

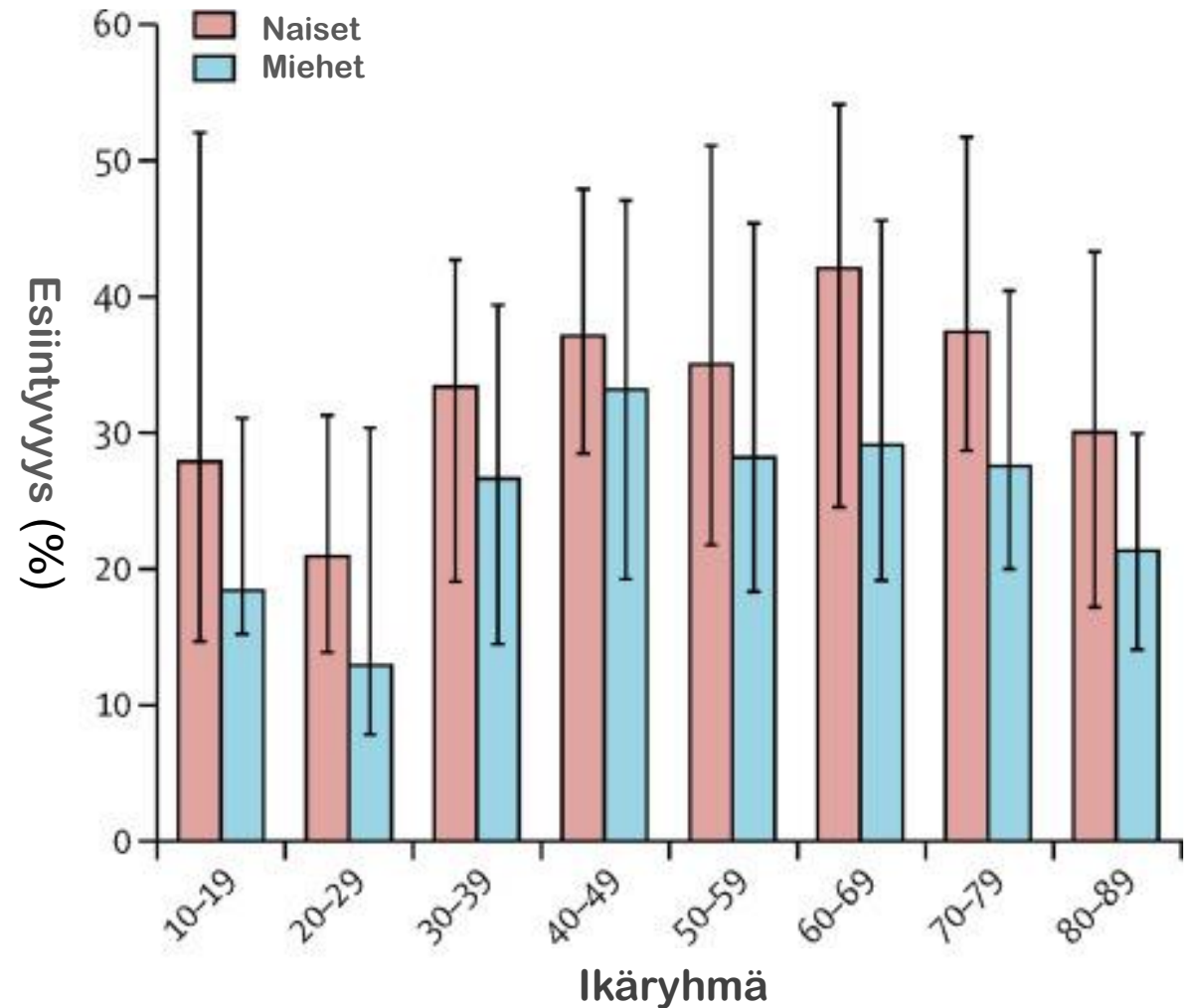


Pienellä panostuksella hyvään tulokseen:
Oma selkä -ohjelma

**Neuvontavinkit & Liikuntaohjelmat
selkävaivojen omatoimiseen
hallintaan**

Uusi, suuri kansansairaus: ALASELKÄKIPU

- ✓ Alaselkäkipua esiintyy kaikkialla maailmassa eri ikäryhmissä lapsista vanhuksiin.
- ✓ Lähes jokainen kokee ala-selkäkipua joskus elämänsä aikana.



Kuva: Hoy D, Bain C, Williams G, et al. A systematic review of the global prevalence of low back pain. *Arthritis Rheum* 2012; **64**: 2028–37.

Oma selkä -ohjelma

Kenelle?

Miksi?

Mitä?

Miten?

Kenelle: Kaikille selkäkipuisille, joilla ei ole terveydellistä estettä kävellä kevyesti tai reippaasi 5 minuutteja kerrallaan.

Miksi: Liike ja liikkuminen ovat tehokkain keino vähentää selkäkipua, parantaa toimintakykyä ja elämänlaatua.

Mitä: **Neuvoja** selkäystävällisistä toimintavoista arjen askareissa & **Lihaskuntoharjoittelua** ”pienin askelin.”

Miten: **Oma selkä -ohjelman** neuvojen soveltaminen arjen askareissa ja lihaskuntoharjoittelun aloittaminen.

Oma selkä -ohjelma

NEUVONTA VINKIT

MITÄ TEEN KUN SELKÄ KIPETYY?

- Miksi selkä kipeytyy?
- Lääkettä, lepoa vai liikettä?
- Selkäkipua ei kannata pelätä!

TAITOJA arkielämään:

- Selän keskiasennon hallinta

LIHASKUNTO- HARJOITTELU

LIKKUVUUTTA JA TUKEVUUTTA

oikeassa
suhteessa:

- Aloita tästä
- Lisää tehoa asteittain
- Haasta itsesi
- Lisää liikkuvuutta
- Rentoutus

TESTAA ITSESI

- Uni ja palautuminen
- Psykkinen hyvinvointi
- Liikunta-aktiivisuus
- Kuntotestit

24/7 SYKLI

LIIKU

- riittävästi

VÄLTÄ

- pitkäaikaista istumista

NUKU

- hyvin ja
- palaudu

Epäspesifi alaselkäkipu?

- ✓ Vain murto-osalla henkilöistä, jotka kokevat alaselkäkipua, pystytään määrittämään kivun tarkka syy (esim. murtuma, pahanlaatuinen kasvain, infektio)
- ✓ Edellä mainitusta johtuen käytetään nimitystä ”epäspesifi alaselkäkipu.”
- ✓ Suurin osa ihmisistä, jotka kokevat ensimmäistä kertaa alaselkäkipua, toipuvat nopeasti.
- ✓ Alaselkäkipun uusiutuminen on kuitenkin yleistä; **pienellä osalla kipu pitkittyy** ja johtaa pahimmillaan työ- ja toimintakyvyttömyyteen.

Alaselkävivun pitkittyminen

- ✓ Alaselkävivun **pitkittymisen vaaraa lisäävät** fyysisesti raskas työ, tupakointi, lihavuus, vähäinen liikkuminen ja runsas istuminen.
- ✓ Voimakas alaselkäkipu, psyykinen ahdistuneisuus, monikipuisuus useassa kehon osassa ja muut pitkäaikaiset sairaudet **lisäävät kroonisen selkävivun ja toimintakyvyn heikkenemisen varaa.**
- ✓ Edellä mainitut **heikentävät työkykyä** merkittävästi ja **lisäävät ennenaikaista eläkkeelle siirtymistä.**

Tehtävä 1

- Tunnistatko itsessäsi edellisessä diassa mainittuja selkävivun pitkittymiseen, työkyvyn alanemiseen ja toiminnan rajoitusten kehittymiseen liittyviä vaaratekijöitä?

Jos vastauksesi on kyllä,

- mieti, voitko itse vaikuttaa asiaan tai
- ota asia esiin seuraavan lääkäri- tai hoitajakäynnin yhteydessä.

Selän terveyttä tukevat keskeiset tekijät

- ✓ hyvä fyysinen kunto
- ✓ riittävä liikkuminen
- ✓ lihaskuntoharjoittelu 2 x viikossa

- ✓ riittävä lepo ja uni
- ✓ muut terveelliset elämäntavat
- ✓ hyvä mieli

Tehtävä 2:

- Arvioi millä mallilla yllä kuvatut tekijät ovat sinun osaltasi?
- Minkä suhteen muutostarve on suurin?

Tutkittu tieto Oma selkä -ohjelman ”selkäranka”

Suni JH, Kolu P, Tokola K, Raitanen J, Rinne M, Taulaniemi A, Parkkari J, Kankaanpää M. Effectiveness and cost-effectiveness of neuromuscular exercise and back care counseling in female healthcare workers with recurrent non-specific low back pain: a blinded four-arm randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 2018;18(1):1376.

- Kohderyhmä: **Hoitohenkilöstön naiset, joiden työ on fyysisesti raskasta**

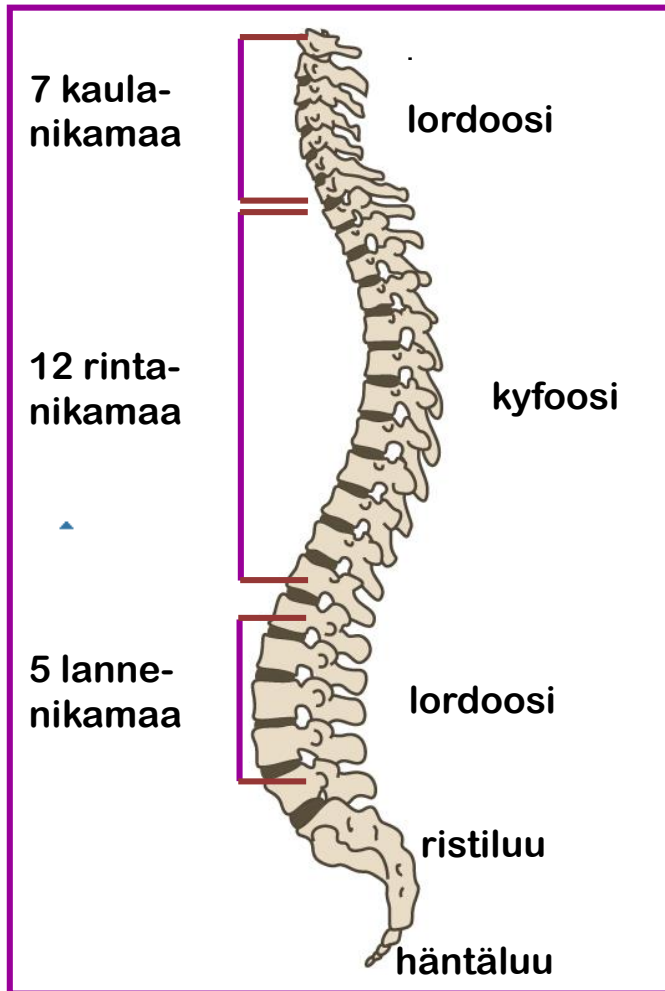
Suni JH, Taanila H, Mattila VM, Ohrankämmen O, Vuorinen P, Pihlajamäki H, Parkkari J. Neuromuscular exercise and counseling decrease absenteeism due to low back pain in young conscripts: a randomized, population-based primary prevention study. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2013;38(5):375-84. doi: 10.1097/BRS.0b013e318270a12d.

- Kohderyhmä: **Terveet varusmiehet (Porin prikaati)**

Suni J, Rinne M, Natri A, Pasanen M, Parkkari J, Alaranta H. Control of the lumbar neutral zone decreases low back pain and improves self-evaluated work ability—a 12 months randomized controlled study. *Spine* 2006;31:E611-E620.

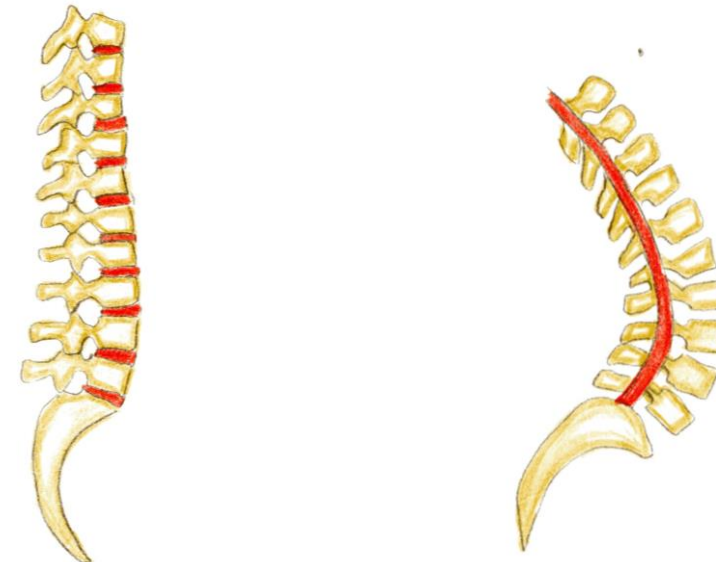
- Kohderyhmä: **VR-yhtymän miehet, joiden työ oli fyysisesti raskasta**

Selkärangan ”mutkat” ja merkitys



- ✓ kaularangan notko eli lordoosi
- ✓ pyöristynyt rintaranka eli kyfoosi
- ✓ lannerangan notko

Poikkeamat neutraaliasennosta kuormittavat selän rakenteita haitallisesti:



Alaselän keskiasennon hallinta kaikissa arjen askareissa 24/7

- ✓ alaselän ”keskiasento” on sama kuin luonnollinen asento seistessä
- ✓ keskiasennon hallinta on tehokas keino välttää alaselälle haitallista kuormitusta, kipua ja kivun uusiutumista
- ✓ **liiallisen pyöristymisen välttäminen suojaa** alaselkää nivelsidevammoilta ja taaksepäin suuntautuvilta välilevyn pullistumilta
- ✓ kun alaselkä on voimakkaasti pyöristynyt selän lihakset eivät tue lannerankaa ja **vamma-alttius lisääntyy.**



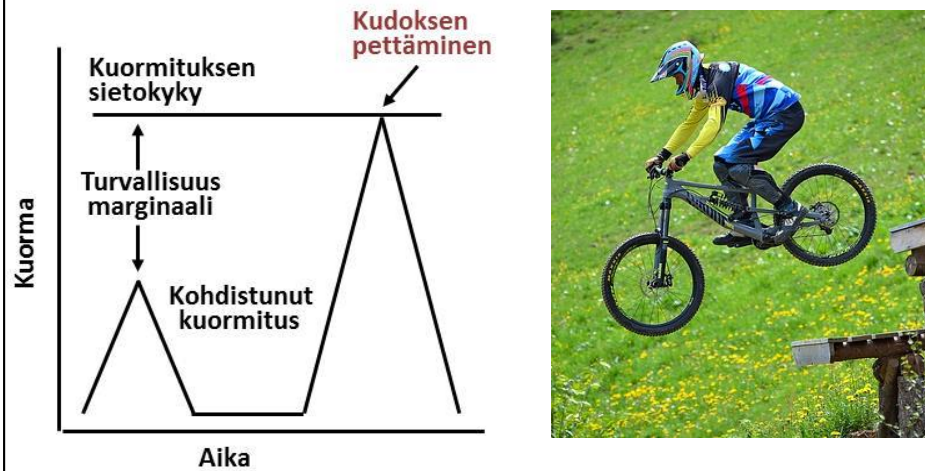
Kyllä



Ei näin

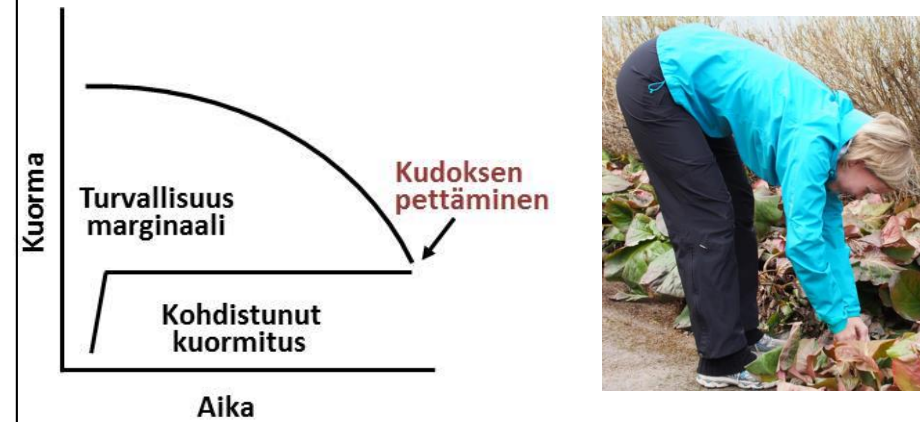


Suuri yksittäinen kuormituspiikki



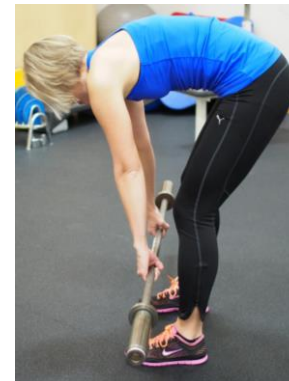
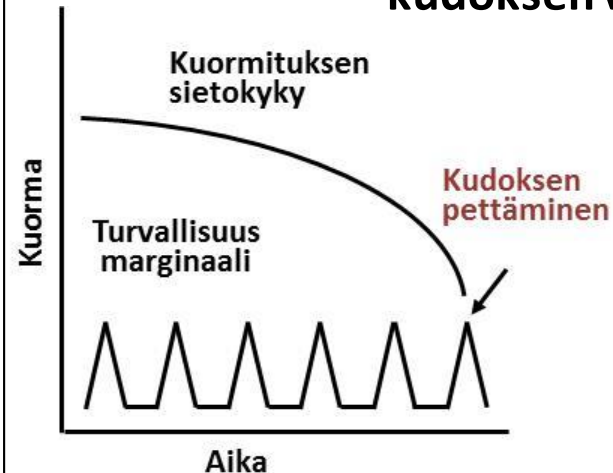
Pitkäaikainen kuormitus

- selän passiivisissa pehmytkudoksissa



Toistuva kuormituksen sietokyky-ajan alittava kuormitus

- kudoksen väsyminen johtaa kuormituksen sietokykyrajan alenemiseen
- tästä seuraa **n** toiston jälkeen kudonsvaurio



Kiitos!

ukkinstituutti.fi

