



Tulehduksellisten reumasairauksien omahoito

Opas omahoidon tueksi

Essi Kaunismäki

2025



"Emme valitse, mitä meille tapahtuu,
mutta voimme valita, miten reagoimme siihen."

- Paulo Coelho -



Sisällysluettelo

Lukijalle	4
Yleisimmät tulehdukselliset reumasairaudet.....	5
Kuntoutuksesta	8
Liikunta tulehduksellisten reumasairauksien yhteydessä	10
Liikkumisen suositukset.....	11
Liikunnan osa-alueita ja käsitteitä	13
Liikunta tulehduksellisten reumasairauksien hoidossa.....	16
Liikunta nivelreuman ja spondyloartriittien omakuntoutuksessa.....	17
Liikuntaharjoittelun aloittaminen	20
Muista elintapatekijöistä.....	24
Kipu tulehduksellisten reumasairauksien yhteydessä.....	28
Kiputilojen mekanismit.....	29
Kipu ja liikkuminen	30
Kivunhallintamenetelmiä	32
Linkkejä	40
Lähteet	42



Lukijalle

Tulehduksellisten reumasairauksien omahoito -opas on suunnattu ensisijaisesti sinulle, jolla on todettu tulehduksellinen reumasairaus.

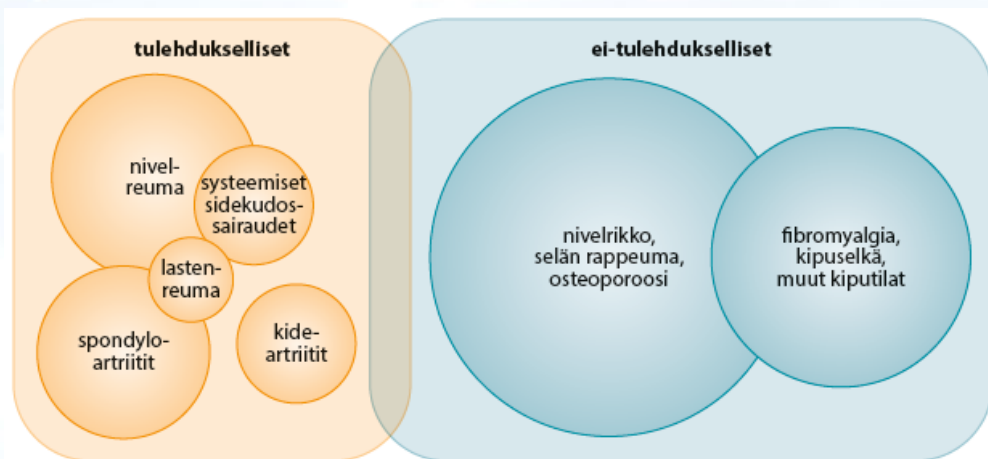
Omahoito on keskeisessä roolissa tulehduksellisten reumasairauksien hoidossa. Oppaan tavoitteena on rohkaista ja motivoida sinua liikkumaan monipuolisesti toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja kohentamiseksi kipuasiat huomioiden. Oppaan avulla opastetaan, mistä sinun kannattaa aloittaa ja mitä asioita liikunnan yhteydessä on tärkeä huomioida.

Opas on Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijan toiminnallisena kehittämistyönä toteuttaman opinnäytetyön tuotos. Oppaan sisältö perustuu tutkittuun tietoon. Tässä oppaassa ei käsitellä lääkehoitoa, leikkausten jälkitiloja ja niihin liittyviä erillisiä ohjeistuksia.

Yleisimmät

tulehdukselliset reumasairaudet

Reumasairaudet jaotellaan seuraavan kuvan 1 mukaisesti yleisesti tulehduksellisiin ja ei-tulehduksellisiin reumasairauksiin. **Tulehduksellisista reumasairauksista tavallisimpia ovat nivelreuma ja spondyloartriitit, joita käsitellään tässä oppaassa.**

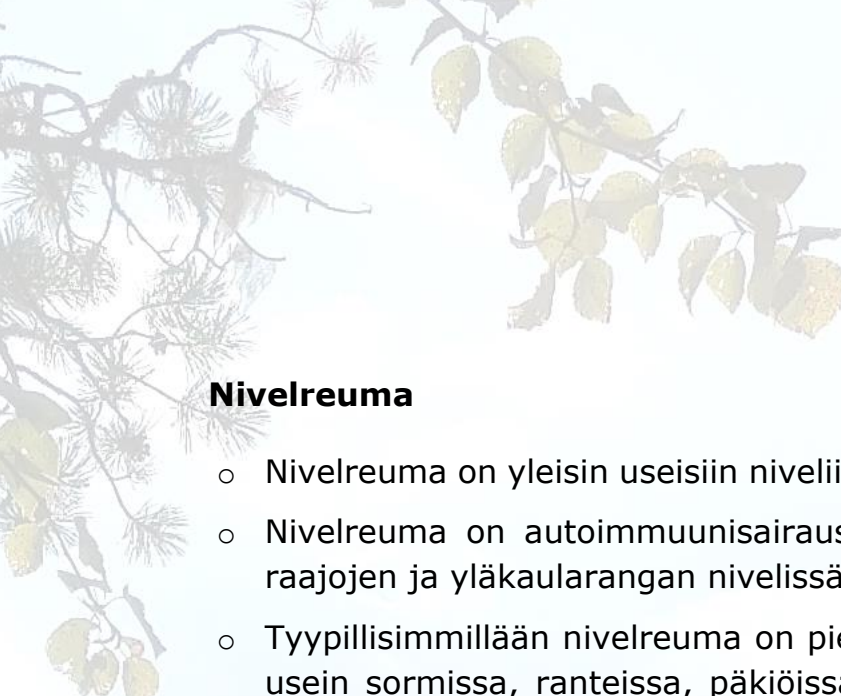


KUVA 1. Reumasairauksien jaottelu (Kauppi ym. 2023)

Sairaudet johtuvat usein häiriöistä kehon puolustusjärjestelmässä, infektiosta, tulehduksesta tai asteittaisesta rappeutumisesta nivelrakenteissa, luissa tai lihaksissa. Useat näistä prosesseista ovat pitkäkestoisia ja voivat vaikeutua ajan saatossa.

Tulehduksellisissa reumasairauksissa ilmenee niveloireiden lisäksi usein *väsymystä* sairauden aktiivisessa vaiheessa. Väsymys yleensä helpottuu tulehduksen rauhoittuessa, mutta ei aina. Syyt väsymykselle ovat moninaisia, eikä niitä kaikilta osin tunneta. Ainakin nivelreumaan voi väsymyksen lisäksi liittyä yleisoireena myös lievää kuumeilua, ruokahaluttomuutta ja laihtumista.

Reumasairauksissa on tavallista, että oireiden voimakkuus vaihtelee. Aktiivisen tulehdustilan aikana suositellaan kuormituksen keventämistä. Hoitojen tavoitteena on oireettomuus (remissio). Reuma voi rauhoittua pitkäänkin aikaa, jopa pysyvästi, oireettomaan remissioon.



Nivelreuma

- Nivelreuma on yleisin useisiin niveliin kohdistuvista tulehdussairauksista.
- Nivelreuma on autoimmuunisairaus, jossa tulehdusta esiintyy yleensä raajojen ja yläkaularangan nivelissä.
- Tyypillisimmillään nivelreuma on pienten nivelten sairaus, mikä ilmenee usein sormissa, ranteissa, päkiöissä ja kaularangan yläosassa. Sairaus voi ilmetä myös suurissa nivelissä.
- Tulehdusten myötä nivelen rusto voi heiketä kaventaen nivelrakoja, nivelsiteet ja jänteet voivat pehmentyä aiheuttaen mahdollisia virheasentoja ja luissa voi ilmetä kulumista tai vaurioita. Näitä muutoksia pysyttään nykyään estämään lähes kokonaan riittävän varhain aloitetulla hoidolla.
- Tulehtuneena nivelen liikerata on usein vajaa ja nivelessä on paino- ja liikearkuutta sekä jäykkyyttä ja kuumotusta.
- Tärkeimpiä **tavoitteita** nivelreuman hoidossa ovat:
 - nivelten liikkuvuuden ja motorisen kunnon (mm. tasapaino) ylläpito ja parantaminen
 - kivun lievitys
 - virheasentojen estäminen
 - osteoporoosin ehkäisy ja mahdollinen hoito sekä
 - **omaehtoinen, itsenäinen liikunta.**
- Reumaattinen tulehdus nostaa myös sydän- ja verisuonisairauksien riskiä, joten tulehduksen hillintä sairauden hoidossa on keskeistä.
- Nivelreuman yhteydessä tulehdus ja mahdollinen kortisonilääkitys altistavat sekundaariselle osteoporoosille, jota on tärkeää ennaltaehkäistä. *Osteoporoosin ehkäisyssä on luuliikunnan lisäksi keskeistä huolehtia riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista.*
- **On tärkeää, että liikunnasta ja omakuntoutuksesta tulee sinulle säännöllinen tapa.**



Spondyloartriitit

- Spondyloartriiteilla tarkoitetaan ryhmää tulehduksellisia reumasairauksia, joilla on yhteisiä piirteitä oireissa ja kuvantamislöydöksissä.
- Samasta tautiryhmästä käytetään myös termejä *spondylartropatia* ja *spondylartriitti*.
- **Tautiryhmän sairauksia ovat:**
 - selkärankareuma
 - aksiaalinen spondyloartriitti eli selkärangan nivelten tulehdus (usein selkärankareumaa edeltävä)
 - nivelpsoriaasiin liittyvä spondyloartriitti
 - reaktiivinen artriitti eli niveltulehdus
 - enteroartriitti eli tulehdukselliseen suolistosairauteen (IBD) liittyvä niveltulehdus
 - perifeerinen luokittelematon spondyloartriitti sekä
 - lastenreuman alatyypeistä entesiittiartriitti ja lasten nivelpsoriaasi.
- **Yhteisiä piirteitä** tautiryhmän sairauksilla on useita:
 - Niihin lukeutuu tyypillisesti selkärangan nivelten ja SI- eli risti-suoliluunivelten tulehdus.
 - Tulehdusta voi esiintyä myös muissa nivelissä, nivelsiteiden ja jänneiden kiinnityskohdissa/luuliitoksissa sekä silmissä.
 - Tulehdusta voi olla lisäksi nikamasolmukkeiden kulmissa ja maha-suolikanavassa.
 - Ääreisnivelten tulehduksia esiintyy useimmiten alaraajoissa.
 - Yhteistä sairauksilla on selän alueen tulehdusten alkaminen nuorena aikuisena.
 - Tulehdusten myötä sekä rangon nivelsiteet että kylkiluiden ja selän nikamien väliset liitokset ja rintalastan ja kylkiluiden väliset liitokset *pyrkivät luutumaan*.
 - **Luutumisten ennaltaehkäisyssä ja nivelten liikelaajuuksien ylläpidossa on erittäin tärkeää, että liikunnasta ja omakuntoutuksesta tulee sinulle säännöllinen, päivittäinen tapa.**



Kuntoutuksesta

Monialaisen ja suunnitelmallisen **kuntoutuksen tavoitteena** on edistää ihmisten toimintakykyä, hyvinvointia ja työkykyä.

Kuntoutusprosessissa on keskeistä, että olet itse siinä aidosti osallisena. Prosessina kuntoutuminen edellyttää sinulta sitoutumista ja aktiivista toimintaa. Kuntoutus tarjoaa sinulle mahdollisuuden kuntoutumiseen, mutta ei voi taata sitä.

Omahoidon ja omakuntoutuksen termien käyttö ei ole vielä vakiintunut ja niitä käytetään rinnakkain, käyttötarkoituksen mukaan. Molemmilla tarkoitetaan *henkilön itsensä toteuttamaa*, sosiaali- ja/tai terveydenhuollon ammattilaisen kanssa yhdessä suunnittelemaa *ajankohtaiseen hoidon /kuntoutuksen tarpeeseen sopivaa näyttöön perustuvaa hoitoa/kuntoutusta*.

Esimerkiksi fysioterapeutin ohjaamien harjoitteiden kotona toteutuva harjoittelusi on omakuntoutusta. Myös kuntoutusprosessia edistävien omahoito-ohjelmien toteuttaminen sote-alan ammattilaisen suosituksesta on omakuntoutusta.

Kuntoutus on reumasairauksien yhteydessä laajimmillaan hyvin **moniammatillista** toimintaa.

Perusterveydenhuollossa hoidossasi on osallisena usein lääkäri ja reumahoitaja tai sairaanhoitaja, jonka lisäksi voit hakeutua ajanvarauksella fysioterapeutin akuutti-/suoravastaanotolle tai pyytää lääkäriltä lähetettä fysioterapeutille.

Erikoissairaanhoidossa hoitoosi osallistuvat yleisimmin reumatologi ja reumahoitaja. Tarpeen ja eri hyvinvointialueiden käytäntöjen mukaan hoitoosi voivat osallistua lisäksi fysioterapeutti, toimintaterapeutti, jalkaterapeutti sekä muut asiantuntijat ja erityisalat.



Kela järjestää lääkinnällisenä kuntoutuksena sairausryhmäkohtaisia, ryhmämuotoisia kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja sekä vaativana lääkinnällisenä kuntoutuksena moniammatillista yksilökuntoutusta. Kasvokkaiseen kuntoutukseen voi osallistua majoituksella (ent. laituskuntoutus) tai ilman (ent. avomuotoinen kuntoutus).

Lisätietoja: <https://www.kela.fi/kuntoutusvaihtoehdot>

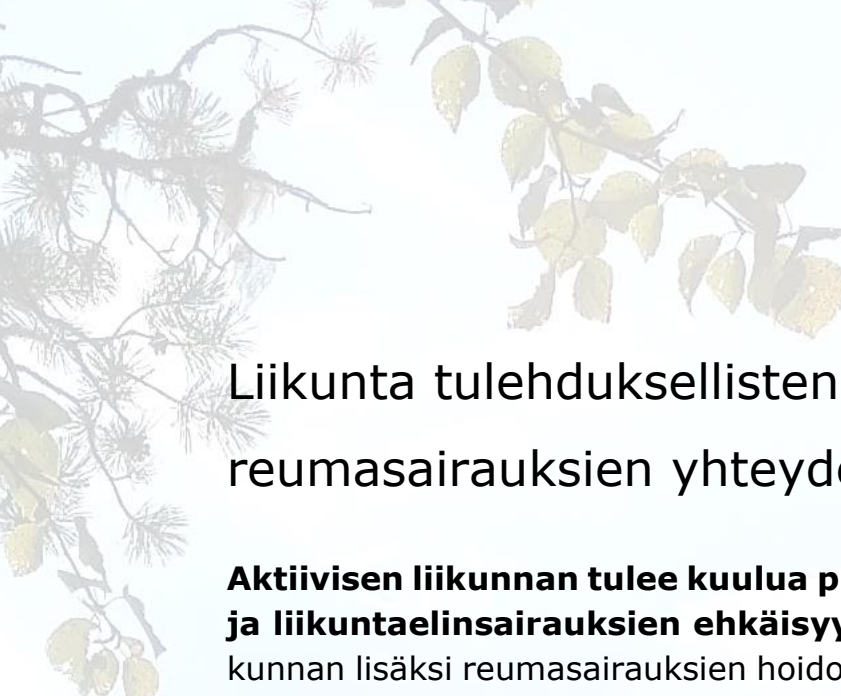
Kelan järjestämässä kasvokkaisessa kuntoutuksessa **moniammatilliseen työryhmään** kuuluu:

- pakollisina ammattihenkilöinä erikoislääkäri, fysioterapeutti, psykologi ja reuma-, terveyden- tai sairaanhoitaja sekä
- valinnaisista ammattihenkilöistä vähintään kaksi (ravitsemusterapeutti tai ravintoneuvoja, sosiaalityöntekijä, sosionomi tai kuntoutuksen ohjaaja sekä toimintaterapeutti).

Fysioterapialla on merkittävä rooli kaikessa fyysiseen toimintakykyyn ja hyvinvointiin liittyvässä kuntoutuksessa. Yleisellä tasolla fysioterapiassa on tavoitteena palauttaa, ylläpitää ja edistää yksilöiden toimintakykyä, liikkumista, kehon hallintaa, fyysistä aktiivisuutta sekä mahdollistaa niiden kautta osallistuminen arjen toimintoihin.

Fysioterapian yksilölliset tavoitteet määritellään yhdessä hoidon alkuvaiheessa. **Reumasairauksien hoidossa** fysioterapian keskeisenä tavoitteena voivat olla mm. kivun lievitys, virheasentojen ehkäisy, nivelten liikkuvuuden lisääminen, yleisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja lihasvoiman lisääminen. Mielen hyvinvoinnin ylläpito ja lisääminen kuuluu myös fysioterapian keskeisiin tavoitteisiin, sillä keho ja mieli kuuluvat erottamattomasti yhteen. **Liikunnalla on hyvin myönteinen vaikutus mielialaan.**

Mikäli tarvitset jossain vaiheessa liikkumisen tai muun toimintakyvyn tukena **apuvälineitä**, voit tiedustella niiden saatavuutta omalta hyvinvointialueeltasi. Apuvälineyksikön yhteystiedot löytyvät oman hyvinvointialueesi internet-sivuilta. Apuvälineitä voi hankkia mahdollisuuksien mukaan myös niihin erikoistuneista liikkeistä. Pienapuvälineitä on saatavilla myös hyvin varustelluista apteekeista ja tavarataloista.



Liikunta tulehduksellisten reumasairauksien yhteydessä

Aktiivisen liikunnan tulee kuulua pitkäaikaissairauksien, kuten tuki- ja liikuntaelinsairauksien ehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. Liikunnan lisäksi reumasairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa hyödynnetään tarvittaessa myös muita elintapamuutoksia ja hoitomuotoja.

Liikunta vaikuttaa myönteisesti niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen. Liikunnan aktiivinen harrastaminen mm. vaikuttaa myönteisesti tuki- ja liikuntaelimistösi kuntoon, auttaa sinua nukkumaan paremmin, parantaa koettua elämänlaatua ja auttaa sinua hallitsemaan stressiä.

Fyysinen aktiivisuus on keskeinen lääkkeetön hoitokeino pitkittyneen tuki- ja liikuntaelimistön kivun hoidossa.

Voit lisätä omaa fyysistä aktiivisuuttasi usein eri tavoin toimintakyvystäsi ja iästäsi riippumatta. Lääkärin ja/tai muiden terveydenhuollon ammattilaisten tulee tarvittaessa arvioida reuma- ja muiden sairauksien yhteydessä liikunnan vasta-aiheet ja sairauksiin liittyvät liikkumisrajoitteet.

Nivelreuman ja muidenkin tulehduksellisten reumasairauksien yhteydessä on tärkeää huomioida mahdolliset tulehdukset ja välttää niiden aktiivivaiheessa nivelten voimakasta kuormittamista. Kevyempää liikkumista silloin kannattaa kuitenkin jatkaa.

On tärkeää huomioida, että liikunta on vain yksi fyysisen aktiivisuuden muodoista. **Sinulle on hyötyä kaikesta lii-
kuskelusta päivän aikana.** Tärkeintä on löytää juuri sinulle mieleisiä ja sopivia liikkumisen muotoja. Hyötyliikunta on helppo tapa lisätä liikkumista arjessa. **Kaikki liikkuminen lasketaan.**

Liikkumisen suositukset

Liikkumisen suosituksia (kuva 2) eri-ikäisille ja eri kohderyhmille julkaisee Suomessa UKK-Instituutti, joka on sosiaali- ja terveysministeriön asiantuntijakeskus terveystiikunnan alalla. Suositukseen on kiteytetty terveyden kannalta tarpeellisen liikunnan määrä viikoittain. Liikkumisen suosituksissa on huomioitu myös luuliikuntasuositukset. Lisäksi sosiaali- ja terveysministeriö on julkaissut vuonna 2015 kansallisen suosituksen istumisen vähentämiseen.



KUVA 2. Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille

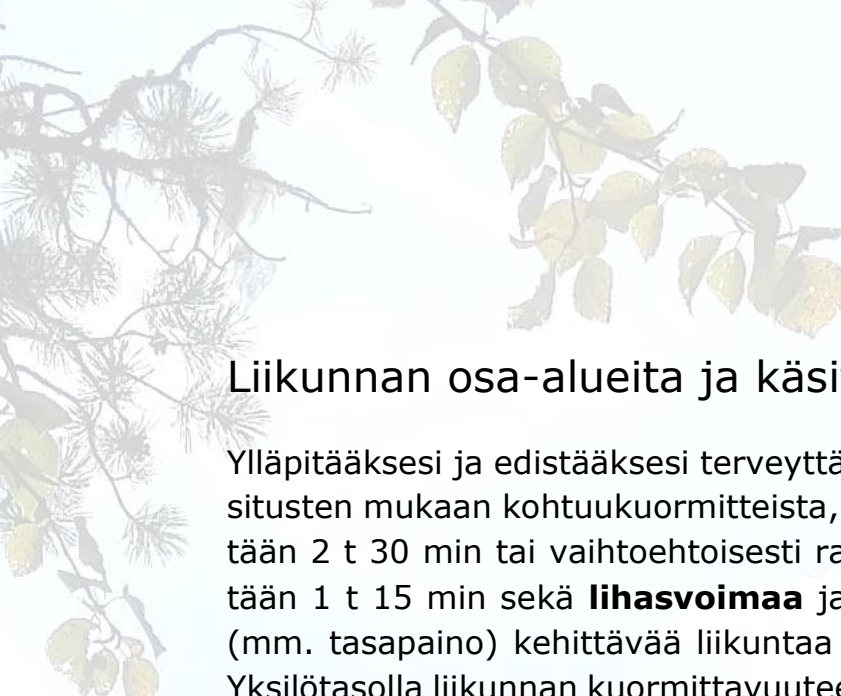


Liikkumisen viikoittaiset suositukset eri kohderyhmille ovat sisältönsä puolesta pitkälti toistensa kaltaisia. Kuvassa 2 on esitetty soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut, kuten tulehduksellisissa reumasairauksissa usein on.

Keskeisessä roolissa liikkumisen suosituksissa ovat palauttavan unen, paikallaanolon tauottamisen ja kevyen liikuskelun lisäksi kestävyysliikunnan ja lihasvoimaharjoittelun osuudet. Nykyään tunnustetaan, että yksilöiden näkökulmasta kaikki suositusten mukainen toiminta ei ole välttämättä paras ratkaisu.

Pitkäkestoista ja runsasta istumista on syytä välttää, koska sillä on todettu olevan muista elintavoista riippumattomia, haitallisia vaikutuksia terveyteen. Runas istuminen on yhteydessä mm. sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin, tuki- ja liikuntaelimistön ongelmiin, hengityselimistön sairauksiin ja aineenvaihduntasairauksiin, kuten tyypin 2 diabetekseen.

Kielteisten terveysvaikutusten ehkäisemiseksi sinun kannattaa välttää pitkiä paikallaanolon jaksoja ja runsasta istumista aina, kun on mahdollista, kulkea ainakin osa työ- tai asiointimatkoista kävelen tai pyöräillä sekä pyrkiä aiempaa monipuolisempiin ja aktiivisempiin työtapoihin niin, että asentosi vaihtuvat säännöllisesti.



Liikunnan osa-alueita ja käsitteitä

Ylläpitääksesi ja edistääksesi terveyttä sinun tulisi aikuisena harrastaa suositusten mukaan kohtuukuormitteista, reipasta **kestävyysliikuntaa** vähintään 2 t 30 min tai vaihtoehtoisesti raskaampaa kestävyysliikuntaa vähintään 1 t 15 min sekä **lihasvoimaa** ja **liikehallintaa** eli motorista kuntoa (mm. tasapaino) kehittävää liikuntaa vähintään kaksi (2) kertaa viikossa. Yksilötasolla liikunnan kuormittavuuteen vaikuttavat niin fyysinen kunto, liikuntatausta kuin terveydentilakin. Toisille esimerkiksi reipasvauhtinen kävely voi olla kevyttä liikuntaa ja toisille se voi olla hyvinkin raskasta. **Kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelun lisäksi myös hyötyliikunta on tärkeää.**

Kestävyysliikunnassa eli aerobisessa liikunnassa kehon suuret lihakset liikkuvat yhtäjaksoisesti pitkään. Kestävyysliikuntalajeja ovat esimerkiksi reipas kävely, pyöräily ja uinti. Aerobinen aktiivisuus saa sydämesi lyömään nopeammin ja hengityksesi voimistumaan. Suositusten mukaisten määrien täyttymiseen lasketaan kaikki sinun kohtuulliseen tai voimakkaaseen fyysiseen aktiivisuuteen käyttämäsi aika.

Lihasvoimaharjoittelusta käytetään useita termejä. Näitä ovat lihasvoimaharjoittelun lisäksi ainakin vastusharjoittelu, lihaskuntoharjoittelu, voimaharjoittelu ja kuntosaliharjoittelu. Lihasvoimaharjoittelussa, käytetystä termistä riippumatta, kehosi lihakset työskentelevät niihin kohdistettua painoa tai voimaa vastaan. Ulkoisten painojen lisäksi lihasvoimaharjoittelussa voit käyttää vastuksena myös esimerkiksi kuminauhoja tai kehon painoa. Tärkeää on harjoittaa niin jalkoja, selkää, lantiota, vatsaa, rintakehää kuin käsiäkin.

Liikehallinnalla eli motorisella kunnolla tarkoitetaan koordinaatioon, tasapainoon, ketteryYTEEN sekä liikkeen ja asennon hallintaan liittyviä kykyjä. Liikehallintaa aikuisten suositellaan harjoittavan ainakin kaksi kertaa viikossa. Liikehallintaa kehittävät liikuntamuodot edellyttävät vartalon hallinnan lisäksi lihasten, hermoston ja aistien yhteistyötä. Tällaisia lajeja ovat esimerkiksi jooga, pilates, tanssi, luistelu, hiihto, laskettelu ja maastossa kävely. Selkäkipuisten henkilöiden kuntoutuksessa liikehallinnan harjoittamista pidetään tärkeänä, sillä heikko liikehallintakyky voi lisätä riskiä selkävaivoihin. Muiden ikäryhmien lisäksi erityisesti ikääntyneille tasapainon



harjoittaminen toimintakyvyn ja liikkumisvarmuuden ylläpitämiseksi on hyvin tärkeää.

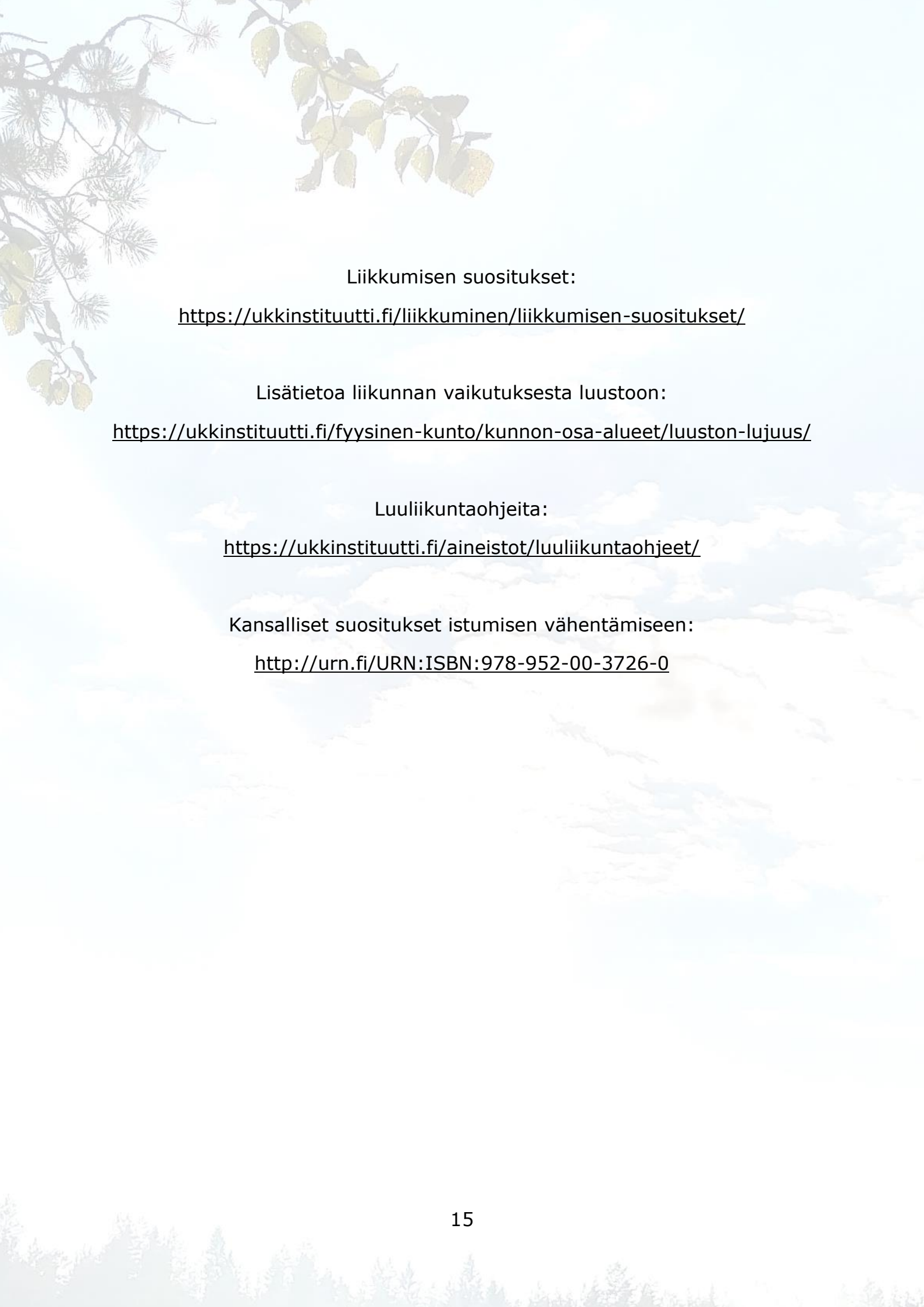
Liikkuvuusharjoittelulla on keskeinen rooli toimintakyvyn ylläpitämisessä kaiken ikäisillä. Liikkuvuusharjoitteita voidaan jaotella usein eri tavoin ja sama harjoite voi toimia jollekin liikkuvuusharjoitteena, jollekin alkuverryttelynä ja jollekin voima- tai hallintaharjoitteena. Sopivien harjoitteiden valinnassa on tärkeää huomioida yksilölliset tavoitteet, vaivat, motiivit ja mahdollisuudet.

Luustoa vahvistavaa luuliikuntaa sinun kannattaisi harrastaa aktiivisesti ja monipuolisesti, sillä vain kuormitetut luut vahvistuvat. Liikunnan avulla voit vaikuttaa sekä luun rakenteeseen että luumassan määrään. Luuston lujuuteen vaikuttavat myönteisesti niin arkiliikunta kuin liikuntalajeista esimerkiksi kuntosaliharjoittelu, sauvakävely, tanssi ja melonta.

Terveysliikunnaksi lasketaan kaikki aktiivisuus, mikä vaikuttaa myönteisesti terveyteen ja hyvinvointiin. Sen tunnuspiirteitä ovat *kohtuullinen* kuormitus, säännöllisyys ja jatkuvuus. Tavanomainen terveysliikunta sopii yleensä useimmille henkilöille, joilla on tulehduksellinen reumasairaus, ja se parantaa toimintakykyä.

Fyysisellä kunnolla viitataan kehon fysiologiseen kykyyn suoriutua kestävyyttä ja lihasvoimaa vaativista liikuntasuorituksista. Hyvän fyysisen kunnan avulla selviydyt paremmin arjen askareista ja kuormittavimmista liikuntasuorituksista.

Terveyskunnan osa-alueisiin lasketaan lihas- ja kestävyyskunnan lisäksi liikehallinta sekä kehon koostumus ja aineenvaihdunta. Edellä mainitut osa-alueet vaikuttavat myös toinen toisiinsa.



Liikkumisen suositukset:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

Lisätietoa liikunnan vaikutuksesta luustoon:

<https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/luuston-lujuus/>

Luuliikuntaohjeita:

<https://ukkinstituutti.fi/aineistot/luuliikuntaohjeet/>

Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen:

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3726-0>



Liikunta

tulehduksellisten reumasairauksien hoidossa

Fyysisellä harjoittelulla **saadaan usein apua kivunhallintaan** ja sillä **voidaan ehkäistä erilaisia toiminnan häiriöitä**, joihin eri reumasairaudet voivat johtaa. Soveltuvalla liikunnalla pystyt lisäksi vaikuttamaan positiivisesti kestävyyskuntoosi, lisäämään lihasvoimiasi ja tukemaan painonhallintaasi.

Painonhallinta on tärkeää reumasairauksien yhteydessä, sillä ylipaino kuormittaa niveliä, ja on myös merkittävin syy polvien nivelrikkoon. Lisäksi ylipaino lisää riskiä mm. sydän- ja verisuonitauteihin sekä aineenvaihduntasairauksiin, joiden riskiä lisäävät jo itse reumasairaudetkin.

Hyvä lihaskunto tukee mm. niveltesi ja selkäsi rakenteita, hienomotoriikkaa ja tasapainoa, joten harjoittelun kannattaa sisältää myös lihasvoimaharjoittelua. **Liikkuvuusharjoittelulla** voit puolestaan lievittää esimerkiksi nivel-tulehduksiin liittyvää jäykkyyttä.

Liikuntaharjoittelun aikana luustolihas tuottaa myokiineja, jotka voivat välittää joko *suoraa tulehdusta ehkäisevää vastetta* harjoitusten yhteydessä tai *epäsuorasti tulehdusta ehkäisevillä vaikutuksilla liitännäissairauksia parantavasti*. Myokiinit ovat proteiineja, joiden avulla luustolihakset kommunikoivat muiden elinten kanssa. **Fyysistä aktiivisuutta suositellaan reumasairauksien yhteydessä tulehdusta ehkäisevänä hoitona**, eikä harjoittelun uskota enää pahentavan tulehdusta.

Aihealueen sisältö:

- Liikunta nivelreuman ja spondyloartriittien omakuntoutuksessa
 - Liikunta sairauden eri vaiheissa
 - Liikuntamuotojen soveltuvuus
- Liikuntaharjoittelun aloittaminen
 - Esimerkkejä liikuntalajeista
 - Linkkejä
 - Yhteenvedo liikunnan vaikutuksista
 - Liikkujan muistilista



Liikunta nivelreuman ja spondyloartriittien omakuntoutuksessa

- Kuntoutumisen näkökulmasta kaiken aktiivisuuden voidaan ajatella olevan tärkeää, minkä vuoksi sinun olisi tärkeä löytää mielekkäitä ja itsellesi sopivia harjoitteita, sillä vain toteutuva harjoittelu voi olla vaikuttavaa.
- Liikunnan mukanaan tuomat mielihyvän tuntemukset voivat olla yleisen toimintakykysi ja jaksamisesi kannalta yhtä tärkeitä tai jopa tärkeämpiä kuin liikunnasta saamasi fysiologiset vasteet.

Liikunta sairauden eri vaiheissa

Tulehduksellisten reumasairauksien yhteydessä sinun **on tärkeää huomioida mahdolliset tulehdukset** ja välttää tulehdusten *aktiivivaiheessa* nivelten voimakasta kuormittamista. Kevyempää liikkumista sinun kannattaa silloin kuitenkin jatkaa. **Tulehduksen ollessa lievänä** tai **sairauden ollessa oireeton** voit harrastaa liikuntaa kuormittavammin ja monipuolisemmin. **Niveliä tulee liikuttaa ääriasentoihin joka päivä liikelaajuuksien ylläpitämiseksi.**

Mikäli sairaus on vaurioittanut vakavammin jotakin aluetta, tulisi kyseiselle alueelle kohdistuvia voimakkaita tärähdyksiä tai kiertoliikkeitä välttää yksilöllisesti. Jos kivun voimakkuus pysyy enintään viidessä asteikolla 1-10, ja palaa lähtötasoon kahden tunnin aikana, voit jatkaa harjoittelua. Harjoittelua pitää keventää väliaikaisesti, jos kipusi lisääntyy voimakkaasti.

Harjoitusohjelmat tulee aina mukauttaa yksilöllisiin oireisiisi ja sairautesi aktiivisuuteen. Liikkuvuus- ja kestävyysharjoittelun lisäksi harjoittelussa tulee huomioida progressiivinen eli nousujohteinen voimaharjoittelu kaikille lihasryhmille yksilölliset tekijäsi huomioiden. Progressiivisuudella tarkoitetaan sitä, että pyritään lisäämään hiljalleen harjoittelun haastavuutta esimerkiksi painoja tai toistoja lisäten. Lihasvoimaharjoittelu laitteilla lisää turvallisuutta.



Liikuntamuotojen soveltuvuus

Tulehduksellisten reumasairauksien yhteydessä ei ole mitään yleisiä kieltoja eri liikuntalajeihin. **Itsellesi sopivat lajit löydät parhaiten rohkeasti kokeilemalla ja ne voivat myös vaihdella sairautesi tulehdus- ja kiputilanteiden mukaan.**

Kaikki lajit eivät sovellu kaikille, joten **liikuntaa tulee harjoittaa jokaisen omilla ehdoilla.** Erittäin nivelistävällisiä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi vesiliikunnan eri muodot ja pyöräily, jotka sopivat useimmille. Vesiliikunnassa veden vastus kohottaa lihaskuntoa, veden viileys voi vähentää nivelten mahdollisia tulehduksia ja veden hydrostaattinen paine voi vähentää nivelten mahdollisia turvotuksia. Vesiliikunnan tehoa voit lisätä esimerkiksi veden vastuspintaa laajentavilla välineillä tai lisäpainoilla, kuten ranne- ja nilkkapainoilla.

Dynaaminen harjoittelu sopii erinomaisesti nivelreuman hoitoon, sillä se lisää tutkitusti kestävyyskuntoa ja lihasvoimaa ilman, että se aiheuttaa haitallisia vaikutuksia kipuun, sairauden aktiivisuuteen tai kuvantamisella havaittavaan nivelvaurioon. **Dynaamisella harjoittelulla tarkoitetaan aerobista kestävyysliikuntaa ja liikkeessä tapahtuvaa lihasvoimaharjoittelua.** Nivelreuman liikuntaohje on löydettävissä Duodecim Terveyskirjaston internet-sivuilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00981>.

Selkärankareumassa ranka pyrkii jäykistymään etukumaraan, mikä vaikuttaa heikentävästi myös rintakehän liikkuvuuteen. Edellä mainittujen **muutosten ehkäisemiseksi harjoituksissa tulee keskittyä erityisesti selkärangan ojennukseen ja kiertoihin.** Selkärankareuman hoidossa liikkuvuusharjoittelusta on todettu olevan hyötyä. Tarkempaa tietoa optimaalisesta harjoittelumäärästä ei ole, mutta harjoittelun tulisi jatkua säännöllisenä. **Harjoittelua suositellaan tehtävän päivittäin.**

Säännöllinen harjoittelu ja kuntoutusalan ammattilaiselta saatava ohjaus ovat lääkettäömän hoidon kulmakiviä, joiden vuoksi fysioterapialla on tärkeä rooli selkärankareuman hoidossa.



Säännöllisillä selkäharjoituksilla voidaan lievittää kipua ja vähentää jäykkyyttä sekä ylläpitää selkärangan liikkuvuutta pitkällä aikavälillä. Selkäliitto ry:n ylläpitämällä Selkäkanava -sivustolla on monipuolista tietoa selän hoidosta mm. selkärankareuman yhteydessä sekä fysioterapeuttien laatimia harjoitusohjeita.

Henkilöillä, joilla on pitkittynyttä kipua aiheuttava sairaus, voi olla useita esteitä liikunnalle. Nämä voivat liittyä henkilöön itseensä, ympäristötekijöihin tai terveydenhuoltoon.

Henkilöön itseensä liittyviä tekijöitä voivat olla esimerkiksi itse kipu, kipuun liittyvät uskomukset ja pelko-välttämiskäyttäytyminen, heikentynyt kunto, uskomukset liikunnan haitallisuudesta, mieliala ja motivaatio.

Ympäristötekijöinä esimerkiksi tuen, ajan ja liikuntapaikan puute ovat aika yleisiä.

Terveydenhuoltoon liittyviä tekijöitä voivat olla mm. liiallinen keskittyminen kivun lääketieteelliseen malliin, psykologisten ja keskushermostoon liittyvien tekijöiden huomiotta jättäminen sekä riittävän tuen puute, jotta henkilö kokisi liikunnan harrastamisen turvalliseksi ja ymmärtäisi harjoittelun asteittaisen kuormituksen lisäämisen tärkeyden. **On tärkeää huomioida, että näistä esteistä moniin voidaan vaikuttaa.**

- Tunnistatko sinä tällä hetkellä jotakin esteitä liikunnalle?
- Voitko vaikuttaa mahdollisiin esteisiin?

Raskaampaa liikuntaa ei tule harrastaa mm. flunssassa ollessa tai kuumeisena. **Kehotietoisuuden harjoittelu ja kehon tuntemusten kuuntelu ovat keskeisessä roolissa itselle sopivien liikkumisen muotojen valinnassa eri tilanteissa.**



Liikuntaharjoittelun aloittaminen

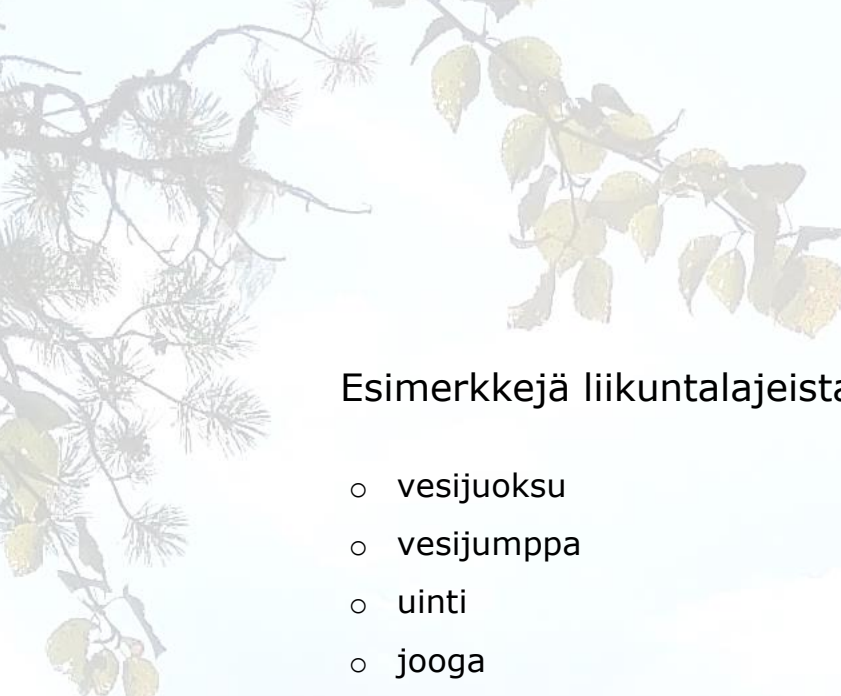
Uutta harjoittelua aloitettaessa kehon fysiologia edellyttää, että kudokset mukautuvat uuteen ärsykkeeseen. Jänteiden, luiden, jänne-luuliitosten ja jänne-lihasliitosten täytyy oppia kestämään uudenlaista kuormitusta. Lisäksi hermokudoksen, verenkierron ja koko aineenvaihdunnan tulee mukautua uuteen tilanteeseen. Liian kovaa ja liian voimakkailla vastuksilla aloitetulla harjoittelulla saat helposti lihakset ja niiden kiinnityskohdat kipeiksi, mikä voi johtaa siihen, ettet koe lajia omaksi, vaikka se muutoin sitä voisi ollakin. Harjoittelun fysiologisten tekijöiden ohella merkittävässä roolissa liikuntaa tai uutta lajia aloitettaessa on *motivaatio* toteuttaa suunnitellut harjoitteet.

Aloittaessasi liikuntaa, kestävyyskunnon parantamista ja/tai lihasvoimaharjoittelua, on tärkeää, että aloitat harjoittelun kehoa kuunnellen, aluksi lyhyempiä aikoja kerrallaan ja pienemmällä kuormituksella. Kudosten tottuessa uudenvlaiseen kuormitukseen voit hiljalleen lisätä harjoittelun kestoa ja kuormitusta.

Tuki- ja liikuntaelimistön ongelmat, kuten kipu ja jäykkyys, voivat aiheuttaa kehosi luonnollisten liikemallien häiriintymistä. **Sinun on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten liikut ja harjoittelet, jotta vältät vammoja ja saat parhaan hyödyn harjoittelustasi.** Uusien liikemallien oppiminen ja omaksuminen sekä vanhoista pois oppiminen voivat viedä aikaa, ja tarvita usein tuekseen fysioterapeuttia, joka voi auttaa löytämään uudeleen kehosi luonnollisen tavan liikkua. Fysioterapeuttien osaamisen hyödyntäminen ohjauksessa ja hallinnan harjoittelussa on erittäin suositeltavaa.

Suomen Reumaliitto ry on julkaissut Oman hyvinvoinnin polku -verkkosivuston, jonka sisällöt ovat suunniteltu erityisesti tulehduksellisia reumasairauksia sairastaville. Sivustolta löytyy mm. vinkkejä **liikuntamotivaation** löytämiseen. **Motivaation vahvistamiseksi voit kokeilla esim. urheilu-/älykelloa, liikuntapäiväkirjan pitämistä, itsesi palkitsemista onnistumisista, liikkumista yhdessä jonkun kanssa ja kokemusten jakamista vertaisten kanssa.**

- Mikä sinua motivoi parhaiten?



Esimerkkejä liikuntalajeista:

- o vesijuoksu
- o vesijumppa
- o uinti
- o jooga
- o pilates
- o pyöräily
- o kävely
- o juoksu
- o hiihto
- o rullahiihto/-luistelu
- o luistelu
- o kuntosaliharjoittelu
- o kahvakuulailu
- o kehonpainoharjoittelu
- o kuntonyrkkeily
- o ohjatut jumpat
- o kotiharjoittelu
- o tanssi
- o melonta
- o kiipeily

Linkkejä:

Nivelreuman liikuntaohje:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00981>

Selkäliitto ry:n Selkäkanava -sivusto:

<https://selkakanava.fi/>

Liikunnasta Reumaliiton sivuilla:

<https://reumaliitto.fi/sairastuneille-ja-laheisille/hyvinvoinnin-tueksi/liikunta/>

Suomen Reumaliiton YouTube -videot:

<https://www.youtube.com/@SuomenReumaliittoRy/videos>

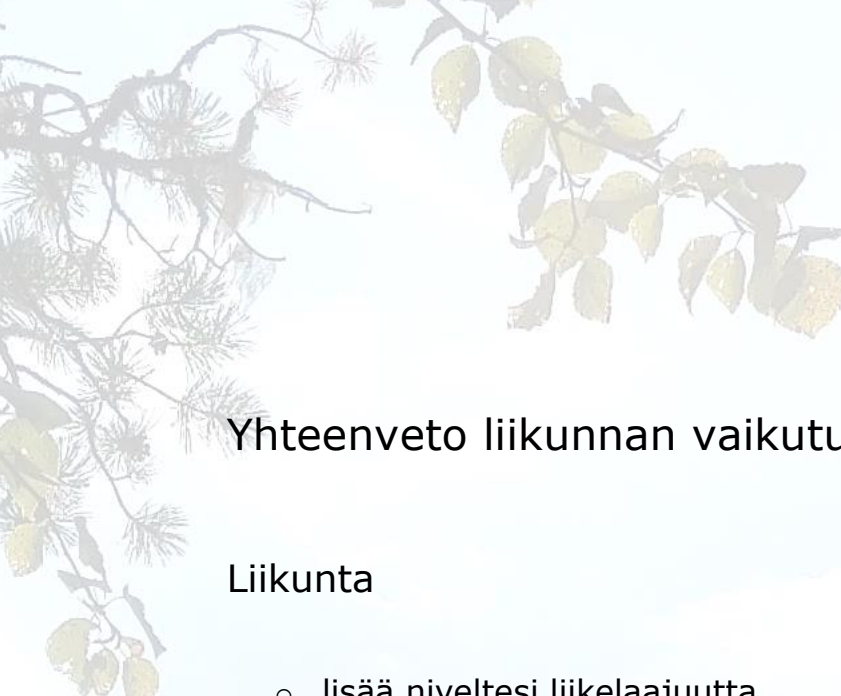
Terveyskylä, reumapotilaan liikunta:

<https://www.terveyskyla.fi/reumatalo/itsehoito/reumapotilaan-liikunta>

Fysioterapeuttien laatimia harjoitusohjeita (videot & kuvat):

<https://selkakanava.fi/harjoitusohjeet>

<https://voitas.fi/>



Yhteenveto liikunnan vaikutuksista

Liikunta

- lisää niveltesi liikelaajuutta
- parantaa kestävyyskuntoaasi
- lisää lihasvoimaasi ja puristusvoimaasi
- tukee painonhallintaasi
- parantaa toimintakykyäsi
- vaikuttaa myönteisesti mielialaasi
- auttaa sinua nukkumaan paremmin
- parantaa koettua elämänlaatua
- auttaa sinua hallitsemaan stressiä
- vaikuttaa myönteisesti luustosi lujuuteen
- ennaltaehkäisee runsaaseen paikallaoloon liittyviä terveysriskejä
- ei aiheuta haitallisia vaikutuksia kipuun, sairauden aktiivisuuteen tai kuvantamisella havaittavaan nivelvaurioon.

Hyvä lihaskunto tukee mm. niveltesi ja selkäsi rakenteita, hienomotoriikkaa ja tasapainoa, joten harjoittelun kannattaa sisältää myös lihasvoimaharjoittelua.

Liikkuvuusharjoittelulla voit lievittää esimerkiksi niveltulehduksiin liittyvää jäykkyyttä.



Liikkujan muistilista

- Kuuntele itseäsi ja kehosi tuntemuksia.
- Liikuntaa tulee harjoittaa sinun omilla ehdoillasi.
- Kaikki liike lasketaan.
- Aktiivisen tulehduksen aikana suosi kevyempää, lempeämpää liikettä.
- Lievempien oireiden ja oireettomuuden aikana voit harrastaa liikuntaa kuormittavammin ja monipuolisemmin.
- Sentralisoituneen kivun yhteydessä liikkuminen on yleensä turvallista kivusta huolimatta (ks. sivu 29).
- Keho ja mieli kuuluvat erottamattomasti yhteen, ja ne vaikuttavat vahvasti toinen toisiinsa.
- Kokeile rohkeasti eri lajeja löytääksesi itsellesi sopivia liikkumisen muotoja.

Huomio!

- Hae ohjausta fysioterapeutilta tarpeesi mukaan.
- Voit saada apua mm. omatoimisen liikunnan aloittamiseen ja sopivien liikuntaryhmien löytämiseen liikuntaneuvojalta.
- Vertaistukea omatoimiseen liikuntaan voit saada alueesi reumayhdistyksen kautta.



Muista elintapatekijöistä

Yleiseen terveydentilaan vaikuttavia elintapatekijöitä ovat liikunnan ohella tunnetusti **ravitsemus, uni ja päihteet**, joita käsitellään seuraavaksi lyhyesti. Edellä mainittujen lisäksi ei sovi unohtaa myöskään **sosiaalisen aktiivisuuden merkitystä**.

Sosiaalinen aktiivisuus ja vertaistuki

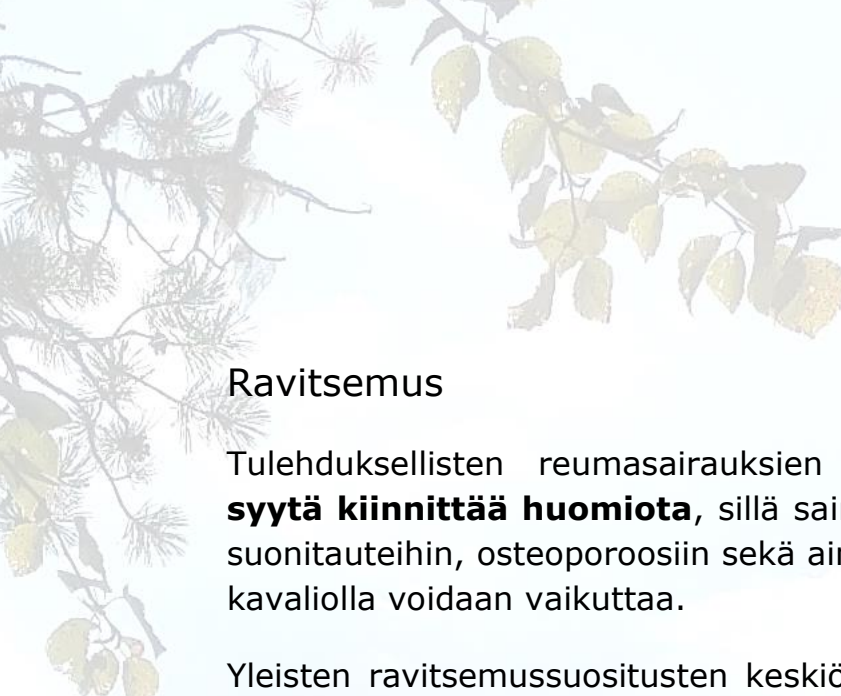
Vertaistuki on tärkeä sosiaalisen aktiivisuuden muoto, jossa vertaiset toimivat sekä omaksi että toistensa hyväksi. **Vertaistuella on osoitettu olevan myönteinen vaikutus terveyteen useissa kroonisissa sairauksissa**. Tutkimukset viittaavat siihen, että kasvokkainen vertaistuki voi parantaa osallistujien itsehoitotaitoja.

Paikalliset reumayhdistykset järjestävät muun toiminnan ohella myös liikuntaryhmiä mahdollisuuksiensa mukaan. Yhdistykset tarjoavat lisäksi vertaistukea omatoimiseen liikuntaan.

- Oletko jo tutustunut oman alueesi reumayhdistykseen ja sen tarjoamaan vertaistukitoimintaan?

Linkki Reumaliiton Vertaistuki -sivulle:

<https://reumaliitto.fi/sairastuneille-ja-laheisille/vertaistuki/>



Ravitsemus

Tulehduksellisten reumasairauksien yhteydessä **ravitsemukseen on syytä kiinnittää huomiota**, sillä sairaudet lisäävät riskiä sydän- ja verisuonitauteihin, osteoporoosiin sekä aineenvaihduntasairauksiin, joihin ruokavaliolla voidaan vaikuttaa.

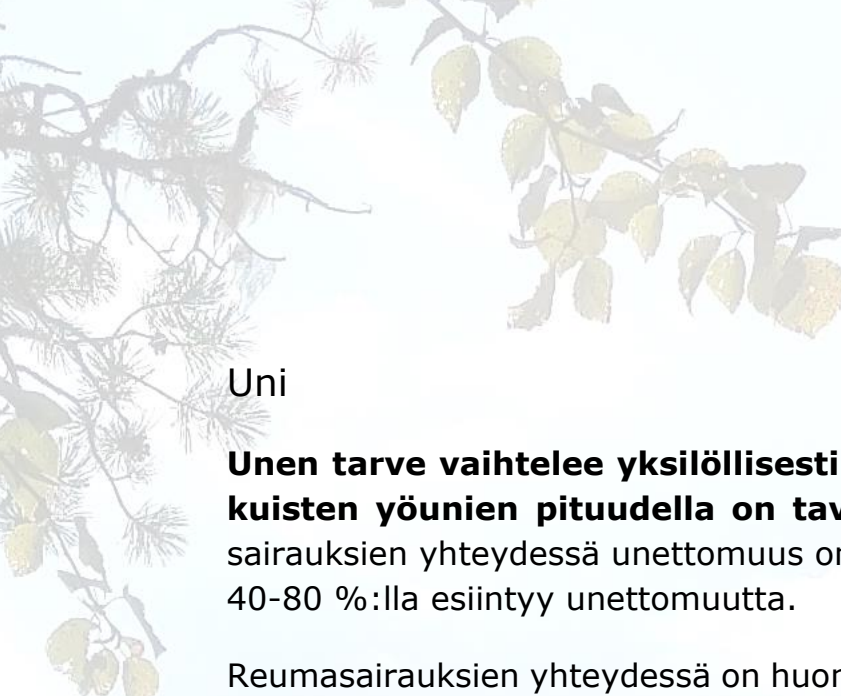
Yleisten ravitsemussuositusten keskiössä ovat sydän- ja verisuonitautien sekä tyypin 2 diabeteksen ehkäisy. **Yleisten suositusten nähdään soveltuvan myös reuman yhteydessä, joskin erityistä huomiota täytyy kiinnittää osteoporoosiriskin pienentämiseen.** Muista ravintolisistä ei ole tutkimuksissa osoitettu reuman yhteydessä selvää hyötyä, mutta **osteoporoosiriskin pienentämiseksi riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista on huolehdittava.**

Suomalaisissa, vuonna 2023 julkaistuissa ravitsemussuosituksissa painottuu lihankulutuksen vähentäminen, kalan syömisen lisääminen ja kasvikuntapainotteisen ruokavalion suosiminen. **Keskeisenä viestinä ravitsemussuosituksissa on ruokavalion vaihtelevuus, monipuolisuus ja kohtuullisuus, nautinnollisuutta ja ruokailoa unohtamatta.**

Välimeren ruokavaliota suositellaan noudatettavaksi reuman yhteydessä ainakin brittiläisissä suosituksissa. Tämä perustuu ilmeisesti tutkimusnäyttöön, jonka mukaan ruokavaliolla on edellä mainittuja liitännäissairauksia ehkäisevä vaikutus.

Varsinaisen sairauden hoidossa tutkittua tietoa ravitsemuksesta on kohtalaisen vähän, ja tulokset ovat ristiriitaisia. Osa kokee saavansa oireisiin helpotusta esimerkiksi kasvisruokavaliolla, osa välttämällä punaista lihaa.

Voit halutessasi hyödyntää oman ruokavaliosi ravitsemuksellisen sisällön tarkastelussa maksutonta Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Fineli.fi -sivustoa. Sivustolta löytyy mm. ruokapäiväkirja, jota voit käyttää myös ilman kirjautumista. Kirjautumalla voit tallentaa tietoja ja seurata ravinnonsaantia pidemmällä ajalla sekä verrata omaa saantiasi suosituksiin.



Uni

Unen tarve vaihtelee yksilöllisesti. Keskimääräinen vaihteluväli aikuisten yöunien pituudella on tavallisimmin 6-9 tuntia. Kroonisten sairauksien yhteydessä unettomuus on varsin yleistä. Kipua kokevista jopa 40-80 %:lla esiintyy unettomuutta.

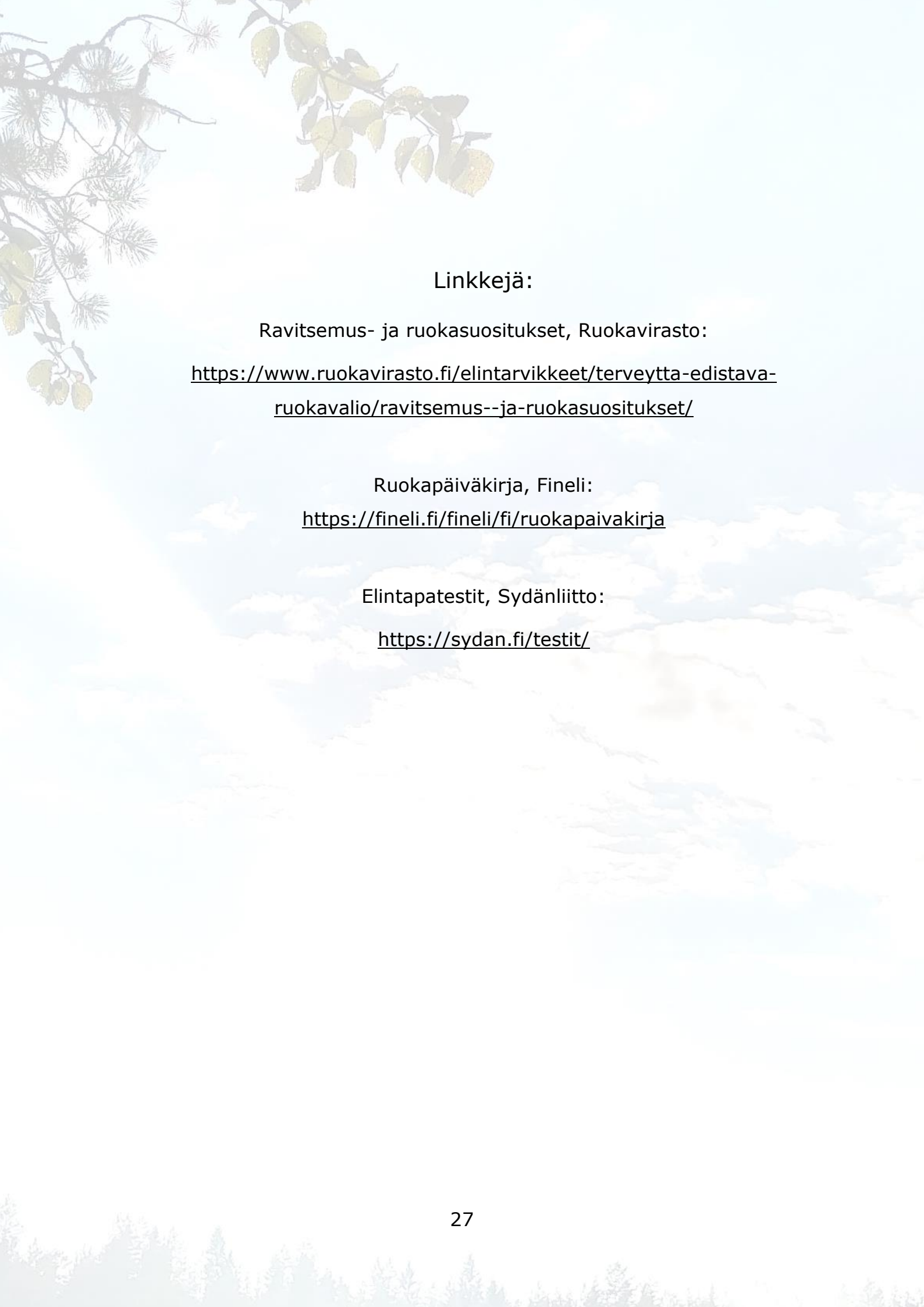
Reumasairauksien yhteydessä on huomioitava, että kipulääkkeet voivat lievittää, mutta myös pahentaa tai jopa aiheuttaa unettomuutta. Unettomuus ja kipu vaikuttavat toinen toisiinsa. Unettomuus madaltaa yleensä kipukynnystä aiheuttaen herkistynyttä kivuntuntoa, mikä taas lisää unettomuuden vaikeutta ja ilmaantuvuutta.

Unettomuutta voit ehkäistä ja hoitaa terveillä elintavoilla. Muiden muassa liikunnan myönteisestä vaikutuksesta uneen on paljon näyttöä. Yksilölle sopiva määrä liikuntaa voi helpottaa nukahtamista ja lisätä samalla syvän unen määrää.

Nykytiedon mukaan raskas liikunta lähellä nukkumaanmenoaikaa voi jopa edistää unta. **Kohtuukuormitteinen kestävyysharjoittelu parantaa unen laatua ja pidentää sen kestoa unettomuudesta kärsivillä henkilöillä.**

Päihteet

Tupakointi on tutkimusten mukaan nivelreumassa ainut varma riskitekijä, johon voidaan vaikuttaa. Sitä pidetään myös muiden tulehduksellisten reumasairauksien riskitekijänä. Tupakoinnin jatkamisen on todettu heikentävän reumalääkkeiden tehoa. Tutkimusnäytön mukaan toistuva ja myös satunnainen **alkoholinkäyttö** ovat yhteydessä yleisesti niin sairastavuuteen kuin kuolleisuuteenkin. **Useat reumalääkkeet kuormittavat maksaa, eikä alkoholia suositella niiden kanssa käytettäväksi.**



Linkkejä:

Ravitsemus- ja ruokasuositukset, Ruokavirasto:

<https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Ruokapäiväkirja, Fineli:

<https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>

Elintapatestit, Sydänliitto:

<https://sydan.fi/testit/>



Kipu

tulehduksellisten reumasairauksien yhteydessä

Kivulla tarkoitetaan epämiellyttävää aisti- ja tunnekokemusta, mikä liittyy todelliseen tai mahdolliseen kudosaivaurioon tai muistuttaa sitä. **Pitkittynyt kipu on vuorovaikutusilmiö, johon vaikuttavat niin biologiset, sosiaaliset kuin psykologisetkin tekijät. Tästä syystä kivun hoitoa tulee ajatella kokonaisvaltaisesti ja monialaisesti.**

Tuki- ja liikuntaelimistön vaivojen hoidossa *biopsykososiaalinen malli* on nykyään laajasti hyväksytty ja sen käyttöä suositellaan uusimmissa hoitosuosituksissa.

Biopsykososiaaliseen malliin kuuluvat nimensä mukaisesti biologinen, psykologinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Biologiseen ulottuvuuteen liittyy muun muassa kehon rakenteet ja toiminta, fysiologia ja patologia. Psykologiseen ulottuvuuteen kuuluu ajatusten ja tunteiden lisäksi käyttäytyminen, kuten esimerkiksi pelko-välttämiskomukset ja selviytymisstrategiat. Sosiaaliseen ulottuvuuteen liittyvät mm. ympäristö, sosiaalinen vuorovaikutus, perhe, elintavat ja kulttuuri. Eri ulottuvuudet nivoutuvat käytännössä yhteen, eikä niiden välille voida vetää tarkkoja rajoja.

Mallista puhuttaessa on noussut esiin huolta siitä, että biologinen ulottuvuus unohtuisi psykososiaalisia tekijöitä huomioitaessa. George Engel, joka on ollut yksi ensimmäisistä uuden lähestymistavan esiin nostajista, on jo todennut, että poissulkemisen sijaan **nämä asiat täydentävät toisiaan.**



Kiputilojen mekanismit

Kiputilojen eri mekanismeja ovat

- nosiseptiivinen kipu eli kudosaaurion tai tulehduksen aiheuttama kipu
- neuropaattinen kipu eli hermovauriokipu
- idiopaattinen kipu (lisätietoa alla) ja
- nosioplastinen kipu (lisätietoa alla).

Nosiseptiivinen kipu jaetaan somaattiseen ja viskeraaliseen nosiseptiiviseen kipuun. Somaattista nosiseptiivista kipua ovat esimerkiksi tulehduskipu, lihas-, nivel- ja luustokivut. Viskeraalinen kipu tarkoittaa sisäelinten kipua.

Neuropaattisen kivun syy löytyy kipua välittävästä hermojärjestelmästä.

Idiopaattisessa kivussa ei ole kipua selittävää kudosa- tai hermovauriota, sen mekanismi on toistaiseksi tuntematon.

Nosiplastisessa kivussa (myös **sentralisoitunut** kipu) kipujärjestelmä muovaa virheellisesti kehon eri osista tulevia epämiellyttäviä tai neutraaleja signaaleja kivun kokemukseksi, minkä myötä henkilö herkistyy kivulle.

Nosiplastiseen kipuun voi liittyä kivun pelko. On tärkeää, että kivusta huolimatta pysyt liikkeessä. Pelot ja huolet voivat jättää kehoosi hälytystilan. Vaikka keho kertoo toista, ei tilanne nosiplastisen kivun yhteydessä ole hälyttävä.

Reumasairauksissa ilmenevä kipu voi aiheutua yhdestä tai useammasta eri syystä, ilmeten usein niiden yhdistelmänä. Reumasairauksissa kipu on tyypillisimmillään nosiseptiivista, mutta siinä voi olla myös neuropaattisia tai nosiplastisia piirteitä. Vaikka tulehdustila olisi remissiossa, voi mekaanista kipua olla nivelten vaurioiden vuoksi. Vaikea reumasairaus voi herkistää ihmisen kivulle joko keskushermoston muutosten tai ääreishermoston neuropatian kautta.

Kipu ja liikkuminen

Harjoittelun aikaiseen kipuun suhtautuminen on muuttunut edeltävien vuosikymmenten aikana. Vallalla on ollut pitkään ajatus, että harjoittelun tulisi tuki- ja liikuntaelinkuntoutuksessa olla kivutonta. **Nykykäsityksen mukaan myös kipua kokevien sallitaan, jopa kannustetaan harjoittelemaan siedettävään kiputuntemukseen asti. Kivun kuormittavuuden arvioinnissa voidaan hyödyntää esimerkiksi kivun monitorointimallia.**

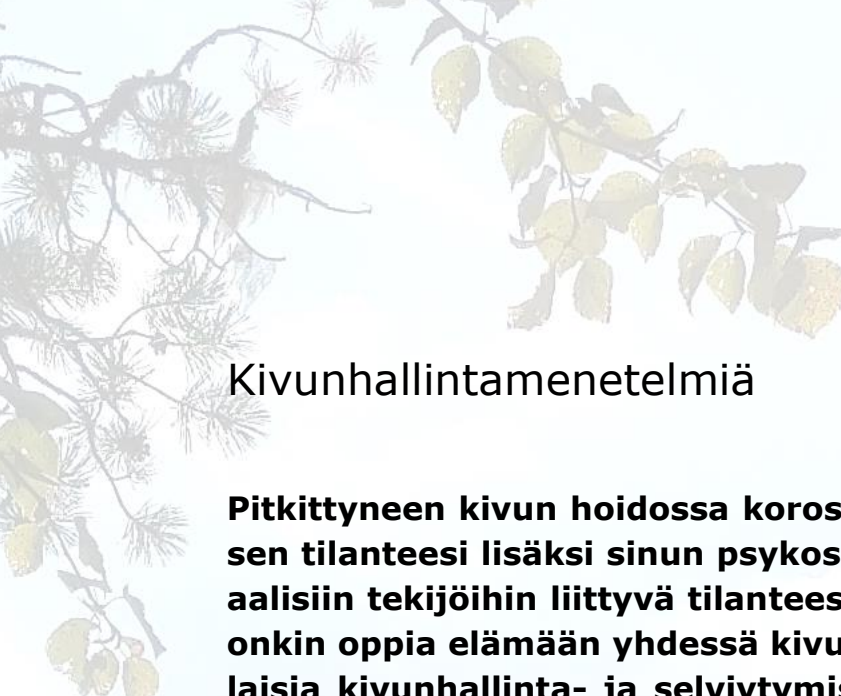
Kivun monitorointimallin avulla kuormitustasoa voidaan määritellä kivun voimakkuuden mukaan. Monitorointimallissa hyödynnetään kipuasteikkoa (0-10) harjoittelun aikaisen ja sen jälkeisen kivun arvioinnissa (kuva 3). Turvalliseksi kivuksi mallissa luetaan kivun voimakkuuden ollessa 0-2 ja hyväksyttäväksi kivuksi 3-5. Kivun ollessa yli 5:n kyse on liiallisesta kivusta. Jos harjoittelun aikainen kipu nousee yli 5:n tai harjoittelusta seuraava kipu ei hellitä seuraavaan aamuun mennessä, harjoittelun kuormittavuutta tulee laskea. *Kipuun asti viedyn harjoittelun käyttämistä perustellaan sillä, että se voi parantaa toimintakykyä ja lievittää kipua tehokkaammin.*



KUVA 3. Kivun monitorointiasteikko (Thomeé 1997; MoveDoc)



Kivun monitorointimalli soveltuu hyödynnettäväksi kuormitustason arviointiin yleisellä tasolla tuki- ja liikuntaelinvaivojen yhteydessä, sitä ole suunnattu erityisesti tulehduksellisten reumasairauksien yhteyteen. Huomioitavaa on myös se, etteivät tulehdukselliset reumasairaudet poissulje muita tuki- ja liikuntaelinvaivoja.



Kivunhallintamenetelmiä

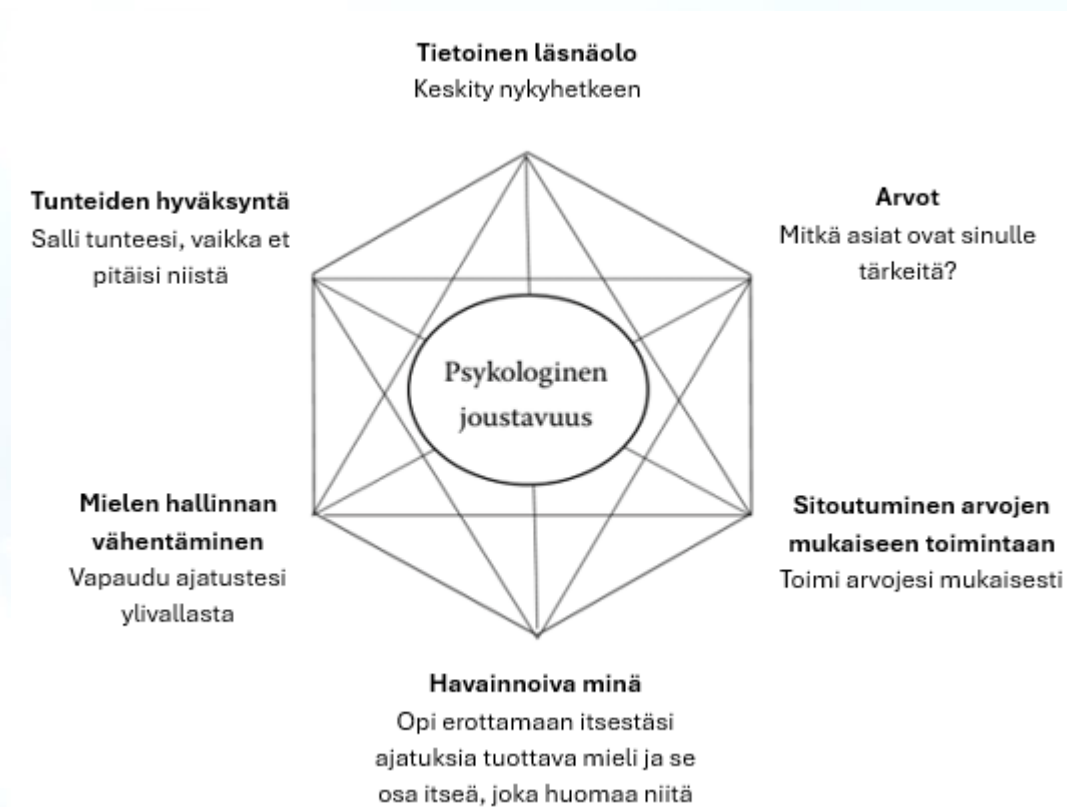
Pitkittyneen kivun hoidossa korostuu tarve huomioida sinun fyysisen tilanteesi lisäksi sinun psykososiaalinen eli psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin liittyvä tilanteesi. Tärkeänä tavoitteena hoidossa onkin oppia elämään yhdessä kivun kanssa, mikä vaatii sinulta erilaisia kivunhallinta- ja selviytymiskeinoja. Elintapojen lisäksi tilanne voi vaatia sinulta muutoksia erityisesti ajatus- ja suhtautumistapoihin.

Psykologiset lähestymistavat ovat kipukuntoutuksessa merkityksellisiä. Kivunhallintataitojen aktivoimista, selkiyttämistä ja mallintamista voit toteuttaa niin psykologin, lääkärin kuin fysioterapeutinkin vastaanotolla, mutta voit harjoitella niitä myös itsenäisesti. **Kivun hoito- ja hallintamenetelminä voidaan hyödyntää mm. hyväksymis- ja omistautumisterapiaa, tietoiseen läsnäoloon perustuvaa harjoittelua, käyttäytymisen muutokseen tähtäävää terapiaa sekä kognitiivis-behavioraalista terapiaa.**

Hyväksymis- ja omistautumisterapiassa (HOT) työskentelyn keskeisenä tavoitteena on kehittää psykologista joustavuutta, jolla tarkoitetaan kykyä toimia arvojensa mukaisesti myös silloin, kun kohdataan epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita.

Psykologisen joustavuuden kuusi toisiinsa vahvasti liittyvää osa-aluetta ovat tietoinen läsnäolo, arvot, sitoutuminen arvojen mukaiseen toimintaan, havainnoiva minä, mielen hallinnan vähentäminen ja tunteiden hyväksyntä.

Osa-alueita voidaan tarkastella kuvien 4.1 ja 4.2 avulla. **Kyseisten psykologisten prosessien myötä sinun on mahdollista lisätä omaa hyvinvointiasi ja elämänlaatuasi.**



KUVA 4.1. Psykologisen joustavuuden osa-alueet (mukaillen Pietikäinen)

Arvojen voidaan nähdä edustavan käyttäytymisesi periaatteita ja olevan vakituisia tavoitteitasi. Niitä voit kirkastaa esimerkiksi kysymällä itseltäsi:

- Mikä ja kuka on sinulle tärkeää?
- Mistä välität?
- Mihin haluat käyttää elämäsi?

Sitoutuminen arvojen mukaiseen toimintaan edellyttää sinulta kykyä tunnistaa tekoja arvojen toteuttamiseksi käytännössä ja pyrkiä toimimaan niiden mukaisesti.

Voit halutessasi kirjoittaa ylös esim. viisi sinulle tärkeää arvoa, ja sen jälkeen peilata arvojasi ajankäyttöösi.

- Toimitko arvojesi mukaisesti?
- Käytätkö aikaasi arvojesi mukaiseen toimintaan?
- Onko tarpeen muuttaa jotakin, jotta arvot toteutuisivat paremmin käytännössä?



Havainnoivalla minällä tarkoitetaan sitä pysyvää osaa itseä, mikä havaitsee ajatuksemme ja tunteemme, mutta ei ole pelkästään niitä. Se on kuin sisäinen tarkkailija, joka huomaa, mitä mielessä liikkuu, mutta ei anna niiden hallita itseään. On tärkeää osata erottaa toisistaan kokemukset ja niiden kokija.

- Erotatko sinä toisistaan ajatuksia tuottavan mielen ja sen osan itseä, joka huomaa niitä?

Mielen hallinnan vähentämisen kannalta sinun on tärkeä oppia suhtautumaan omiin ajatuksiisi mielen tuotoksina ja tarkkailemaan niitä etäämmältä. On hyvä oppia erottamaan toisistaan hyödyttömät ja hyödylliset ajatukset. Sinä et ole yhtä kuin ajatuksesi.

- Millaisia ajatuksia esim. sairautesi on sinussa herättänyt?
- Miten ajatuksesi ovat vaikuttaneet sinuun?
- Pystytkö tarkkailemaan ajatuksiasi etäämmältä?

Tunteiden hyväksyntään kuuluu keskeisesti salliva suhde omiin tunteisiin. Tunteet ovat tärkeä tuntea, eikä niistä tarvitse pyrkiä pääsemään nopeasti eroon. Epämiellyttävien tunteiden välttely voi pahimmillaan kaventaa elämää ja etäännyttää sinua siitä, mikä voisi tuoda elämääsi merkitystä ja mielekkyyttä.

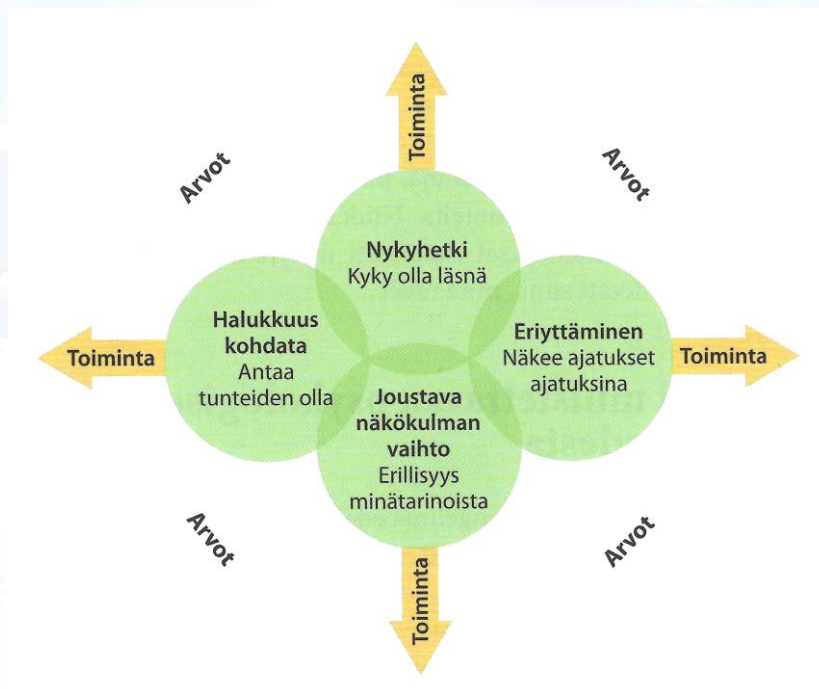
- Tunnetko sinä tunteesi?
- Pystytkö kohtaamaan sallivasti myös tunteisiin, joista et pidä?

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa kykyä keskittyä nykyhetkeen huomaten, mitä juuri tässä hetkessä tapahtuu. Kun olet läsnä tässä hetkessä, mielesi ei pysty vatvomaan menneessä tai murehtimaan tulevaa. Läsnäolon taidot auttavat sinua elämään arvojesi mukaisesti. Taitojen avulla voit oppia hyväksymään epämiellyttäviä tunteitasi ja kohtaamaan kokemuksiasi tietoisesti nykyhetkessä.

- Harhaileeko mielesi paljon menneessä tai tulevassa?
- Mitä sinä koet tässä hetkessä, juuri nyt?

Lukusuositus: Eckhart Tolle, Läsnäolon voima

Kuvassa 4.1 on tunnetuin, 2000-luvun alussa Hayes ym. esittämä kuvaus psykologisen joustavuuden osa-alueista. Lejeune ym. ovat esittäneet vuonna 2019 uuden psykologisen joustavuuden mallin (kuva 4.2), jossa kaiken työskentelyn tavoitteeksi on nostettu arvot ja niiden mukainen toiminta (kuvan on julkaissut Arto Pietikäinen). **Useat tutkimukset ovat osoittaneet, että psykologinen joustavuus vaikuttaa myönteisesti ihmisten toimintakykyyn ja elämänlaatuun.**



KUVA 4.2. Psykologisen joustavuuden uusi malli

Hyväksymis- ja omistautumisohjelmaan kuuluu nimensä mukaisesti kaksi osaa, hyväksyminen ja omistautuminen. Ohjelman osat ovat rinnakkaisia. Ohjelmaan kuuluvien polkujen askelmia kuvataan havainnollisesti kuvassa 5 (kuvan on julkaissut Arto Pietikäinen).



KUVA 5. Hyväksymis- ja omistautumispolku

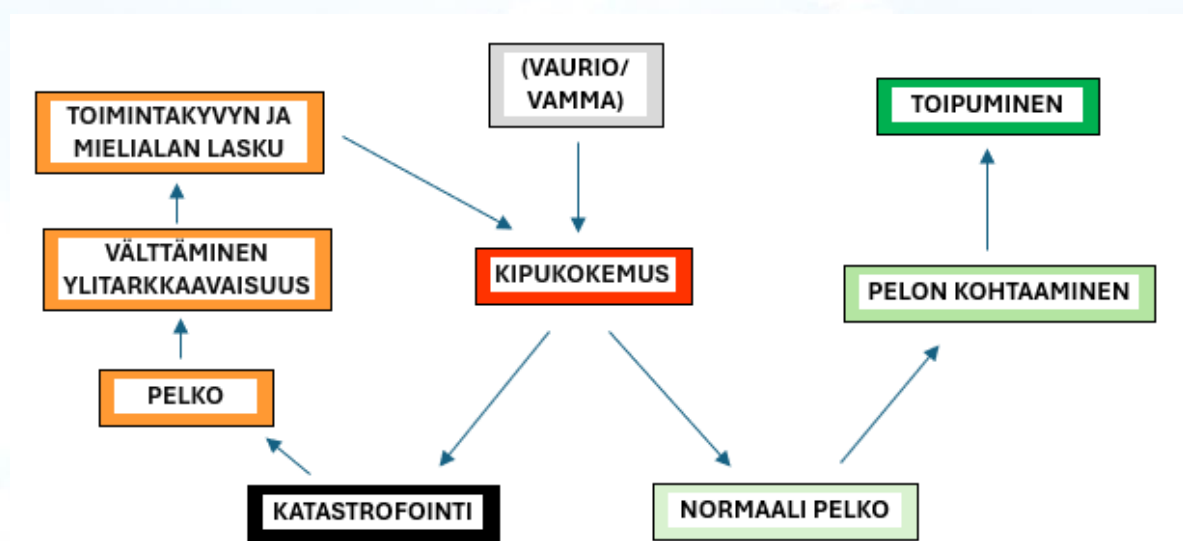
Hyväksynnän myötä sinun on helpompi lakata taistelemasta sellaisia asioita vastaan, joihin et itse voi vaikuttaa. Omistautumista puolestaan edustaa sitoutuminen sellaiseen toimintaan, mikä vie pidemmällä tähtäimellä elämää oikeaan suuntaan. Oman hyvinvointinsa ja merkityksellisen elämän eteen toimimiseen sitoutumisesta hyötyy meistä jokainen. **Pitkittyneen kivun hoidossa hyväksymis- ja omistautumisterapia on osoittautunut hyödylliseksi.**

”Hyväksyminen ei ole luovuttamista eikä mitääntekemättömyyttä. Se on uskoa ja toivoa paremmasta. Se on todellisuuden tunnustamista.” (Ojala 2016)

Tietoiseen läsnäoloon perustuvassa harjoittelussa lähtökohtana on kivun hyväksyvä kohtaaminen. Tarkoituksena harjoittelussa on oppia erottelemaan toisistaan kivun fyysinen ja emotionaalinen viesti. Kivun kohtamiseksi voit opetella muun muassa hengitykseen liittyviä tekniikoita. *Tietoiseen läsnäoloon perustuvan harjoittelun keskiössä on kehon tuntemusten ja mielenilmiöiden salliva ja neutraali tarkkailu.* Tietoisesta läsnäolosta käytetään myös nimityksiä tietoisuustaidot, hyväksyvä tietoinen läsnäolo ja mindfulness. Niillä kaikilla tarkoitetaan läsnä olemista ja tarkkaavaisuuden suuntaamista nykyhetkeen. **Tietoisien läsnäolon harjoittelun on todettu parantavan kohtalaista kipua reumaattisissa sairauksissa.**

Käyttäytymisen muutokseen tähtäävässä terapiassa pyritään vaikuttamaan henkilön epäsuotuissaan käytökseen kivun suhteen. Tällaisia ovat esimerkiksi pelko- ja välttämiskäyttäytyminen sekä kivun syiden alituinen miettiminen, jotka saattavat estää henkilöä elämästä täysipainoista elämää tai lisätä hänen kärsimystään.

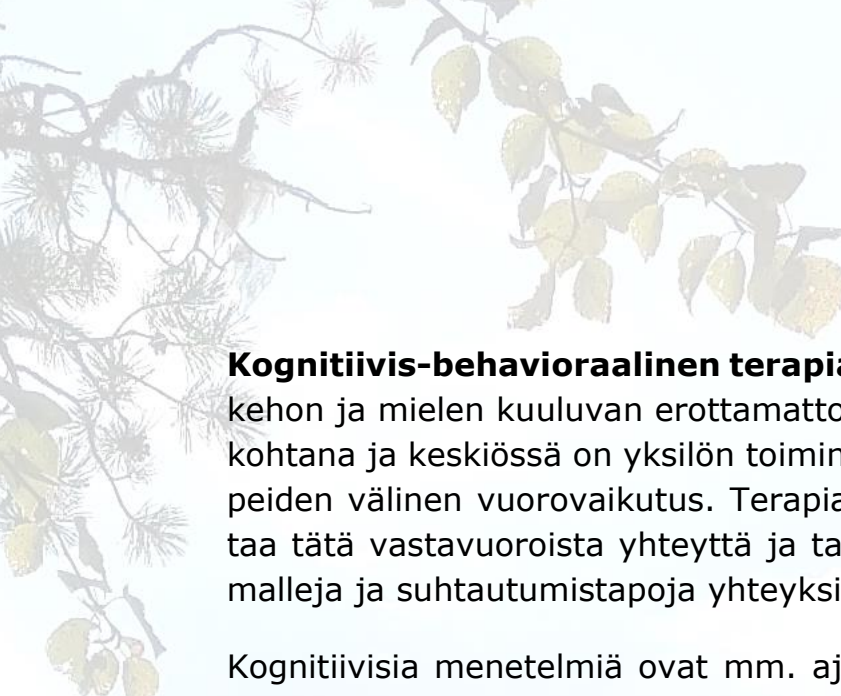
Kuvassa 6 on esitetty pelko- ja välttämiskäyttäytymisen kehä, joka havainnollistaa kipukäyttäytymisen vaikutusta toipumiseen.



KUVA 6. Pelko- ja välttämiskäyttäytymisen kehä (Vlaeyen & Linton 2000)

Kipukäyttäytyminen havainnollistuu kuvan 6 mukaisesti niin, että kipukokemuksesta seuraava normaali pelko johtaa usein pelon kohtaamiseen ja sen myötä toipumiseen. Kipukokemuksen katastrofointi puolestaan johtaa usein pelkoon ja sen myötä välttelyyn ja ylitarkkaavuuteen. Näistä seuraa usein toimintakyvyn ja mielialan laskua, jotka ylläpitävät kivun kokemista.

- Millaisia ajatuksia pelko- ja välttämiskäyttäytymisen kehä sinussa herättää?
- Tunnistatko omassa kipukäyttäytymisessäsi tarvetta muutokselle?



Kognitiivis-behavioraalinen terapia perustuu malliin, jossa tunnistetaan kehon ja mielen kuuluvan erottamattomasti yhteen. Terapiamuodon lähtökohtana ja keskiössä on yksilön toiminnan, ajattelun, tunteiden ja kehotarpeiden välinen vuorovaikutus. Terapiamenetelmien tavoitteena on tunnistaa tätä vastavuoroista yhteyttä ja tarvittaessa harjoitella uusia toimintamalleja ja suhtautumistapoja yhteyksiin, jotka on havaittu haitallisiksi.

Kognitiivisia menetelmiä ovat mm. ajatusten havainnointi ja kirjaaminen, hyöty-haitta-analyysi ja mielikuvatyöskentely.

- Oletko sinä hyödyntänyt edellä mainittuja menetelmiä?

Behavioraalisia menetelmiä ovat mm. rentoutusharjoitukset, toimintasuunnitelmien tekeminen ja itsehavainnointia lisäävät menetelmät. Itsehavainnoinnissa voit hyödyntää esimerkiksi liikunta-, ruoka- ja unipäiväkirjoja.

- Oletko sinä kokeillut edellä mainittuja menetelmiä?
- Voisitko sinä hyötyä niistä?

Psykologisten lähestymistapojen lisäksi kaikkien enemmän tai vähemmän kipua kokevien kannattaa hyödyntää myös tavanomaisia lääkkeettömiä kivunhallinnan keinoja, kuten esimerkiksi myönteistä ajattelua, mielekkäiden ja sopivien liikuntamuotojen harrastamista, rentoutumista, luonnossa liikkumista ja ennen kaikkea, **itselle mielihyvää tuottavien asioiden tekemistä**.

Seuraavalle sivulle on koottu esimerkkejä lääkkeettömistä kivunhallintakeinoista.



Kivun lääkkeettömiä hallintakeinoja

Lääkkeettömät hoidot ovat perusta kivun hoidolle. Kivun Käypä hoito -suosituksen mukaan tärkeitä lääkkeitömiä hoitoja ovat liikunnan ja terapeuttisen harjoittelun lisäksi mm. kognitiivis-behavioraalinen terapia ja fyysiset hoidot, kuten kylmä- ja lämpöhoidot.

Alle on koottu esimerkkejä lääkkeettömistä kivunhallintakeinoista.

- Tietoinen läsnäolo
- Unen vaaliminen
- Ravinto
- Liikkuminen
- Tiedon hankkiminen
- Rentoutuminen
- Hermoston rauhoittaminen
- Kivun hyväksyminen
- Pelosta rauhoittuminen
- Tupakoinnin lopettaminen
- Painonhallinta
- Myönteinen ajattelu
- Lemmikkieläin
- Musiikin kuunteleminen
- Stressin hallinta
- Lääkkeettömät hoidot
- Myötätunto itseä kohtaan
- Sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen
- Tunteista puhuminen
- Nauraminen
- Toisten auttaminen
- Nautintoa tuovien asioiden tekeminen
- Koskettaminen
- Rakastaminen

Retrain Pain, suomeksi:

(terveydenhuollon ammattilaisten ja tutkijoiden ylläpitämä sivusto)

<https://www.retrainpain.org/languages/finnish>

Lukusuositus:

Helena Miranda, Ota kipu haltuun -kirja (2016)



Linkkejä

Yhdistyksiä

- Suomen Reumaliitto ry: <https://reumaliitto.fi/>
- Suomen Nivelyhdistys ry: <https://nivel.fi/>
- Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry: <https://suomentule.fi/>
- Selkäliitto ry: <https://selkakanava.fi/>
- Suomen Luustoliitto ry: <https://luustoliitto.fi/>
- Suomen Kipu ry: <https://www.suomenkipu.fi/>
- Uniliitto ry: <https://www.uniliitto.fi/>

Terveyskylä

- Reumatalo: <https://www.terveyskyla.fi/reumatalo>
- Kivunhallintatalo: <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo>
- Kuntoutumistalo: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo>
- Nivelitalo: <https://www.terveyskyla.fi/nivelitalo>
- Mielenterveystalo: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>
- Terveyskylän omahoito-ohjelmat:
 - [Itsehoito-ohjelmat | Terveyskylä.fi \(terveyskyla.fi\)](#)
(edellyttää kirjautumista, ei tarvitse lähetettä, maksuton)

UKK-Instituutti: <https://ukkinstituutti.fi/>

Duodecim – omahoidon verkkokurssit

- Liikunnalla terveyttä: [Liikunnalla terveyttä - Omahoito \(duodecim.fi\)](#)
- Henkisten voimavarojen vahvistaminen: [Henkisten voimavarojen vahvistaminen - Omahoito \(duodecim.fi\)](#)
- Polven ja lonkan nivelrikon hoito: [Polven ja lonkan nivelrikon hoito - Omahoito \(duodecim.fi\)](#)



Käypä hoito

- Käypä hoito -suositukset: <https://www.kaypahoito.fi/>
- Kipu: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50103>
- Nivelreuma - Käyvän hoidon potilasversio: <https://www.kaypahoito.fi/khp00022>
- Psoriaasi ja nivelpsoriaasi: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50062>
- Alaselkäkipu: <https://www.kaypahoito.fi/hoi20001>

Motivaation ja aloittamisen tueksi

Miten lähteä liikkeelle:

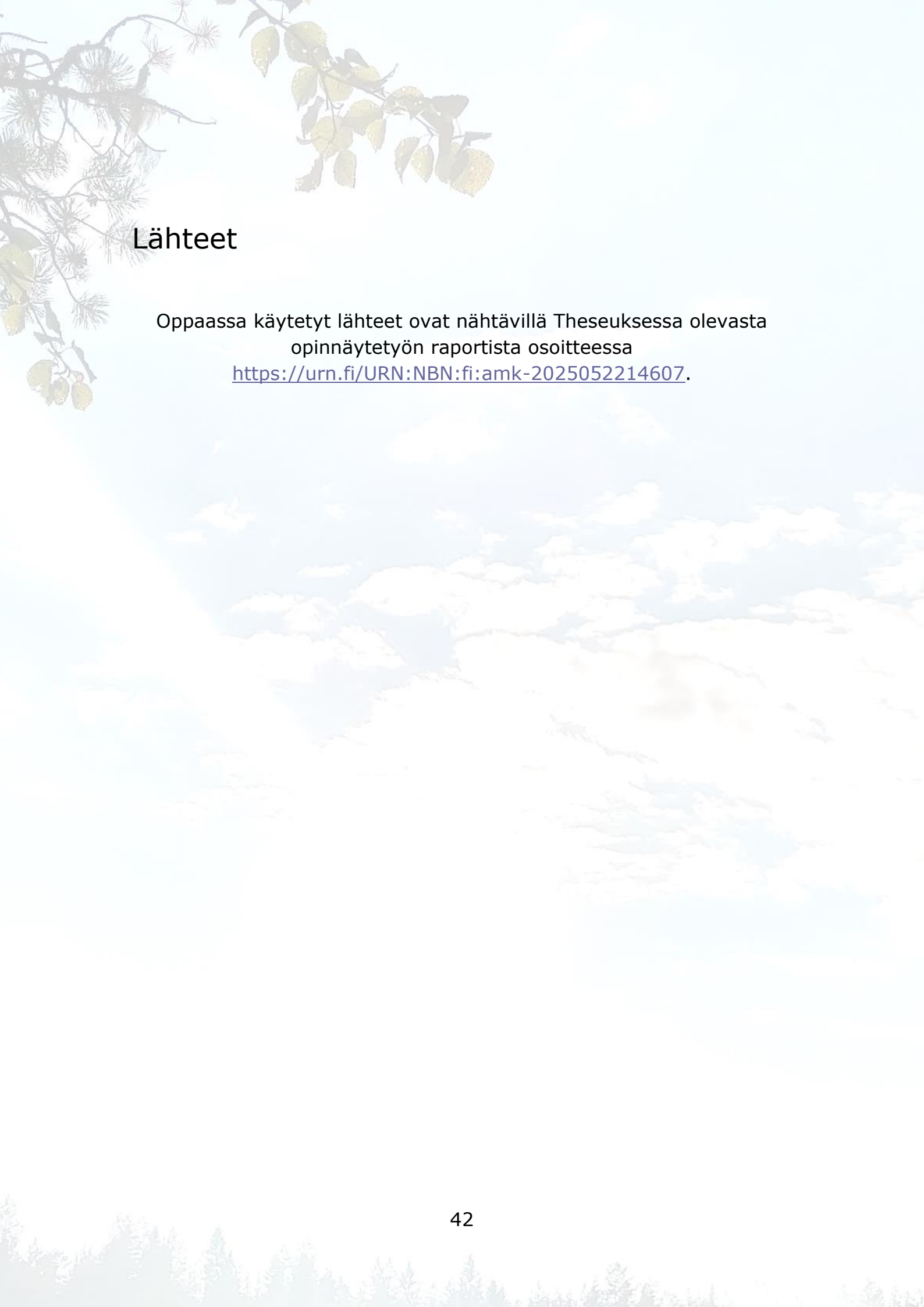
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/vinkkeja-liikkumiseen/miten-lahtea-liikkeelle/>

Liikkumisen vaikutukset:

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

Selkä ja liikunta:

<https://liikkujanapteekit.fi/selka-ja-liikunta/>



Lähteet

Oppaassa käytetyt lähteet ovat nähtävillä Theseuksessa olevasta
opinnäytetyön raportista osoitteessa

<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2025052214607>.