisten kipujen takia. Selkäkipu on yleisin pitkäkestoinen kipu, joka syrjäyttää tuhansia suomalaisia vuodessa pysyvästi työelämästä. Passiivisuuden suosiminen ja liiallinen lääkitsemis- ja leikkausinnostus ovat osaltaan luoneet yhden maailman työkyvyttömimmistä kansakunnista. Krooninen kipu on kalliimpi yhteiskunnalle kuin diabeteksen, syövän ja sydäntautien kustannukset yhteensä. Kustannusten lisäksi pitkittyneessä kivussa puhutaan merkittävästä inhimillisestä kärsimyksestä.

8 FAKTAA SELKÄKIVUSTA

1. SELKÄKIPU ON YLEISTÄ

Selkäkipu on hyvin yleinen vaiva - kaikki kokevat selkäkipua jossain vaiheessa elämäänsä.

2. KUVANTAMISTUTKIMUKSIA TARVITAAN VAIN HARVOIN

Kuvantamistutkimuksia (röntgen, magneettikuva) tarvitaan ainoastaan epäiltäessä vakavaa kivun syytä. Näitä on vain pieni osa kaikista selkäkiputapauksista. Kuvauksissa näkyy lähes aina löydöksiä, kuten välilevynpullistumia, jotka ovat yleisiä myös kivuttomilla ihmisillä.

3. SELKÄ ON VAHVA

Useimmat ihmiset ajattelevat, että selkää tulisi suojella. Tieteellinen tutkimus on osoittanut, että selän rakenteet eivät mene ”pois paikoiltaan” tai ”luiskahda”. Selkä on luja rakenne.

4. SELKÄ ON SUUNNITELTU TAIPUMAAN JA KESTÄMÄÄN KUORMITUSTA

Äkillinen rasittaminen voi kipeyttää tilapäisesti minkä tahansa kehon kohdan. Siksi rasituksen säätäminen ja sopiva annosteleminen ovat ratkaisevan tärkeitä. Selkämme on luotu kestämaan uskomattoman paljon kuormitusta, kunhan selkä totutetaan hiljalleen.

5. SELKÄKIPUA ESIINTYY MYÖS ILMAN RAKENTEELLISTA VAURIOTA TAI SELÄN LOUKKAAMISTA

Jos tunnet kipua vaikkapa liikkuessasi, ei se suoraan tarkoita sitä, että vahingoitat selkääsi. Väsynyt tai stressaantunut hermostosi voi herkistää aivosi kokemaan kipua.

6. SELKÄKIVUN KANSSA EI KANNATA JÄÄDÄ LEPÄÄMÄÄN TAI KIIREHTIÄ LEIKKAUKSEEN

Nykyään ymmärretään, että selkävauriosta huolimatta liikkuminen ja vähitellen normaalien aktiviteettien pariin palaaminen edistävät selkävauriosta toipumista. Leikkaus on harvoin vaihtoehto selkävaurin hoidossa. Muut vaihtoehdot, kuten fyysinen harjoittelu ja mielenhallinta ovat ensisijaisia hoitokeinoja.

7. LIIKKUMINEN TEKEE SELÄLLE HYVÄÄ, MUTTA SITÄ PELÄTÄÄN USEIN

Minkään liikuntamuodon ei ole todettu olevan toistaan parempi. Parasta onkin sellainen liikunta, josta nauttii. Tärkeää on pysyä liikkeellä kivusta huolimatta. Jos et itse uskalla lähteä liikkeelle, fysioterapeutti voi auttaa sinua pääsemään alkuun.

8. VAHVOISTA LÄÄKKEISTÄ EI OLE SUURTA HYÖTYÄ SELKÄKIVUISSA

Tieteellinen tutkimus on osoittanut, että vahvat kipulääkkeet (kuten opiaatit) eivät tuo tavanomaisia vaihtoehtoja parempaa kivunlievitystä ja niistä voi olla jopa haittaa.

Riikka Holopainen on fysioterapeutti, kipufysioterapian erikoisasiantuntija ja terveystieteiden maisteri ja tekee tällä hetkellä väitöskirjaa Jyväskylän yliopistolla koskien alaselkävivun hoitoa.

Helena Miranda on lääketieteen tohtori ja työterveyden dosentti, joka tutkii ja kehittää kivunhoitoa. Hän on kirjoittanut suosittuun kivunhallintaoppaan Ota kipu haltuun (Otava 2016).

Lisämateriaalia, jota voi käyttää myös opetuksessa kipuun liittyen: otakipuhaltuun.fi, retrainpain.org, kivunhallintatalo.fi, tamethebeast.org (englanniksi)

Kirjallisuuslähdeviitteet saa kirjoittajilta pyytäessä.

Kuva 1. “Pinnan alla on paljon enemmän” - moderneja tutkimustietoon pohjautuvia kivunhallintakeinoja

