

Kun asia pitkistyy ...niin se mutkistuu



Pitkittyvä selkäkipu voi johtua monesta syystä. Usein taustalla on puutteellinen selkä kivun diagnostiikka ja sen myötä riittämätön hoito. Huolelliseen diagnostiikkaan kuuluu asiallinen informaatio kivun syistä, mikä auttaa hallitsemaan oireita ja vähentää siihen liittyvää ahdistusta. Työikäiselle ihmiselle pitkittyvä kipu on uhka, joka tulisi aina selvittää mahdollisimman pikaisesti ja tehokkaasti.

Teksti: Sairaala ORTON • Heikki Österman, LL, ortopedian erikoislääkäri

Kuva: Rodeo

Selkäkipu on useimmille ihmisille tuttua. Venähdys varomattoman noston yhteydessä tai liukastuminen rantakalliolla pysäyttää: suunnitelmat menevät uusiksi, kun ei pääse liikkumaan eikä toimimaan, jopa hengittäminen voi tuntua tuskalliselta.

Tilanne voi olla myös pelottava, selkäkipu kun ei ole verrattavissa nilkan tai polven nyrjähdykseen, vaan on paljon kokonaisvaltaisempi ja hallitsemampi. Mitä, jos kivun takana onkin jotain vakavampaa? Huoli helpottaa, kun venähdyksen aiheuttama kipu hellittää nopeasti ja paraneminen tapahtuu yleensä viikon sisällä.

Seuraavaan venähdykseen on hiukan helpompaa suhtautua, kun tietää tilanteen parantuvan viheliäisyydestään huolimatta. Vaan entäpä, jos venähdyksiä tulee tämän tästä tai tilanne tuntuu pitkittyvän? Toistuvat selän venähdykset ja pitkäkestoinen kipu saavat useimmat ihmiset lähtemään lääkäriin. Kivulle täytyy saada järkeenkäypä selitys, muuten tilanteen sietäminen on vaikeaa. Monen mieltä painaa myös kysymys siitä, onko kipu seurausta selän väärästä käyttämisestä ja miten asioita voisi helpottaa tulevaisuudessa.

ENSIKONTAKTI VIITOITTA JATKOA

Ensimmäinen hoitokontakti tällaisessa tilanteessa ratkaisee paljon. Paneutuva suhtautuminen, huolellinen tutkimus ja tilanteen selvitys yleensä huojentavat ja rauhoittavat ja saavat hoidon oikealle uralle.

Valitettavan usein tapaaminen jää kuitenkin pintapuoliseksi. Kiireessä tarjottu särkylääke-

resepti ei lohduta, jos potilaan huoli tilanteesta jää käsittelemättä ja kysymykset vaille vastauksia. Jos tilanne vielä toistuu, luottamus terveydenhuoltoon alkaa horjua. Moni lähtee kokeilemaan muita keinoja, jos apua koululääketieteen suunnalta ei tule.

VALINNAN VAATIVUUS

Lääkärin oven sulkeuduttua ongelmaksi tulee valinnanvaikeus. Erilaisia terapeutteja on paljon, osa heistä toimii hyvinkin lääketieteellisessä viitekehityksessä, toiset taas selkeästi sen ulkopuolella. Hoito saattaa olla asiantuntevaa ja vaikuttavaa, mutta toisaalta myös täysin tuulesta temmattua ja tehotonta.

Potilaan on vaikea tehdä perusteltuja valintoja, joten hoito saattaa pahimmassa tapauksessa ajautua pahasti hakoteille. Epäasialliset selitykset selkä kivun synnystä voivat pitkittää oireilua huomattavasti, tulivatpa ne kyseenalaiselta terapeutilta tai lääkäriltä. Maalaislääkärin tokaisu ”Selkä on paskana” voi auttaa yksittäistä potilasta, mutta useasti se merkitsee vain lähtölaukausta pitkittyviin vaikeuksiin.

”HUONOSELKÄISIKSI” TUOMITUT, HUOMIO!

Iso osa selkälääkärin vastaanotolle tulevista potilaista on saanut kuulla, että heillä on huono selkä, eikä asialle voi tehdä mitään. Monia on kielletty käyttämästä selkää, ilmeisesti siksi, että se ei kuluisi lisää. Esitetyt arviot liittyvät yleensä selän röntgen- tai magneettikuviin. Niissä näkyy iän myötä monenlaisia muutoksia, joille ei kuiten-

kaan saa antaa liian suurta merkitystä. Selkä voi olla ”paskana” pahan autokolarin jälkeen, ikään tymällä sitä ei sellaiseen kuntoon saa.

Huononselkäisiksi tuomittujen potilaiden kanssa kuluu paljon aikaa ennen kuin mieleen juurrutetut väärät käsitykset saa kitkettyä. Aika on kuitenkin käytettävä, koska ilman sitä hoitoa ei saa rakentavalle tolalle. Viimeistään tässä vaiheessa on varmistuttava siitä, että tiedetään mitä hoidetaan.

Diagnoosi selkeyttää myös hoitovaihtoehtoja. Monesti käy ilmi, että hoidon ulkopuolelle tuomitulla potilaalla on selkeä leikkaushoidolla autettavissa oleva vaiva, jota ei ole tunnistettu. Hoidon ohjaaminen oikeaan suuntaan säästää monelta harmilta. Edelleen, motivaatio kuntoutukseen ja ei-leikkaukselliseen hoitoon parane, jos on selvää, ettei leikkauksella hoidossa ole sijaa.

SAIRAUUSLOMALTA TYÖKUNTOON?

Pitkittyvä selkäkipu on työelämän kannalta ongelmallista. Jokainen tuntee ihmisiä, jotka ovat toistuvasti selkäkipujen takia pois töistä. Poissaolot ovat yleensä perusteltuja, mutta ei ole harvinaista, että taustalla itse asiassa on muuta epävarmuutta tai työpaikan ilmapiiri-ongelmia, joista irrottautumiseen selkävaiva käy syntipukiksi.

Pitkittyessä tällainen tilanne voi ajautua vaikeaan umpikujaan. Kolmen kuukauden yhtäjaksoisen sairausloman jälkeen enää puolet ihmisistä palaa entiseen työhön, kuuden kuukauden sairausloman jälkeen vain joka kymmenes.



Pitkä sairausloma on siis huonoa kuntoutumista ennustava tekijä ja tilanteeseen pitäisi puuttua aktiivisesti.

Varhainen tilanteen selvittäminen on potilaalle ensiarvoisen tärkeää, jotta sairaudesta ja sen hoidosta saa riittävästi oikeaa tietoa heti alusta pitäen. Myös yhteiskunnan kannalta on tärkeää ehkäistä pitkittyviä sairauslomia ja niiden mukana tulevia työhön paluun ongelmia.

Tilanteen selvittäminen tapahtuu parhaiten vastaanotolla, jossa selkälääkäri haastattelee ja tutkii potilaan huolellisesti. Kokenut lääkäri pysyy useimmiten paikantamaan ongelman tarkoin ja asia saadaan yleensä varmennettua röntgen- tai magneettikuvilla. Aina kuvauksiakaan ei tarvita: ”potilas kertoo sairautensa” pätee edelleen.

LÄÄKÄRIN MÄÄRÄYS

Selkäoireilu on lähes poikkeuksetta hyvänlaatuista ja leikkaushoitoa tarvitaan harvoin. On täysin luvallista ottaa särkylääkettä ja levätä muutama päivä akuutin kivun yllättäessä. Pahimman kivun hellitettyä kannattaa lähteä liikkeelle, aluksi rauhallisen kävelyn merkeissä ja pidentää lenkkiä tilanteen helpottaessa. Aktiivisuus omien kiputunteiden rajoissa on sallittua ja järkevää, kipua vastaan puskeminen sen sijaan ei.

Paraneminen vie aina oman aikansa ja sen kiirehtiminen väkisin ei ole mahdollista. Jos kipu pitkittyy tai toistuu usein, kannattaa tilanne ilman muuta selvittää kunnollisesti. Hyvä selvitys oikea-aikaisesti ei välttämättä poista kaikkia oireita, mutta se auttaa oireiden hallinnassa, jolloin selkäongelma ei saa elämästä yllätystä.

Selkäpotilaan ohjauksesta hyvät kokemukset

Teksti: Kuntoutus ORTON • Leila Timonen

Kuva: Sirpa Viljanen

Selkäongelmat eivät ratkea yksistään lääkärin vastaanotolla, mutta sieltä saa tukea kuntoutumiseen.

”Potilasohjauksella voidaan katkaista sairauslomien kierre, kannustaa potilasta ottamaan vastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja toimintakykynsä edistämisestä. Selkäongelmiin liittyy useasti epä tietoisuutta ja jopa pelkoja, jotka passivoivat potilasta aivan turhaan”,

fysiatrian erikoislääkäri **Kaija Karjalainen** Kuntoutus Ortonista sanoo.

Tilastot kertovat selvää sanomaa siitä, että selkävaivojen pitkittyminen ja sairausloman venyminen viikoista kuukaussiksi on selkeä riskitekijä potilaan työ- ja toimintakyvyn palautumisen kannalta. Se on potilaan elämäntilanteen laatu huonontava totuus ja myös yhteiskunnalle iso menetys työntekijän jäädessä ennen aikaisesti työelämän ulkopuolelle.

”Työnantajat tietävät tarkasti, kuinka suuret taloudelliset vaikutukset pitkällä poissaoloilla kerrannaisvaikutuksineen on. Kaikkien etujen mukaista on tukea selkäpotilas takaisin aktiiviseen elämään”, Kaija Karjalainen toteaa.

MINI-INTERVENTIOSSA ASIAT SELVIKSI

Potilasohjaus, terveydenhuoltotermein mini-interventio, on palvelukokonaisuus, johon kuuluu fysiatrian erikoislääkärin ja fysioterapeutin konsultaatio. Käytännössä potilas tapaa molemmat sekä yhdessä että erikseen tavallisesti yhdellä käynnillä. Potilasohjaus on tehokkain potilailla, joiden selkäkiput ovat jatkuneet alle kolme kuukautta.

”Aikaa varataan kerrankin riittävästi, yhteensä vähintään pari tuntia. Monet potilaat kokevat, ettei lääkäriillä ole riittävästi aikaa selvittää tilannetta tavanomaisen vastaanottokäynnin aikana. Tässä tapaamisessa lääkäri ja potilas käyvät yhdessä läpi paperit, röntgenkuvat, löydökset, reseptit ja hoito-ohjeet. Myös kysymyksille ja keskustelulle varataan aikaa”, Karjalainen kertoo.

Informatiivisen osuuden lisäksi potilasohjauksessa tartutaan kädestä pitäen kuntoutumisen esteisiin ja haasteisiin. Jos kotijumppaohjeissa on epäselvyyksiä, liikkuminen pelottaa tai aiheuttaa kipuja, vastaanotolla hällennetään pelkoja ja ohjataan turvallista liikehoitoa.

”Joskus potilaat jättävät kipujen pelossa noudattamatta annettuja liikuntasuosituksia, mikä valitettavasti vain hidastaa kuntoutumista. Potilasohjaus on konkreettisesti yhdessä tekemistä ja etenkin potilaan kannustamista ottamaan itse vastuuta kuntoutumisestaan.”

Mini-intervention hyödyistä on saatu vahvaa tieteellistä näyttöä: tutkimuksen mukaan se vähentää kipuja, nopeuttaa paluuta työhön sekä tukee potilaan aktiivisuutta.

Tiedustelut: Kuntoutus ORTON, fysiatrian poliklinikka
puh. (09) 4748 6357 / 4748 2477 ma-pe klo 8.00-14.00
Vastaanotolle voi tulla yksittäisesti tai esimerkiksi työterveyshuollon maksusitoumuksella

