



# Nivelriikko

3.4.2024

*Yleislääketieteen erikoislääkäri Lauri Turunen*

# Nivelrikko = kansansairaus

- 👤 Miljoonalla suomalaisella on nivelrikko
- 👤 Arviolta 400.000:lla nivelrikko oireilee
- 👤 Lonkan tai polven nivelrikko yleisimmät
- 👤 Lähes kaikille nivelrikko iän myötä

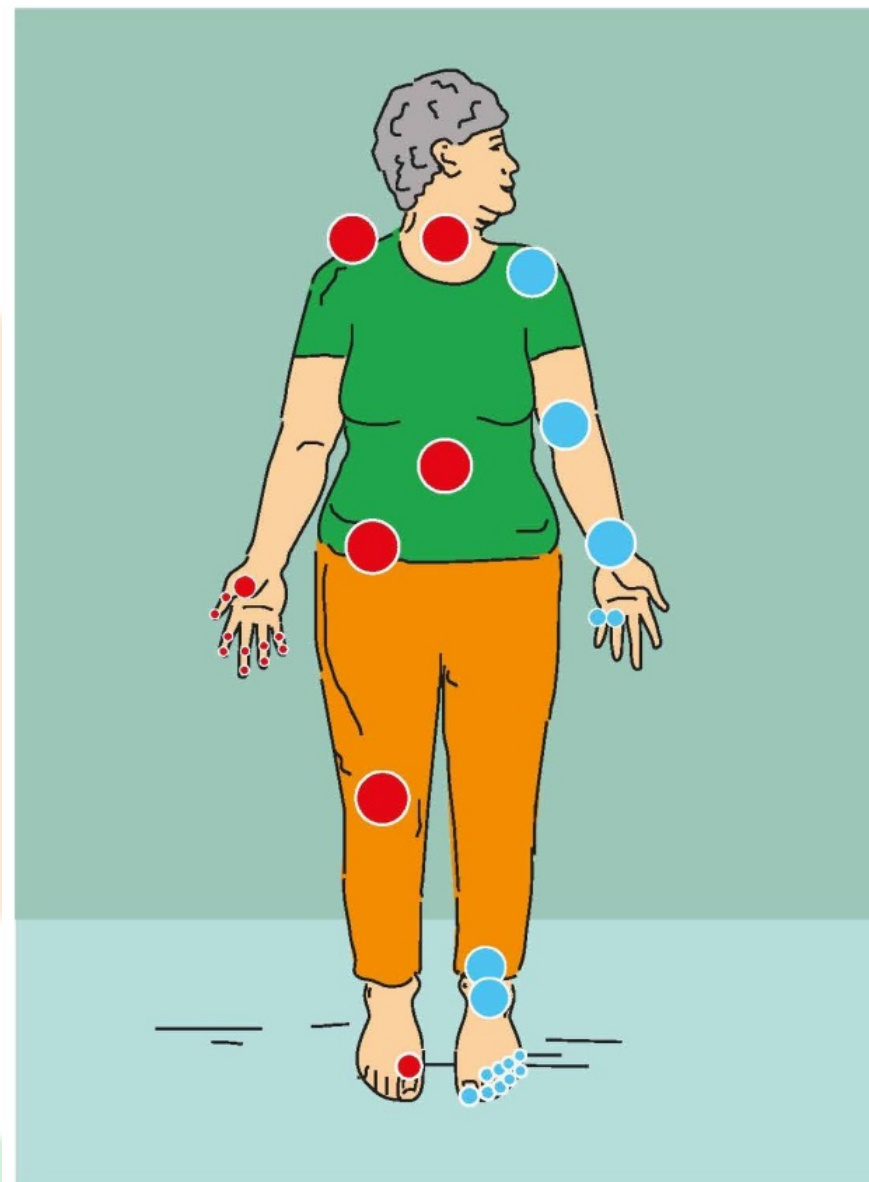
# Miten nivelrikko syntyy?

- Ensisijainen nivelrikko on **rappeuttava sairaus**, joka syntyy rakenteellisesti normaaliin niveleen ilman vammaa.
- Toissijainen nivelrikko on seurausta muusta sairaudesta tai vammasta.

# Missä nivelrikkoa?

Ihmisellä on yli 200 niveltä!

- 🐉 Lonkat
- 🐉 Polvet
- 🐉 Kaularanka
- 🐉 Alaselkä (ristiselkä ja lanneranka)
- 🐉 Ukkovarpaan tyvinivel
- 🐉 Peukalon nivelet
- 🐉 Sormien keski- ja kärkinivelet
- 🐉 Nilkka ja jalkaterän muut nivelet
- 🐉 Ranteen alueelta muita niveliä
- 🐉 Kyynärnivel, olkapää
- 🐉 Leukanivel



# Nivelrikon riskitekijöitä

- 👤 Ikä
- 👤 Naissukupuoli
- 👤 Ylipaino (erityisesti polvet)
- 👤 Perinnölliset tekijät
- 👤 Nivelvammat
- 👤 Nivelen sairaaloinen yliliikkuvuus
- 👤 Toistuva kuormittava työ (esim. maanviljelijät, siivoojat)
- 👤 Nivelen synnynnäiset rakennevammat
- 👤 **Osteoporoosi ei ole riskitekijä**

# Minullako nivelrikko?

- 👉 Kipua niveltä käytettäessä
- 👉 Lyhytaikaista jäykkyyttä aamulla ja levon jälkeen
- 👉 Kipu pahenee päivän mittaan käytössä, jopa leposärkyä
- 👉 Nivel on huterana ja jäykkä
- 👉 Nivelen seudussa luukyhmyjä
- 👉 Nivel rutisee taivutuksessa
- 👉 Voi olla turvotusta ja nestettä



# Nivelrikon hoidossa on ”älliä”



# Nivelrikon hoidon tavoitteet

- ✔ Kivun hallinta ja lieventäminen
- ✔ Toimintakyvyn ylläpito ja parantaminen
- ✔ Sairauden pahenemisen estäminen





# Liikunta

- 🌱 **Liikunta on ravintoa rustolle ja muille nivelrakenteille**
- 🌱 **Ylläpitää lihasvoimaa, nivelten liikeratoja ja toimintakykyä**
- 🌱 **Vähentää kipua**



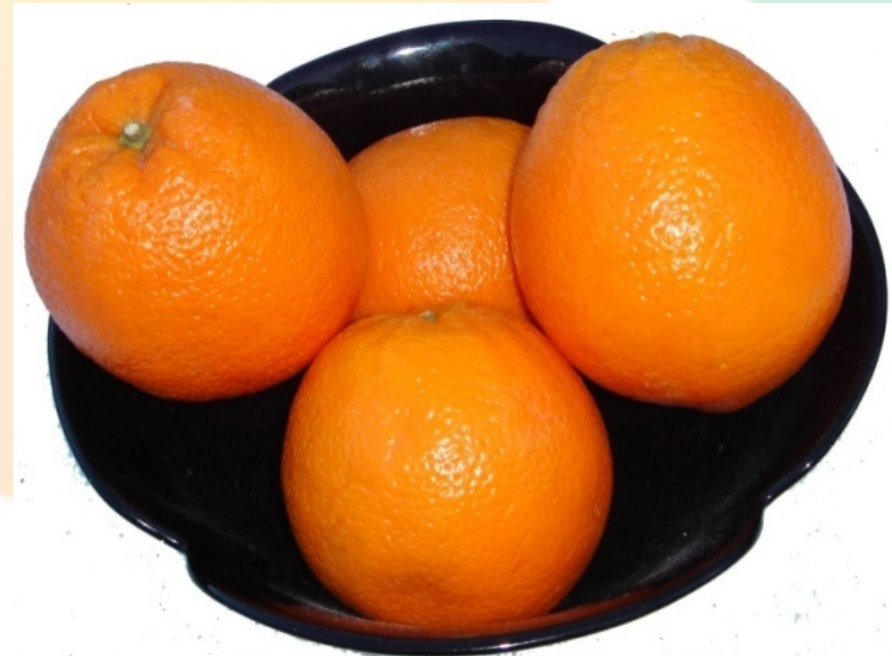
# Löydä oma lajisi

- 🌱 Kuntosali, jooga, tanssi, vesivoimistelu, kuntopyörä, juoksumatto, sauvakävely, hiihto, tuolijumppa
- 🌱 Iskut ja tärähdykset voivat olla haitallisia
- 🌱 Muista lepo!



# Vitamiinit ja hivenaineet

- ✔ C-vitamiinin liian vähäinen saanti **saattaa** olla yhteydessä nivelrikkoon
- ✔ Kudosten aineenvaihdunnalle tärkeät ovat B1, B6 ja B12 -vitamiinit
- ✔ D-vitamiini
- ✔ Kalsium



# Fysikaaliset hoidot

- 👉 TNS-sähköstimulaatio
- 👉 Ultraääni
- 👉 Liike- ja vetohoidot
- 👉 Akupunktio
- 👉 Kylmä- ja lämpöpakkaushoidot
- 👉 Lymfaa jaloille



# Tuet

- ✔ Polvituet tukevat epävakaa niveltä liikkussa: ei jatkuvaan käyttöön
- ✔ Kantakiilat muuttavat polven asentoa niin, että sairaan nivelpinnan kuormitus vähenee
- ✔ Hyvät kengät, ei korkokenkiä
- ✔ Tukipohjalliset tai yksilölliset pohjalliset



# Muut keinot

- 👉 **Lämpö- ja kylmähoidot (10-20 min, 2-4 krt/vrk),  
esim. kylmägeeli tai kaurapussi**
- 👉 **Apuvälineet: keppi, rollaattori, kyynärsauvat, istuinkorotukset, tarttumakahvat yms.**

# Lääkkeet

Nivelrikkoon ei ole parantavaa lääkitystä,  
mutta **oireita voidaan helpottaa:**

- 🦋 Tulehduskipulääkkeet ja parasetamoli
- 🦋 Mahalaukun suojaus
- 🦋 Kipugeelit ja -laastarit
- 🦋 Opioidit
- 🦋 Glukosamiini ja kondroitiini
- 🦋 Kortisoni- ja hyaluronaatti-injektiot



# Leikkaus

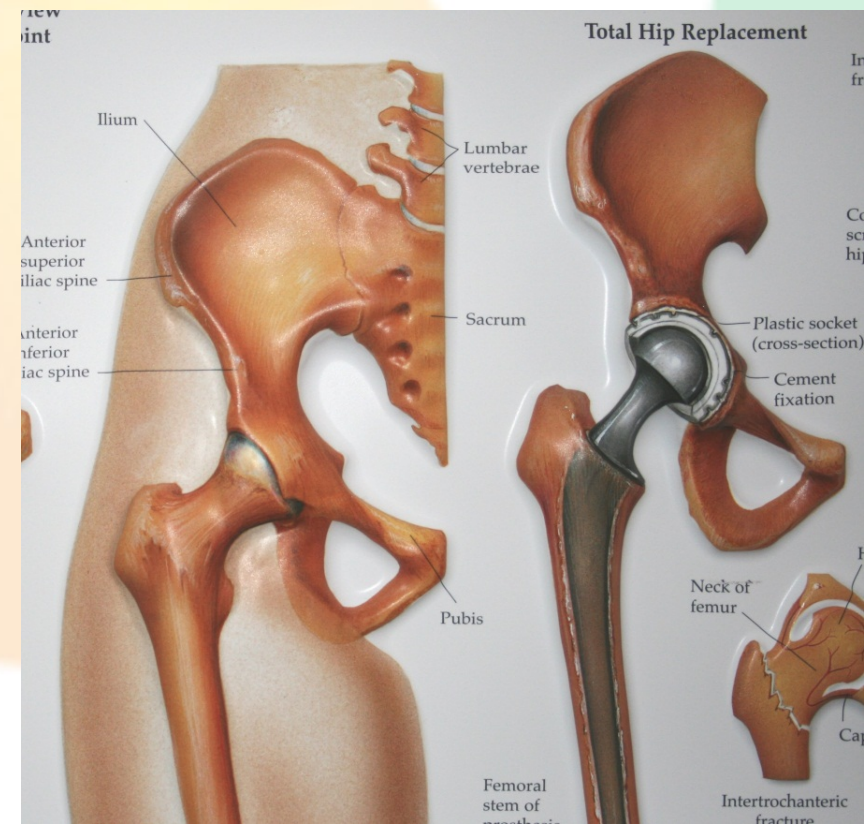
- 🌱 Kirurgiseen hoitoon turvaudutaan vasta, kun edellä mainitut konstit on kokeiltu
- 🌱 Kirurgia on tehokasta, mutta ei riskitöntä





# Tekonivel

- ✔ Poistaa säryt ja rasituskivut pääosin tai kokonaan
- ✔ Korjaa pääosin liikerajoitukset
- ✔ Parantaa liikuntakykyä
- ✔ Parantaa elämänlaatua
  - ✔ fyysisesti
  - ✔ psyykkisesti
  - ✔ sosiaalisesti



**Kiitos!**

*Olo* LIIKUNTAKESKUS  
NAISILLE