

## Nivelrikko (artroosi, nivelkuluma)

Noin miljoonalla suomalaisella on nivelrikko. Se on yleisin niveltautimme. Iän mukana se tulee lähes kaikille, mutta useimmille ihmisille siitä on vain vähäistä haittaa. Sairaudesta voidaan puhua vasta silloin, kun se aiheuttaa haittaavia oireita: niveltä liikuteltaessa tuntuva kipua ja nivelten toiminnan rajoituksia. Nivelrikkoon pyritään vaikuttamaan ennalta ehkäisevillä toimenpiteillä ja tarvittaessa lääkkeillä, fysioterapialla, niveltä säästävillä leikkauksilla sekä tekonivelleikkauksilla.

## Muut nivelsairaudet

Muita yleisiä nivelsairauksia ovat mm. nivelreuma ja -psoriasis, jotka ovat pitkäkestoisia tulehduksellisia sairauksia. Erityisesti nivelreuman seurauksena voi olla jopa usean nivelen tuhoutuminen. Nivelreumaa hoidetaan lääkkeillä, fysioterapialla ja leikkauksilla.

## Tekonivelleikkaukset

Kovin kivuliaaksi edenneen nivelrikon hoidossa tarvitaan niveltä säästävien toimenpiteiden jälkeen tai sijasta leikkauksia, joissa tuhoutuneet nivelpinnat korvataan metalleista, muoveista ja keraameista valmistetuilla tekonivelillä. Tekonivelleikkaukset parantavat yksilön elämänlaatua poistamalla kipua ja lisäämällä toimintakykyä. Ne myös säästävät yhteiskunnan varoja.

## Suomen Nivelyhdistys ry

Suomen Nivelyhdistys pyrkii edistämään nivelongelmaisten ihmisten sosiaaliturvaa, hoitoa, kuntoutusta, palveluita ja elinoloja. Yhdistys haluaa lisätä jäsentensä ja alan ammattilaisten tietoutta etenkin nivelrikosta ja tekonivelistä ja tuoda niihin liittyviä ongelmia yhteiskunnan päättäjien tietoon.

Toiminnassa keskeisintä on edunvalvonta, tiedotus ja vertaistuki. Vertaistukea tarjoavat mm. paikalliset nivelpiiri-vertaistukiryhmät.

## Miten hoidan nivelrikkoa?

### Liikunta

- kuntokävely (sauvakävely) vähintään 3 kertaa viikossa 15-30 min kerrallaan
- vesivoimistelu, vesijuoksu ja uiminen
- kuntopyöräily ja pyöräily
- venyttely, ojennusharjoitukset ja muu liikelaajuutta sekä lihasvoimaa lisäävä voimistelu
- muista myös lepo!

### Painonhallinta

- ylimääräinen paino on rasite nivelille
- painonpudotus helpottaa liikkumista

### Fysikaaliset hoidot

- TNS (sähkökipuhoito)
- ultraääni
- UKW (syvälämpöhoito)
- liiketerapia ja vetohoito
- lymfaterapia
- akupunktio
- lämpö- ja kylmäpakkaushoidot

### Lääkitys

- reseptivapaat kipusalvat, voiteet, linimentit ja tulehduskipulääkkeet
- reseptillä saatavat tulehduskipulääkkeet ja ennen kaikkea parasetamoli
- nivelrikon etenemistä mahdollisesti hidastava glukosamiini
- niveleen pistettävät lääkkeet, kuten kortisoni ja hyaluronaatti

### Ravitsemus

- C-vitamiinin liian vähäinen saanti voi olla yhteydessä nivelrikkoon
- nivelrikko näyttää etenevän nopeammin, jos D-vitamiinin saanti on puutteellista
- B-vitamiinit (erityisesti B<sup>1</sup>, B<sup>6</sup> ja B<sup>12</sup>) ovat kudosten aineenvaihdunnalle tärkeitä ja lievittävät kipua
- kalaöljyn on todettu voivan rauhoittaa nivelrikon oireilua

## Suomen Nivelyhdistys ry

## Liittymislomake jäsenmaksu 2011 on 17€

Jäsenen nimi	Syntymäaika	Puhelin	Matkapuhelin	Ammatti
Lähiosoite	Postinumero ja -toimipaikka			
Sähköposti				
Jäsenyyden lahjoittajan nimi				
Jäsenyyden lahjoittajan osoite				
Alekirjoitus	Päiväys			

Jotta voisimme palvella jäseniämme paremmin, haluaisimme tietää seuraavat asiat. Vastaaminen on vapaaehtoista. Kaikki lomakkeen tiedot jäävät vain omiin rekistereihimme.

- Sairastan nivelrikkoa
- Sairastan tulehduksellista reumasairautta
- Sairastan muuta nivelsairautta, mitä \_\_\_\_\_
- Olen terveydenhuollon ammattilainen
- Minulla on tekonivel, missä \_\_\_\_\_
- Lahjoitan Nivelyhdistyksen jäsenyyden \_\_\_\_\_

Terveisiä / toiveita yhdistykselle:

Nivelyhdistys  
maksaa  
postimaksun

**Suomen Nivelyhdistys ry**  
**Tunnus 5014531**  
**00003 VASTAUSLÄHETYS**



## Tule mukaan!

Nivelyhdistyksen jäsenenä saat mm.

- neljä tuhtia, asiantuntevaa Niveltieto-lehteä vuodessa
- potilasoppaita ja artikkeleita – lähes sata erilaista
- alennuksia kumppaneiltamme

Järjestämme yhdessä lomajärjestöjen kanssa RAY:n tukemia tietopitoisia ja virkistäviä lomia.

Jäsenenä saat paljon etuja ja olet mukana auttamassa nivelsairaiden hyväksi tehtävässä työssä. Liity siis jäseneksemme postittamalla viereinen kuponki jo tänään – maksamme postimaksun puolestasi! Jäsenmaksu vuodelle 2011 on vain 17 €.

Huomaa, että saat kaikki vuoden neljä Niveltietoa ja haluamasi aineistot, liitytpä mihin tahansa aikaan vuodesta.

Voit myös muistaa ystävää lahjalla, josta varmasti on hyötyä: Nivelyhdistyksen jäsenyydellä!

Muista myös Nivelneuvontamme, jossa itsekin nivelsairaat neuvojamme auttavat terveydenhuollon ja sosiaalihuollon kysymyksissä.

## Yhteystiedot

Suomen Nivelyhdistys ry  
PL 1328  
00101 Helsinki

**Puhelin** (09) 27 123 12

**Sähköposti** [toimisto@niveltieto.net](mailto:toimisto@niveltieto.net)

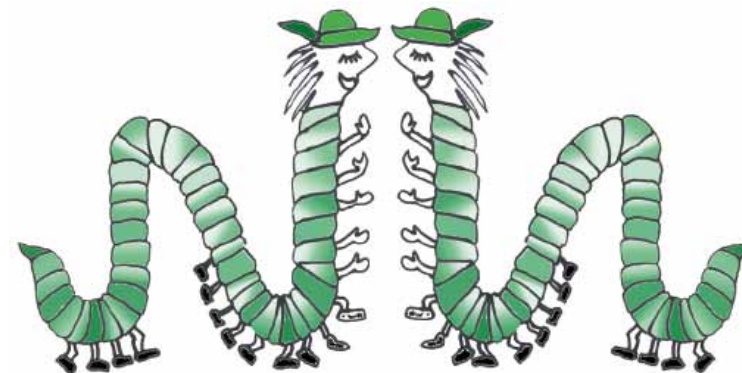
**Internet** [www.niveltieto.net](http://www.niveltieto.net)

## Suomen Nivelyhdistys ry

Tietoa ja tukea Sinulle,  
joka huolehdit nivelistäsi!

**Nivelrikko**  
**”Kuluma”**  
**Nivelvamma**  
**Nivelreuma**  
**Tekonivel**  
**Lääkkeet**  
**Itsehoito**  
**Vertaistuki**

?



**[www.niveltieto.net](http://www.niveltieto.net)**