

A photograph of three people wearing helmets and cycling gear, standing with their bicycles on a paved path in a wooded area. The image is overlaid with a blue tint. The text is centered over the image.

Tervetuloa tutustumaan Oma selkä –ohjelmaan!

Työryhmä
Jaana Suni, tutkimus- ja kehittämispäällikkö
Annika Taulaniemi, suunnittelija
Marjo Rinne, erikoistutkija

A photograph of three people wearing helmets and cycling gear, standing with their bicycles on a paved path. The image is overlaid with a blue tint. The text 'Miksi Oma selkä -ohjelma tuotettiin?' is centered over the image in white.

Miksi Oma selkä -ohjelma tuotettiin?

Oma selkä -ohjelma

NEUVONTA- VINKIT

Miksi selkä
kipeytyy?

Mitä teen, kun
selkä kipeytyy?

Selkäkipua ei
kannata pelätä!

Selän
keskiasennon
hallinta

LIHASKUNTO- HARJOITTELU

Aloita tästä

Lisää tehoa
asteittain

Haasta itsesi

Rentoutus

24/7 SYKLI

LIIKU
riittävästi

VÄLTÄ
pitkäaikaista
istumista

NUKU
hyvin
ja
palaudu

Selkävivun yleisyys ja merkitys

Lääkärikirja Duodecim 11.3.2020

- Selkäkipu on yksi merkittävimmistä maailmanlaajuisista terveysongelmista, jonka taloudelliset kustannukset ovat huomattavat.
- Selän kivut esiintyvät yleisimmin alaselän alueella.
- Yli joka kolmannella työikäisellä suomalaisella on viimeksi kuukauden aikana ollut alaselän kipua.
- Joka kymmenes selkäkipuja kokeva on ollut viimeisen vuoden sisällä lääkärin hoidossa.
- Oma selkä -ohjelma noudattaa Duodecim-lehden asiantuntijoiden suosituksia selän hoidosta ja liikkumisesta.

Itsehoito ja oirearvio (1/2)

Lääkärikirja Duodecim 11.3.2020

- Tavallisen äkillisen selkävun, jossa kipu ei säteile alaraajaan, hoitona on kipulääke.
- Tila paranee ensisijaisesti itsestään, eikä vuodelepo ole tarpeen.
- On suositeltavaa jatkaa tavanomaisia askareitaan.
- Joissakin töissä voi lyhyt sairausloma olla tarpeen.
- Pitkäaikaisen selkävun hoidossa on hyötyä lihasharjoituksista sekä yleiskuntoa parantavista liikuntaharjoituksista, jos vaivaan ei liity tulehdus- tai hermon ärsytysoireita.

Itsehoito ja oirearvio (2/2)

Lääkärikirja Duodecim 11.3.2020

Hakeudu päivystysvastaanotolle, jos selkäkipuun liittyy jokin seuraavista:

- alaraajoihin kehittyvä lisääntyvä heikkous, tunnottomuus tai puutuminen
- yleisvointisi heikkenee tai kipu pahenee tasaisesti
- sinulla on kuumetta.

Jos kipuun liittyy selkeitä alaraajoihin säteileviä oireita, lievää lämmönnousua, yleiskunnon huononemista tai selkäkipu ei lieviy lääkityksellä levossa, hakeudu hoitoon.

Säännöllinen liikkuminen on osa selkävivun hoitoa

Lääkärikirja Duodecim 11.3.2020

- ylläpitää ja kehittää selkälihasten voimaa, kestävyyttä, koordinaatiota ja reaktiokykyä
- vilkastuttaa verenkiertoa selän rakenteissa
- auttaa ylläpitämään toimintakykyä
- ehkäisee selkävaivojen uusiutumista
- ehkäisee selkävaivojen pitkittymistä

Liiku näin:

Harrasta monipuolista liikuntaa säännöllisesti useita kertoja viikossa.

Selkäkipu paranee yleensä hyvin

Lääkärikirja Duodecim 11.3.2020

- Tavallisen äkillisen selkä kivun, jossa kipu ei säteile alaraajaan, hoitona on kipulääke.
- Tila paranee ensisijaisesti itsestään, eikä vuodelepo ole tarpeen.
- On suositeltavaa jatkaa tavanomaisia askareitaan.
- Joissakin töissä voi lyhyt sairausloma olla tarpeen.
- Pitkäaikaisen selkä kivun hoidossa on hyötyä lihaskuntoharjoittelusta sekä yleiskuntoa parantavista liikunta-harjoituksista, jos vaivaan ei liity tulehduksen tai hermon ärsytyksen oireita.

Selkäyhdistykset keskeisenä kohderyhmänä

- UKK-instituutti on tehnyt yhteistyötä Tampereen ja Hämeenlinnan selkäyhdistysten kanssa Oma selkä -ohjelman sisällön suunnittelussa.
- Tavoitteena on, että mahdollisimman monessa selkäyhdistyksessä Suomessa paikallisyhdistykset ottavat Oma selkä -ohjelman käyttöönsä ja käyvät yhdessä läpi ohjelman materiaaleja yhdistysten kokouksissa.
- UKK-instituutti kerää jatkossa yhdistyksiltä palautetta ohjelman sisällöstä ja toimivuudesta.
- Kuka tahansa voi käyttää Oma selkä -ohjelmaa maksutta UKK-instituutin verkkosivuilla.



Kiitos

ukkinstituutti.fi

