

Liikuntaneuvojan muistilista



asiakas, jolla on epäspesifi selkäkipu

Selkäkipu voi vaivata monella tavalla. Kyseessä on epäspesifi selkäkipu, kun:

- kipu paikantuu alimpien kylkiluiden ja pakaroiden alaosan väliselle alueelle
- kyseessä ei ole varsinainen selkäsairaus
- se on alkuperältään selän rakenteista aiheutuvaa
- se voi olla mekaanista, jolloin asento tai liike tuottavat kipua
- siihen ei liity hermoperäisiä oireita eikä vammaa
- siihen voi liittyä psykologisia ja sosiaalisia tekijöitä
- se voi olla kestoaltaan äkillistä tai pitkittynyttä.

Selkäkipu ja siihen liittyvät oireet sekä niihin suhtautuminen vaihtelevat eri henkilöillä, joten liikuntaneuvontaa toteutetaan yksilöllisesti. Liikuntaneuvonnan tueksi voidaan tarvita tarkempaa fysioterapeuttista tutkimusta ja ohjausta tai lääkärin konsultaatiota. Alla olevan selkäkipukyselyn toteuttamiseen tarvitsit nettiyhityksen. Tuloksen perusteella voidaan arvioida selkäkipuvuon pitkittymisen riski. Se antaa myös karkean kuvan siitä, hyötyisikö asiakas myös fysioterapeutin tai lääkärin yksilöllisestä ohjauksesta.

Käytä liikuntaneuvonnan tukena:

- [Alaselkävun Käypä hoito](#) -suositus
- [Selkäliiton Selkäkipuisen käsikirja](#)
- Selkäliiton verkkopalvelu [Selkäkanava.fi](#)
- [Selkäkipukysely](#)

Asiakkaan nykytilanne

Henkilö- ja taustatiedot

- Nimi, syntymäaika, mahdolliset diagnoosit ja miten pitkään on potanut selkävaivoja
- Ammatti (myös työn fyysinen rasittavuus ja istuma-/seisomatyö) ja työtilanne
- Elämäntilanne
 - Elinympäristö ja arjen sujuvuus
- Liikkumisen apuvälineet
- Kulkeminen paikasta toiseen
 - Lähiajan elämänmuutokset (menneet ja odotettavissa olevat)

Kunto ja liikkumiskyky

- Mitä ajattelet omasta liikkumiskyvystäsi? (vrt. Hyvinvointijanaat)
- Asiakkaan oma kuntoarvio:
 - Hengästytkö helposti?
 - Mitä mieltä olet lihasvoimistasi?
 - Mitä mieltä olet tasapainostasi?
 - Minkälainen liikkuminen on sinulle helppoa tai vaikeaa?
 - Mitä ajattelet painostasi?
 - Mitä ajattelet liikkuvuudestasi/notkeudestasi?

Yleinen hyvinvointi

Käytä Hyvinvointijanaa.

- Mikä on mielestäsi tällä hetkellä hyvin omassa olossasi ja elämässäsi? Mihin olet tyytyväinen?
- Minkä haluaisit olevan toisin?
- Miten nuket ja koet palautuvasi?
- Miten selviydyt arkielämän ja työn vaatimuksista? Miten jaksat?

Selkäänavan Selkäkipukysely

Täytä [selkäkipukysely](#) yhdessä asiakkaan kanssa. Keskustele asiakkaan kanssa kyselyn vastauksista ja tuloksesta. Mitä ajatuksia se herätti asiakkaassa? Etenkin kysymys 5: Mitä asiakas ajattelee fyysisen aktiivisuuden vaikutuksesta selkäkipuun?

Terveydentila

Kartoita asiakkaan tämänhetkinen terveydentila ja oireet.

- Koetko kipua? Missä kohtaa (myös muu kuin selkäkipu)?
- Onko sinulla liikerajoituksia?
- Ilmeneekö kipua liikkumisen aikana?
- Entä liikkumisen jälkeen? Kuinka kauan?
- Ilmeneekö kipua levossa?
- Mikä helpottaa kipua?
- Minkälaisissa tilanteissa selkä tuntuu jäykältä? Mihin suuntaan? Kuinka kauan? Mikä helpottaa?
- Onko sinulla lihasheikkoutta ja/ tai puutumista?
- Onko muita oireita? Mitä?
- Miten oireet vaikuttavat osallistumiseen?
- Pelkäätkö kaatumista? Jos kyllä, missä tilanteissa ja miksi?
- Minkälaiseksi koet mielialasi?
- Millainen on toimintatarmosi /aloitekykyisi?
- Minkälainen lääkitys sinulla on käytössä? Miten lääkkeenotto vaikuttaa välittömästi ja lähiajan toimintakykyyn? Miten kauan lääke vaikuttaa (esim. helpottaa kipua)?
- Elämäntavat ja tottumukset (ravinto, päihteet, stressi; jos ei ole aiemmin tullut keskustelussa esiin)
- Mitä ohjeita olet aiemmin saanut terveydenhuollosta ja mitä olet aikaisemmin tehnyt selän terveyden hyväksi?

Yhteenveto keskustelussa esiin tulleista asioista

Pohtikaa yhdessä, millainen asiakkaan toimintakyky on kokonaisuutena (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset edellytykset selviytyä itselle merkityksellisistä ja välttämättömistä toiminnoista).

Nykyinen liikunta-aktiivisuus

Asiakkaan liikkumisen nykytilanteen hahmottamisessa voit käyttää [täytettävää liikkumisen suositusta](#), jonka käyttöön on [ohje](#). Voit myös käyttää maksutonta [verkkosovellusta](#).

- Istumisen tai pitkäaikaisen paikallaanolon määrä
- Arkiaktiivisuus
 - Kotityöt ja muu hyötyliikunta
 - Asiointiliikunta
 - Työmatkaliikunta
- Mitä ajattelet nykyisestä liikkumisesi määrästä? Miten liikkuminen ja lepo ovat tasapainossa?
- Onko liikkumisen määrään tullut muutoksia viime kuukausien tai vuosien aikana? Mitä ja miksi?
- Onko elämäsi aiemmin kuulunut jotain liikuntaa, esim. ulkoilua, liikuntaryhmiin osallistumista, muuta (mitä)? Mikä siinä miellytti, mikä ei? Mikä vaikutti sen lopettamiseen?

Liikunta-aktiivisuus verrattuna terveysliikuntasuositukseen

Vertaa asiakkaan liikkumisen toteutumista liikkumisen suositukseen. Huomioi aiemmin keskustelussa mahdollisesti esiin tulleiden oireiden ja terveysriskien sekä selkävun erityispiirteiden vaikutukset liikkumisen toteutukseen. Muista asiakkaan vahvuuksien korostaminen (etenkin, jos asiakas tuo esiin rajoituksia).

- Mitä haittaa sinulle voi olla, jos liikkuminen on kovin vähäistä, yksipuolista, liian inte siivistä tai selkää kuormittavaa?
- Mitä hyötyä sinulle voisi olla liikkumisen lisäämisestä / monipuolistamisesta / liikkumisen ja levon tai palautumisen tasapainottamisesta suhteessa terveyteen yleensä / selän hyvinvointiin / jaksamiseen / mielialaan...?

Katse eteenpäin ja tähtäin tulevaisuuteen

Asiakkaan pyrkimykset ja resurssit:

- Onko mielestäsi tarpeen muuttaa ja haluatko muuttaa liikkumistasi jollain tavoin? Mitä, millä tavalla, miksi?
- Onko mielestäsi muissa elintavoissasi jotain, mitä pitäisi korjata?
- Mikä on tärkeysjärjestys? Pitäisikö jotain muuta tottumusta muuttaa ennen liikuntaa?
- Mitä ovat pyrkimyksesi ja resurssisi?
- Jos liikkumisen muuttaminen on ajankohtaista, mitä haluat saavuttaa liikkumalla?
- Onko se mahdollista?

Voitte yhdessä katsoa [Liikkumisen vaikutukset](#) -verkkosivulta, kuinka kauan siihen menisi.

- Mitä olet valmis tekemään tämän eteen? (Korosta edelleen asiakkaan vahvuuksia)
- Mikä olisi ensimmäisen kahden viikon tavoite (etenkin liikuntakäyttötymisen suhteen, esim. mitä voisi kokeilla)?

Liikkumisen lisäämisen / muuttamisen mahdollisuudet

- Miten haluaisit mieluiten liikkua?
 - Omatoimisesti ja / tai ryhmässä?

Selvitä asiakkaalle hänen paikkakuntansa soveltuvat liikuntaryhmät (esim. selkäyhdistyksen, kansalaisopistot jne.) ja -paikat.

Liikuntasuunnitelman laatiminen yhdessä

Hyödyntäkää esim. tähänastisella liikkumisella täytetty liikkumisen suositus, jota täydennetään lomakkeen lopussa olevalla ”Näin aion liikkua” -suunnitelmalla. Miettikää, milloin asiakas aloittaa ja miten hän kirjaa liikkumisensa toteutumisen. On hyvä kertoa asiakkaalle, että liikkua kannattaa kohtuullisesta kivusta huolimatta, sillä se voi auttaa toipumaan nopeammin. Selkävivun hoidossa ei ole yhtä oikeaa liikuntamuotoa tai harjoitusmenetelmää vaan keskeisintä olisi auttaa asiakasta löytämään itselle mieluinen ja sopiva tapa liikkua tai harjoitella.

Jatkosta sopiminen

Sopikaa asiakkaan kanssa seurannasta ja miten seuranta toteutetaan. Kerro asiakkaalle, mihin hän voi olla yhteydessä (puhelinnumero), jos asiat muuttuvat.

Liikuntaneuvonnassa käytettävät hyvinvointijanat

Laita pystyviiva janalle kuvaamaan yleistä hyvinvointiasi eri osa-alueilla. Janoissa 1–4 oikeanpuoleinen pää kuvaa parhainta mahdollista tilaa, vasemmanpuoleinen huonointa mahdollista.

1. Minkälaiseksi koet tällä hetkellä oman terveydentilasi?

Erittäin huono |—————| Erittäin hyvä

2. Miten nukut?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

3. Miten selviät arkielämän (I) ja/tai työn (X) vaatimuksista?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

4. Miten jaksat ja koet palautuvasi?

Erittäin huonosti |—————| Erittäin hyvin

5. Miten voimakasta selkäkipua olet tuntenut kuluneen viikon (I) ja kuluneen kuukauden (X) aikana keskimäärin?

Ei lainkaan |—————| Pahin mahdollinen
kipua kipu

6. Kuinka paljon selkäkipu haittaa liikkumista tai liikuntaan osallistumista?

Ei lainkaan |—————| Erittäin paljon

Mieti, mitkä seikat vaikuttavat siihen, että laitoit viivan juuri tiettyyn kohtaan.