



TYÖIKÄINEN KIPUPOTILAS JA LIIKUNTA



Kuka olen

ja sidonnaisuuteni



- Lääketieteen lisensiaatti 2005
- Fysiatrian erikoislääkäri 2013
- Kognitiivisen käyttäytymistieteen psykoterapeutti 2023
- **Palvelualueylilääkäri, Oma Hämeen hyvinvointialue**
 - Kipupoliklinikka
 - Fysiatrian poliklinikka
 - Lääkinnällinen kuntoutus
- Primarehab Tampere Oy
- Luennointitehtäviä; Novo nordisk, Solohealth, Tule ry, Tamk jne.

Viitekeh्यkseni on lääketieteellinen ja käyttäytymistieteellinen, sekä edellä mainittuihin ja fysioterapeuttiseen tutkimukseen pohjautuva.



Fyysinen aktiivisuus

Kaikki havainnoidun henkilön toteuttama fyysinen aktiivisuus. Pitää sisällään kaiken allaolevan.



Harjoittelu, liikunta, terveysliikunta

Tietynlaista/valitunlaista fyysistä aktiivisuutta. Tekemistä ohjaa jonkinlainen tavoite (terveystavoite, kuntotavoite tms)



Terapeuttinen harjoittelu

Tavoitteellista ammattihenkilön ohjaamaa harjoittelua toimintahäiriöiden vähentämiseksi tai ehkäisemiseksi, terveydentilan optimoimiseksi tai kunnon, tmk ja hyvinvoinnin parantamiseksi

Määritelmiä



Mikä kipu potilaalla?



Kipuja on erilaisia

Kudosperäinen kipu

- varoittava luonne

Sentraalinen kipu, pitkäaikainen kipu

- Ei varoittavaa luonnetta - harmi ja haitta
- Ei yhteyttä rakenteellisiin ongelmiin



Edellä mainituissa on eroja

Kudosperäinen kipu

- Rajoittamisen tarpeet?
- Aina määräaikaista, kuka katsoo että rajoitteet puretaan?
 - Mistä tiedän että voin jo kuormittaa?
 - Kuka katsoo, että uskaltaa lähteä liikkeelle?

Sentraaliset ongelmat

- Rajoitteet eivät lähtökohtaisesti rakenteiden osalta ole tarpeen
- Autonomisen hermoston reaktioita on joskus tarpeen kunnioittaa

Suurimmat kipupotilasryhmät ja hoito



Alaselkäkipu

80%:lla väestöstä jossain elämänsä vaiheessa
NSLBP (90%) Advice to stay active (NSLBP)

Kaila-Kangas L. Mcs disorders in Finland. Results of Health 2000 survey. 2007
Alaselkäkipu. Käypä hoito. 2017
Brinjikji et al. 2015..



Olkapääkipu (olkalisäkkeen alainen kipu)

Työiässä: 1/6 miehistä, 1/4 naisista
Progressiivinen kuormitus kivusta huolimatta

Terveys 2000
Olkapään, jännevaivat. Käypä hoito 2022



Nivelrikkokipu

Maailman yleisin nivelsairaus
Arthroosidiagnoosi = kulumamuutokset
kuvassa JA kipu
Hoidossa painonhallinta, terapeuttinen
harjoittelu ja liikunta

Hallberg et al. 2023
Nivelrikko. Käypä Hoito . 2018



Krooninen kipu

Kroonisia kipuongelmia on 35% väestöstä
Päivittäistä kipuongelmaa noin 14%
wäestöstä
Hoidossa terapeuttinen harjoittelu ja liikunta

Mäntyselkä et al 2003
Kipu. Käypä hoito. 2017

Suurimm kipupotilasryhmät

Kulumamuutokset kuvissa eivät korreloi kipuoireisiin

Ilkknottamatta nuoria ja nuoria aikuisia



Alaselkäkipu

80%:lla väestöstä jossain elämänsä
vaiheessa

NSLBP (90%) Advice to stay active (NSLBP)

Kaila-Kangas L. Mcs disorders in Finland. Resurllts of Health
2000 survey. 2007
Alaselkäkipu. Käypä hoito. 2017
Brinjikji et al. 2015..



Olkapääkipu (olkalisäkkeen alainen kipu)

Työiässä: 1/6 miehistä, 1/4 naisista
Progressiivinen kuormitus kivusta huolimatta

Terveys 2000
Olkapään. jännevaivat. Käypä hoito 2022



Nivelrikkokipu

Maailman yleisin nivelsairaus

Artroosidiagnoosi = kulumamuutokset
kuvassa JA kipu
Hoidossa painonhallinta, terapeutinen
harjoittelu ja liikunta

Hallberg et al.
Nivelrikko. Käypä Hoito . 2018 2023



Krooninen kipu

Kroonisia kipuongelmia on 35% väestöstä
Päivittäistä kipuongelmaa noin 14%
väestöstä

Hoidossa terapeutinen harjoittelu ja liikunta

Mäntyselkä et al 2003
Kipu. Käypä hoito. 2017

Suurimmalla kipupotilasryhmällä

**Kulumamuutokset kuvissa eivät korreloi
kipuoireisiin**

Ilkknottamatta nuoria ja nuoria aikuisia



Alaselkäkipu

**80%:lla väestöstä jossain elämänsä
vaiheessa**

NSLBP (90%) Advice to stay active (NSLBP)

Kaila-Kangas L. Mcs disorders in Finland. Results of Health
2000 survey. 2007
Alaselkäkipu. Käypä hoito. 2017
Brinjikji et al. 2015..

**Kulumamuutokset kuvissa eivät korreloi
kipuoireeseen**



Olkapääkipu (olkalisäkkeen alainen kipu)

Työiässä: 1/6 miehistä, 1/4 naisista
Progressiivinen kuormitus kivusta huolimatta

Terveys 2000
Olkapään. jännevaivat. Käypä hoito 2022



Nivelrikkokipu

Maailman yleisin nivelsairaus

Artroosidiagnoosi = kulumamuutokset
kuvassa JA kipu
Hoidossa painonhallinta, terapeuttinen
harjoittelu ja liikunta

Hallberg et al. 2023
Nivelrikko. Käypä Hoito . 2018



Krooninen kipu

Kroonisia kipuongelmia on 35% väestöstä
Päivittäistä kipuongelmaa noin 14%
wäestöstä

Hoidossa terapeuttinen harjoittelu ja liikunta

Mäntyselkä et al 2003
Kipu. Käypä hoito. 2017

Suurimmalla kipupotilasryhmällä

**Kulumamuutokset kuvissa eivät korreloi
kipuoireisiin**

Ilkknottamatta nuoria ja nuoria aikuisia



Alaselkäkipu

**80%:lla väestöstä jossain elämänsä
vaiheessa**

NSLBP (90%) Advice to stay active (NSLBP)

Kaila-Kangas L. Mcs disorders in Finland. Results of Health
2000 survey. 2007
Alaselkäkipu. Käypä hoito. 2017
Brinjikji et al. 2015..

**Kulumamuutokset kuvissa eivät korreloi
kipuoireeseen**



Olkapääkipu (olkalisäkkeen alainen kipu)

Työiässä: 1/6 miehistä, 1/4 naisista
Progressiivinen kuormitus kivusta huolimatta

Terveys 2000
Olkapään. jännevaivat. Käypä hoito 2022

**Kulumien määrä ei korreloi oireen
aiheuttamaan haittaan**



Nivelrikkokipu

Maailman yleisin nivelsairaus

Arthroosidiagnoosi = kulumamuutokset
kuvassa JA kipu
Hoidossa painonhallinta, terapeuttinen
harjoittelu ja liikunta

Hallberg et al. 2023
Nivelrikko. Käypä Hoito . 2018

**CHRONIC
PAIN**

Krooninen kipu

Kroonisia kipuongelmia on 35% väestöstä
Päivittäistä kipuongelmaa noin 14%
wäestöstä

Hoidossa terapeuttinen harjoittelu ja liikunta

Mäntyselkä et al 2003
Kipu. Käypä hoito. 2017

Suurimmalla kipupotilasryhmällä

**Kulumamuutokset kuvissa eivät korreloi
kipuoireisiin**

Ilkknottamatta nuoria ja nuoria aikuisia



Alaselkäkipu

**80%:lla väestöstä jossain elämänsä
vaiheessa**

NSLBP (90%) Advice to stay active (NSLBP)

Kaila-Kangas L. Mcs disorders in Finland. Results of Health
2000 survey. 2007
Alaselkäkipu. Käypä hoito. 2017
Brinjikji et al. 2015..

**Kulumamuutokset kuvissa eivät korreloi
kipuoireeseen**



Olkapääkipu (olkalisäkkeen alainen kipu)

Työiässä: 1/6 miehistä, 1/4 naisista
Progressiivinen kuormitus kivusta huolimatta

Terveys 2000
Olkapään. jännevaivat. Käypä hoito 2022

**Kulumien määrä ei korreloi oireen
aiheuttamaan haittaan**



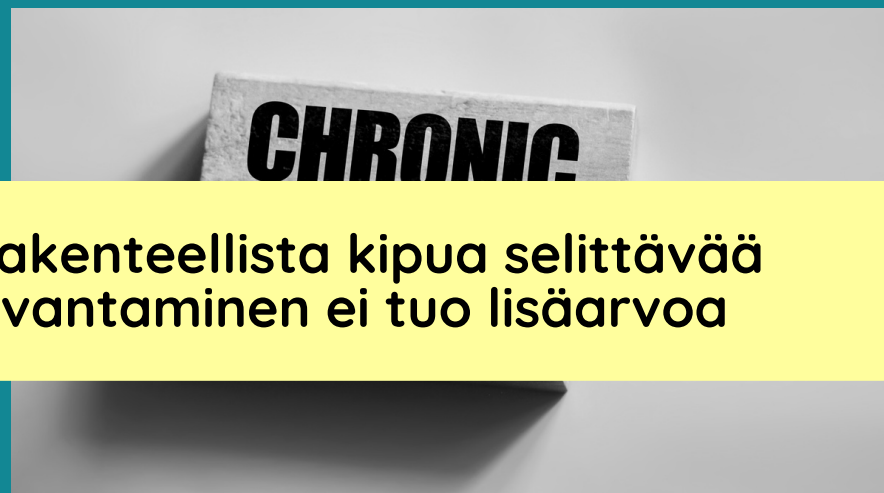
Nivelrikkokipu

Maailman yleisin nivelsairaus

Arthroosidiagnoosi = kulumamuutokset
kuvassa JA kipu
Hoidossa painonhallinta, terapeuttinen
harjoittelu ja liikunta

Hallberg et al. 2023
Nivelrikko. Käypä Hoito . 2018

**Ei rakenteellista kipua selittävää
Kuvantaminen ei tuo lisäarvoa**



Krooninen kipu

**Kroonisia kipuongelmia on 35% väestöstä
Päivittäistä kipuongelmaa noin 14%
väestöstä**

Hoidossa terapeuttinen harjoittelu ja liikunta

Mäntyselkä et al 2003
Kipu. Käypä hoito. 2017

Harjoittelu ja krooninen kipu

Cochrane systematic Review: Overview
Physical activity and exercise for chronic pain in adults 2017



Harjoittelu ja kipu

Harjoittelu vähentää todennäköisesti kipua vrt ei-hoitoa ryhmään, usual care-ryhmään ja placeboon (krooninen alaselkäkipu)



Harjoittelu ja toimintakyky

Harjoittelu voi parantaa toimintakykyä ja vähentää kipua vrt. elektroterapiaan ja edukaatioon (passiivisiin toimiin)

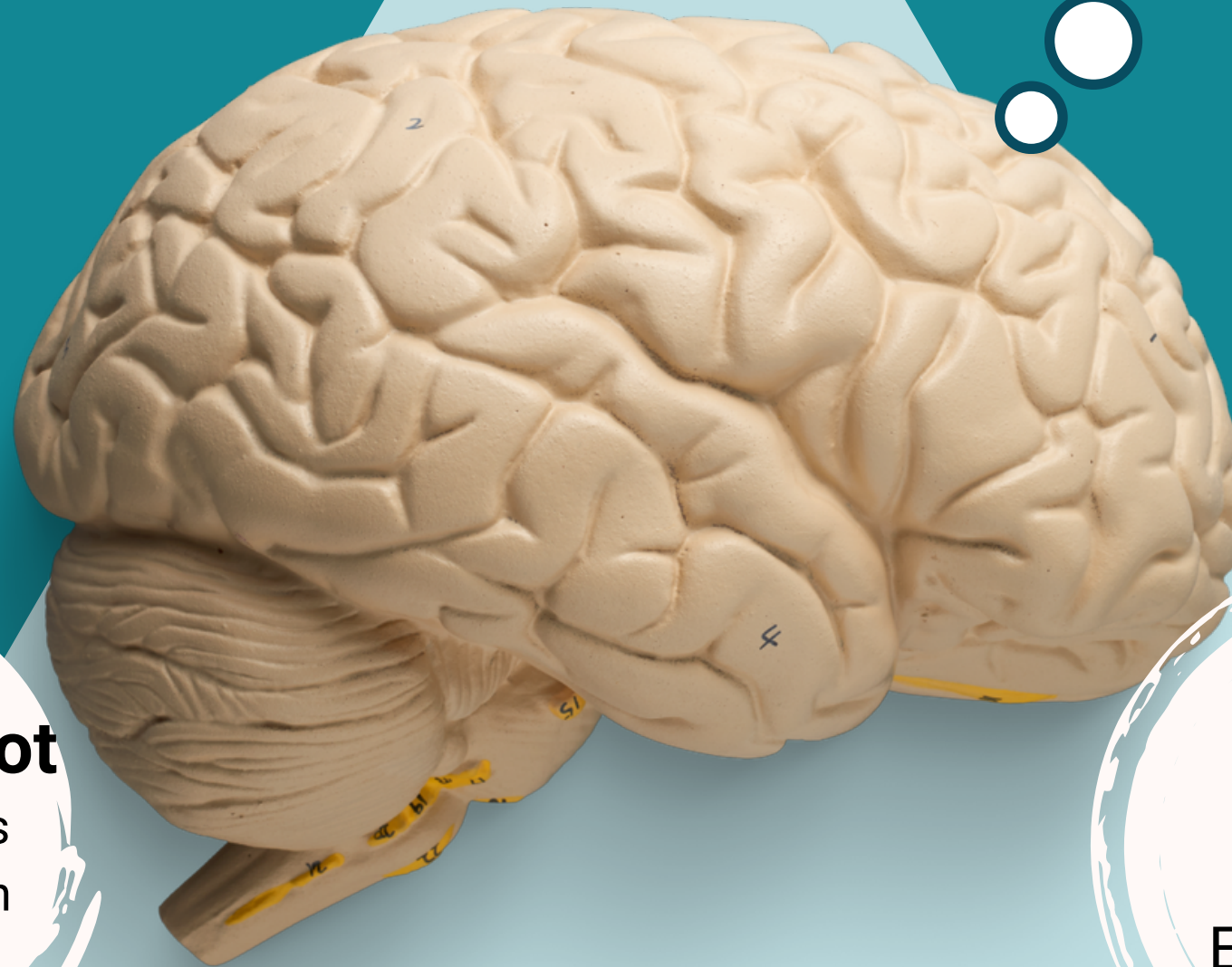
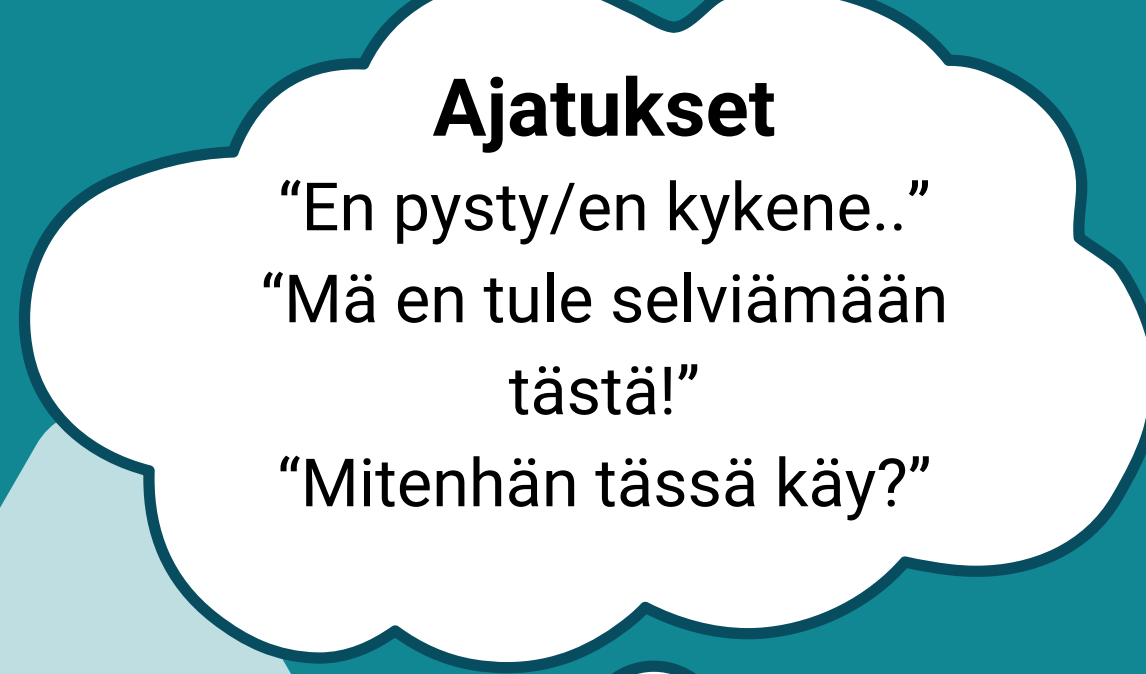


Evidenssi ei ole yhdensuuntaista

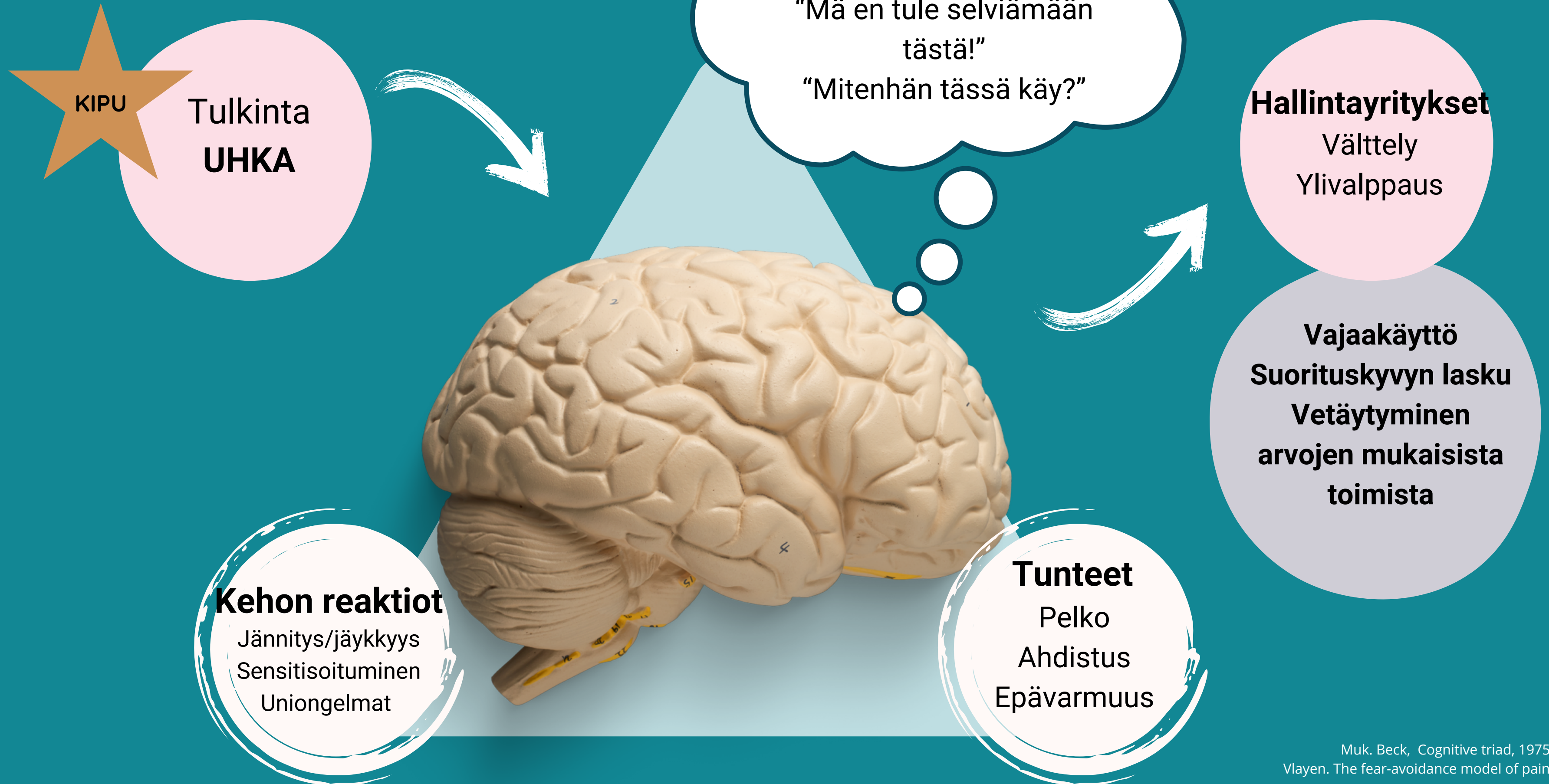
Evidenssi hyödystä on vielä laadultaan heikkoa ja jnkv epä johdonmukaista



KIPU (JA) KÄYTTÄYTYMINEN



KIPU (JA) KÄYTTÄYTYMINEN



KUINKA TÄSTÄ TAAAS LIIKKEELLE?

Just move on!



Liikunnan vaikutukset kipupotilaalla



Liikunnan vaikutukset kipupotilaalla



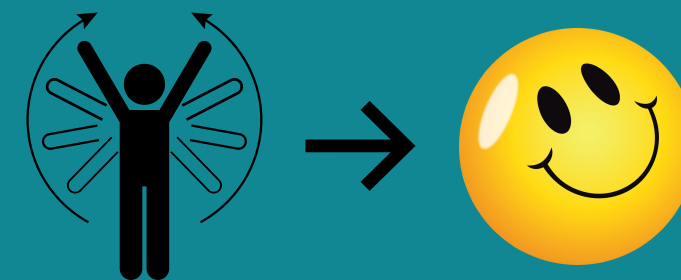
Eli..

Liikunnan seuraukset eivät ole kipupotilailla aina mukavia

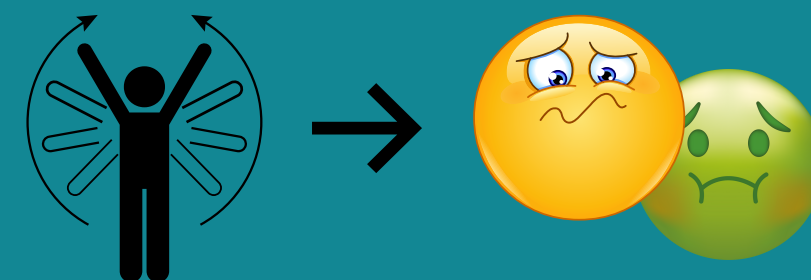
Vahvistussuhteet

- Liikkuminen vahvistuu terveillä positiivisen vahvistamisen kautta
- Kipupotilailla herkästi positiivinen heikentäminen

Ei kipua



Kipua



KÄYTTÄYTYMINEN VAHVISTUU SEURAUKSIENSA PERUSTEELLA

Operantit vahvistesuhteet

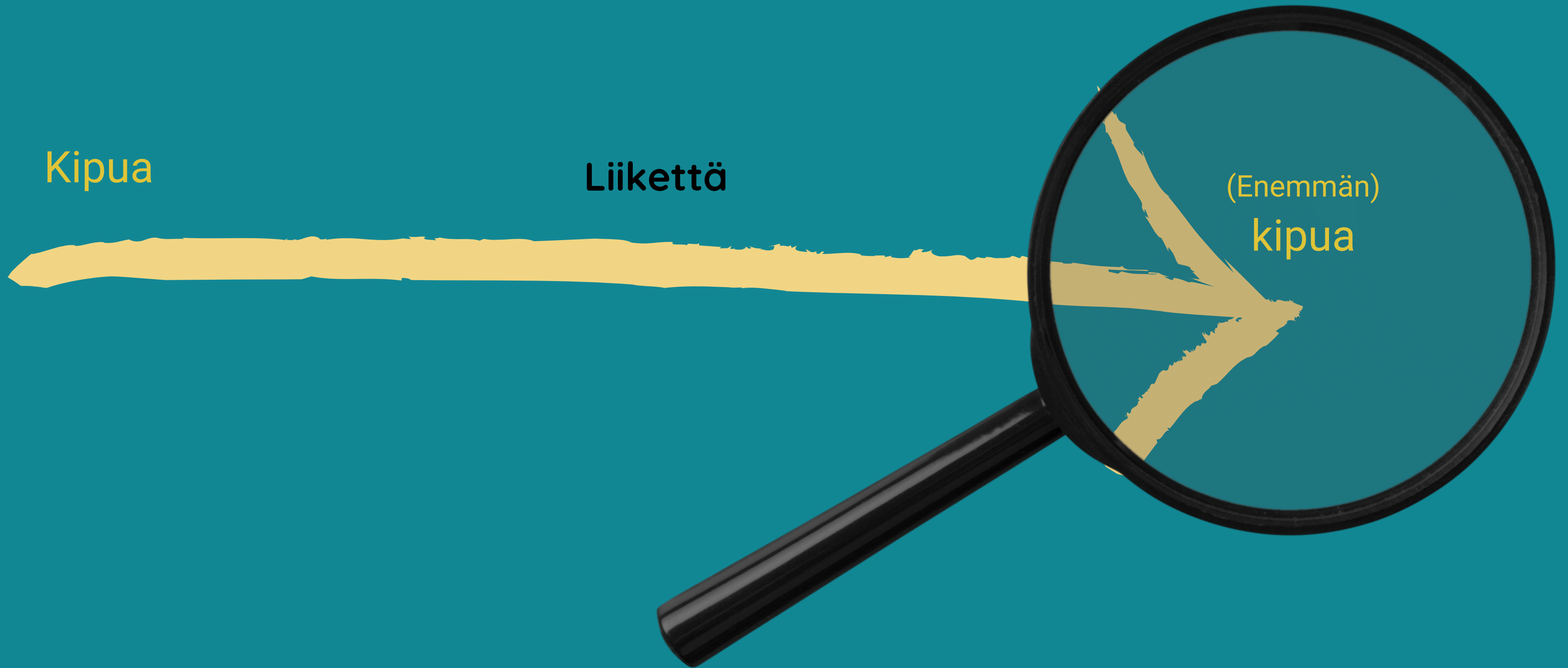
Edeltävät tilanne

KÄYTTÄYTYMINEN

Seuraukset



**KIPUPOTILAILLA LIIKKUMISEN
SEURAUS VOI OLLA IKÄVÄ**



EPÄMUKAVUUS VÄHENTÄÄ
KÄYTTÄYTYMISEN
TODENNÄKÖISYYTTÄ
TULEVAISUUDESSA

Kipua

JATKOSSA
VÄHEMMÄN
Liikettä

(Enemmän)
kipua



MIKÄ AVUKSI?

Kipua

Liikettä

Olisiko täällä jotain
muutakin
kuin
enemmän
kipua



LIKKUMINEN

LYHYT AIKAVÄLI · PITKÄ AIKAVÄLI

POSITIIVISET

Tein jotain

Kunto voi parantua
Nukun paremmin
Painonhallinta

NEGATIIVISET

Kipu pahentuu

Ei varmuutta
muutoksesta

LIKKUMATTO- MUUS

LYHYT AIKAVÄLI · PITKÄ AIKAVÄLI

POSITIIVISET

Ei ainakaan lisää kipua
Ei tarvitse yrittää
Ei tarvitse epäonnistua

En keksi mitään
Ehkä tuttua

NEGATIIVISET

Kaikki jatkuu niinkuin
ennenkin

Sama kuin lyhyessä
Huono kunto

Mitään ei tehdä

Jaksan vielä vähemmän

LIKKUMINEN

LYHYT AIKAVÄLI · PITKÄ AIKAVÄLI

POSITIIVISET

Tein jotain

Kunto voi parantua
Nukun paremmin
Painonhallinta

NEGATIIVISET

Kipu pahentuu

Ei varmuutta
muutoksesta

LIKKUMATTO- MUUS

LYHYT AIKAVÄLI · PITKÄ AIKAVÄLI

POSITIIVISET

Ei tarvitse yrittää
Ei tarvitse epäonnistua

En keksi mitään

NEGATIIVISET

Kaikki jatkuu niinkuin
ennenkin

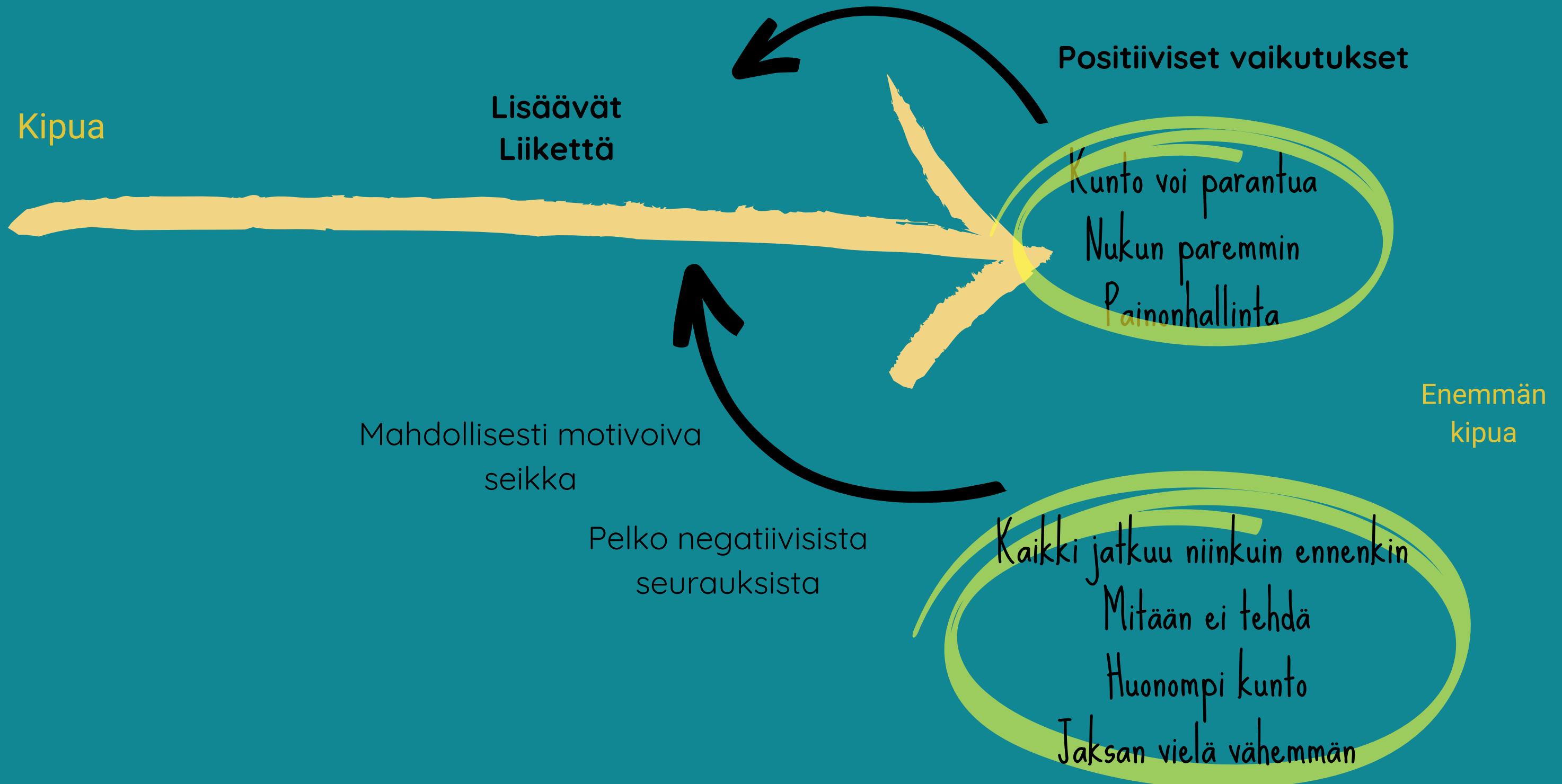
Mitään ei tehdä

Sama kuin lyhyessä
Huono kunto

Jaksan vielä vähemmän

KÄYTTÄYTYMISEN MUUTTAMINEN

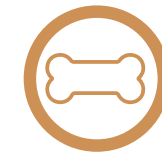
POSITIIVINEN VAHVISTUMINEN





Liikkuminen ei ole valintakysymys

Ijäs, luento KKT12, TaU 2022



Kudokset vaativat tehtäviensä mukaista kuormitusta pysyäkseen toimintakykyisinä

Luu - iskutusta

Lihask - supistumista

Jänne - venytystä

Rusto - paineen vaihtelua

Hermosto - aktivaatiota



Positiiviset vaikutukset mielenterveyteen, painonhallintaan, kognitioon, suorituskykyyn

Liikunta. Käypä hoito -suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016



Terveyttä on liikkua

Oleellista on vain liikkua

Terveelle liikkeelle on ominaista adaptiivisuus ja varianssi

- Mikään tietty liikkeen muoto tai malli ei ole oleellista

Liikkuminen kivusta huolimatta

- Kipeä, vai kipeä ja huonokuntoinen?

Pienin askelin

muutoksesta palkiten (sekä sisäisesti että ulkoisesti)



Omat arvot ja tavoitteet

Mikä minulle on tärkeää
Mihin minä pyrin tai mitä haluan välttää



Missä olen nyt?

Havainnoinnin taidot
Teenkö nyt päivittäin valintoja kohti omia tavoitteitani?



Muutosportaati

Mikä on pienin mahdollinen muutos

- konkreettinen, verbinä kuvattava



Esteiden purkaminen

Mikä estää kulkemista kohti tavoitetta?

- HOT-nelikenttä



Palkitseminen

Jokaisesta liikkeestä kohti tavoitetta on saatava palkkaa

- pysähtyminen oleellisen äärelle
- alkutilanteen palauttaminen mieleen



Miten toimin nyt?

Arvoanalyysi ja arvoristiriidat

Arvota itselle tärkeät arvot
0-10

Kuinka hyvin arvot
toteutuvat arjessasi?
0-10

Mitä teet jo, miksei
lukuarvo ole huonompi
kuin nyt?

Mitä pitäisi lisäksi tehdä
jotta lukuarvo olisi
suurempi?

10

Terveys

Liikunta

5

Hyppään välillä pois
ratikasta pysäkkiä
aiemmin

Nukkua paremmin

Syödä terveemmin

10

Läheissuhteet

Liikunta

7

Leikin pihalla
lapsenlapsen kanssa

8

Työssä selviytyminen

Liikunta

6

HOT-nelikenttä

Teot pois päin

Jään sohvalle pläräämään
kännykkää
Roikun illalla valveilla vaikka
pitäisi mennä nukkumaan

Teot arvoja kohti

Leikin pihalla lapsenlapsen
kanssa
Hyppään välillä pois ratikasta
pysäkkiä aiemmin
Menen ajoissa nukkumaan

Parempi uni

Esteet

Tuntuu, että aina on niin kiire
Olen väsynyt ja ajattelen etten
jaksa

Arvot

Liikunta

KIPUUN LIITTYVÄ EDUKAATIO

POTILASEDUKAATIO Asetetaan tilanne kartalle

- Mistä kivussa on kyse?
 - Mistä kivussa ei ole kyse?
- Mitä voi odottaa?
- Mitä voidaan tehdä?

Alaselkäkipu

Advise to stay active

Ohimeneviä, uusivia

Toipumisaika paikallisessa
alaselkäkivussa 2-6vko

Säteilevässä kivussa 50% oireita 1v
kuluttua

Krooninen ask

Kipu ei ole merkki kudonvauriosta

Kuluma ei ennusta kipua

- normaali ikääntymiseen liittyvä ilmiö
Progressiivinen harjoittelu

Toivotun käyttäytymisen esteiden
purkaminen



KIPUUN LIITTYVÄN POTILASEDUKAATION SISÄLTÖ

Asetetaan tilanne kartalle

Kudosperäinen kipu

Syyn mukainen edukaatio ja hoito
Kuormitusrajoitteet aina purettavaksi
Toipumisennusteen realistisuus
Toisaalta pitkittyessä myös
sentraalisten ja opittujen syiden
tunnistaminen

Sentraalinen kipu

Taustalla **ei rakenteellista ongelmaa**
Kipuedukaatio sentraalisista syistä
Fyysisen kuormitustason säätely
suhteessa muuhun kuormitukseen
Muusta palautumisesta huolehtiminen
Ikävien tunteiden validaatio
Arvojen mukaisen toiminnan aktivointi





2023 Lotta Kuusinen
lotta.kuusinen@omahame.fi