

A photograph of three people on bicycles on a paved path. The person on the left is a woman in a dark jacket and helmet, looking towards the center. The person in the middle is a woman in a patterned jacket and helmet, smiling. The person on the right is a man in a light jacket and helmet, looking towards the center. The background shows trees and a path. The entire image has a blue tint.

# Oma selkä -ohjelma

## Mitä teen, kun selkä kipeytyy?

# Akuutin 0–6 viikkoa alaselkävivun hoito

Pyri tekemään tavalliset päivittäiset tehtäväsi:

- pitkäaikainen lepäily paikallaan maaten pahentaa usein kipua
- kaikki päivittäinen liikkeelläolo parantaa verenkiertoa ja nopeuttaa alaselän kudosten paranemista

Pysy fyysisesti aktiivisena kivun sallimissa rajoissa:

- fyysinen aktiivisuus on hyödyllistä, liiallinen lepo haitallista
- kevyt kävely on suositeltavaa: liikkuminen parantaa verenkiertoa, ehkäisee tulehdusta ja vähentää lihasjännitystä

Pyri työhön paluuseen mahdollisimman nopeasti:

- jos työsi on fyysisesti raskasta, neuvottele asiasta lääkärin kanssa

# Akuutin alaselkävivun paraneminen

- Kipu ja koettu haitta lievittyvät 1 kuukauden kuluttua selkävivun alkamisesta noin 60 %:lla potilaista.
- Noin 80 % potilaista on 1 kuukauden kuluttua palannut työhön.
- Kipu uusiutuu noin 25 %:lla potilaista 3 kuukauden kuluttua.
- Noin 66 %:lla potilaista kipu uusiutuu 1 vuoden kuluessa.

# Sub-akuutin 4–12 viikkoa alaselkävivun hoito

ALOITA LIHASKUNTOHARJOITTELU 4–6 viikon jälkeen:

- on tehokas “täsmälääke” alaselkäkipuun ja sen aiheuttamien fyysisten toiminnanrajoitusten ehkäisyyn ja hoitoon
- ehkäisee kivun uusiutumista
- turvallinen liikuntamuoto, kun toteutuu “kivun sallimissa” rajoissa
- lievä selkäkipukokemus harjoittelun aikana ei ole vaarallista
- aloita 4–5 liikkeellä, lisää liikkeiden ja toistojen määrää asteittain
- toipuminen on erittäin todennäköistä, vaikka alaselkäkipu uusiutuisi.

# Pitkittynyt eli krooninen alaselkäkipu $\geq 3$ kk (6/8)

Pitkittyneen alaselkäkivun ehkäisyssä ja hoidossa säännöllinen lihasvoimaharjoittelu ja nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen ovat tärkeitä, kun pyritään ehkäisemään

- uudet akuutit selkävun jaksot
- kipuun liittyvät toiminnanrajoitukset
- kivun muuttuminen jatkuvaksi eli krooniseksi kivuksi.

Mikä tahansa liikkumisen muoto edistää

- psyykkistä hyvinvointia
- painonhallintaa
- yleistä terveydentilaa
- ehkäisee muilta kroonisilta kansansairauksilta.

# Tunnista kivun pitkittymisen vaaratekijät! (5/8)

- Uskot, että kipusi on vaarallista ja liikkuminen voisi pahentaa sitä.
- Koet, että sinun on parasta pysytellä vuoteessa.
- Olet masentunut,\* ajattelet ”pahinta” tai vetäydyt sosiaalisista suhteista.
- Olet kokeillut jo monia erilaisia hoitomuotoja.
- Työsi tai/ja muu arkielämäsi on fyysisesti raskasta.



# Kiitos

[ukkinstituutti.fi](https://ukkinstituutti.fi)

