

A photograph of three people on bicycles on a paved path, overlaid with a blue tint. 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.

# Oma selkä -ohjelma

## Selkäkipua ei kannata pelätä!

# Selkä on harvoin rakenteellisesti heikko

- Vastoin yleistä uskomusta, selkämme on vahva rakenne.
- Alaselän rakenteista aiheutuva kipu on harvinaista.
- Magneetti ja muut kuvauslöydökset selittävät selkäkipua vain harvoin.
- Välilevyn heikkenemisellä tai pullistumalla on vain heikko yhteys alaselkävivun aiheuttamiin toiminnanhaittoihin.

# Uskomukset ja kivun pelko

- Se, mitä ihminen uskoo selkäkivustaan ja miten hän toimii kivun kanssa, vaikuttaa voimakkaasti siihen, miten kauan kipu kestää ja miten vakaviksi toiminnanhaitat kehittyvät.
- Jopa puolella alaselkäpotilaista kivun pelkoon liittyy voimakkaita kielteisiä odotuksia, jotka osalla heikentävät paranemista.



# Näkemykset ja uskomukset

1. Mitä tämä kokemani kipu oikein on? (oma selitys kivulle)
2. Mikä tämän kivun aiheutti? (oma uskomus kivun syystä)
3. Mitä seuraamuksia kivustani voi aiheutua? (omat uskomukset tulevasta paranemisesta: positiiviset/negatiiviset)
4. Miten voin hallita kipuani? (oma uskomus kyvystä hallita kipua)
5. Miten kauan kipuni tulee kestämään? (oma näkemys selkävivun mahdollisesta kestosta)

**TEHTÄVÄ:** Vastaa omaan kipuusi liittyen kysymyksiin 2 ja 3.  
Löydät niihin apua osasta ”Miksi selkä kipeytyy?”

# Selkävivun kokeminen

Etenkin alaselkäkipuun liittyy paljon kielteisiä uskomuksia...

- ~ 90% uskoo, että kivun jättäminen vaille hoitoa on vahingollista
- ~ 70% uskoo, että kipu johtaa jatkuvaan selän heikkenemiseen
- ~ 50% uskoo, että kipu on merkki selän vammautumisesta

Alaselkäkipu koetaan myös pelottavana... selkäranka on keskeinen osa kehoamme ja suojaa kallisarvoista selkäydintämme . . .

- Mitä tapahtuu, kun alaselkä vahingoittuu, on heikko tai kulunut?
- Voinko joutua pyörätuoliin?

# Miksi liike on lääke selkäkipuun?

Kevyt liikkuminen ja arjen askareet alaselkävivun sallimissa rajoissa ensimmäisen 4 viikon aikana edistävät paranemista:

- Pehmytkudosten verenkierto ja ravintoaineiden saanti vilkastuvat, kudosten paraneminen nopeutuu, kipu ja jäykkyys vähenevät.

Reipas ja rasittava kävely tai muu kestävyys- tai lihaskuntoliikunta 2–3 kertaa viikossa noin 20 min kerrallaan akuutin vaiheen jälkeen:

- Kiihdyttää kehon omien endorfiinien tuotantoa aivojen ja selkäytimen kipuun liittyvässä säätelyjärjestelmässä.
- Kehomme tuottamat endorfiinit lievittävät kipua yhtä hyvin kuin lääkemorfiini ja kodeiini.



# Kiitos

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

