

FAKTOJA SELKÄKIVUSTA

🐦 PeteOSullivanPT 🐦 JPCaneiro 🐦 KieranOSull 🐦 Bunzli_S 🐦 KWernliPhysio 🐦 MaryOKeeffe007

1. Pitkittynyt selkäkipu voi huolestuttaa, mutta vain harvoin kyse on mistään vakavasta

Pitkään jatkuva selkäkipu voi aiheuttaa kärsimystä ja heikentää toimintakykyä, mutta vain harvoin se on vaarallista ja on erittäin epätodennäköistä, että päätyisit pyörätuoliin.



2. Selkäkipu ei johdu ikääntymisestä

Vaikka laajalti uskotaan, että ikääntyminen aiheuttaa tai pahentaa selkäkipuja, tutkimus ei tue tätä ja näyttöön perustuva hoito voi auttaa kaiken ikäisiä.

3. Pitkittynyt selkäkipu on vain harvoin yhteydessä vakavaan kudonvaurioon

Selkä on vahva rakenne. Vamman jälkeen kudokset paranevat kolmessa kuukaudessa ja jos kipu jatkuu tätä pidempään, se yleensä tarkoittaa, että siihen vaikuttaa muitakin tekijöitä. Selkäkipu alkaa usein ilman vammaa tai tavallisessa arjen askareissa. Tällöin kivun alkuun voi olla yhteydessä stressi, jännitys, väsymys, inaktiivisuus tai sellaisen asian tekeminen, johon emme ole tottuneet. Nämä voivat saada selkämme reagoimaan herkemmin liikkeeseen tai rasitukseen.



4. Selkä kivun syy on vain harvoin löydettävissä kuvantamistutkimuksilla

Kuvantaminen on hyödyllistä pienelle osalle ihmisistä. Kuvantamislauseissa käytetään paljon pahaenteisiltä kuulostavia käsitteitä, kuten välilevyn pullistumat, kuluma ja nivelrikko. Valitettavasti ne eivät kerro sitä, että nämä löydökset ovat hyvin tavallisia myös kivuttomilla ja että ne eivät ennusta sitä, kuinka paljon sinua sattuu, tai toimintakyvyn haittaa. Se mitä kuvissa näkyy muuttuu myös ajan kuluessa. Suurin osa pullistumista paranee ajan kanssa.

5. Jos sinua sattuu liikkeessäsi, se ei tarkoita että vaurioit itseäsi

Kun kipu pitkittyy, on tavallista että selkärunkamme ja sitä ympäröivät lihakset herkistyvät kosketukselle ja liikkeelle. Kipu, jota tunnet liikkeessäsi kertoo siitä, kuinka herkkä selkäsi on - ei siitä, kuinka iso vaurio on kyseessä. On siis turvallista ja normaalia tuntea hieman kipua kun alat liikkumaan ja urheilemaan. Tämä yleensä helpottaa vähitellen kun aktiivisuustasosi kasvaa. Itseasiassa harjoittelu ja liikunta ovat parhaimpia keinoja hoitaa selkäkipua.



6. Selkäkipu ei johdu huonosta ryhdistä

Tapamme istua, seistä ja kumartua eivät aiheuta selkäkipua vaikka ne saattavatkin olla kivuliaita. Vaihtelevat asennot ovat terveellisiä selälle. On turvallista tehdä arjen askareet, kuten istuminen ja kumartuminen rennosti, ja nostaminen saattaa olla jopa tehokkaampaa pyöreällä selällä!



7. Selkäkipu ei johdu heikoista syivistä vatsalihaksista

Heikot vatsalihakset eivät ole selkä kivun syy, vaan monesti ihmiset joilla on selkäkipua jännittävät vatsalihaksiaan suojellakseen selkäänsä. Tämä vastaa sitä, että pitäisit kättäsi nyrkissä, kun olet nyrjäyttänyt ranteesi. On tärkeää olla vahva kun tarvitset lihaksiasi, mutta jännittäminen kaiken aikaa ei ole hyödyllistä. Siitä, että opit rentouttamaan keskivartaloasi arjen askareita tehdessäsi, voi olla hyötyä.



8. Selkä ei kulu arjen kuormituksesta ja kumartelusta

Kuten painojen nostelu voimistaa lihaksiamme, liikkuminen ja kuormittaminen vahvistaa selkäämme. Liikkuminen, juokseminen, kiertäminen, kumartaminen ja nostaminen ovat turvallisia kun aloitat vähitellen ja harjoittelet säännöllisesti.

9. Kivun pahenemisvaiheet eivät tarkoita, että on tapahtunut uusi vaurio

Vaikka hankalimmat ajanjaksot selän kanssa ovat kivuliaita ja pelottavia, ne eivät useinkaan ole yhteydessä kudonvaurioon. Yleisiä kivun pahenemisen provosiojia ovat huono uni, stressi, jännitys, huolet, matala mieliala, inaktiivisuus ja tekemiset joihin emme ole tottuneet. Huolehtiminen näistä asioista voi auttaa pahenemisvaiheiden ennaltaehkäisyssä. Jos kipusi pahenee, sen sijaan että hoitaisit sitä kuin vammaa, pyri pysymään rauhallisena, rentona ja liikkeessä.



10. Injektiot, leikkaukset ja vahvat lääkkeet eivät yleensä ole parannuskeino

Injektiot, leikkaukset ja vahvat lääkkeet kuten opioidit eivät ole kovin tehokkaita pitkittyneen selkä kivun hoitoja pitkällä tähtäimellä. Niihin liittyy riskejä ja hankalia sivuvaikutuksia. Tärkeintä on löytää matalariskisiä tapoja saada sinulle keinoja kivun hallintaan.



This infographic is a summary only. Please consult the full text for clarification and supporting references.

O'Sullivan P, Caneiro JP, O'Sullivan K, Lin I, Bunzli S, Wernli K, O'Keeffe M. Back to Basics: 10 facts about low back pain. BJSM. 2019