

NIVELRIKKO

Kotihoito-opas potilaalle



ORION
PHARMA

HYVINVOINTIA RAKENTAMASSA

SISÄLTÖ

- 4 Nivelrikko – suomalainen kansantauti
- 4 Nivelrikon oireet
- 5 Miksi nivelet kuluvat?
- 5 Milloin lääkäriin?
- 6 Ennen kun menet lääkäriin
- 6 Näin hoidat niveliä
- 8 Nivelille sopiva liikunta
- 8 Milloin tarvitaan apuvälineitä?
- 9 Harjoitusohjelma
- 12 Ylipaino rasittaa niveliä
- 12 Näin pudotat painoasi
- 15 Kipulääkkeet
- 15 Nivelrikkolääkkeet
- 16 Kirurginen hoito
- 18 Taulukot



Nivelrikko – suomalainen kansantauti

Nivelrikko on yleisin nivelsairaus niin Suomessa kuin maailmanlaajuisesti. Sairauden alkamisen todennäköisyyttä lisää ikääntyminen. Yli 70-vuotiaista jopa 75 prosentilla voidaan todeta nivelrikko. Nivelen kulumiselle altistavat iän lisäksi perintötekijät, raskas fyysinen työ (esim. maanviljely) ja ylipaino. Myös raskas urheilu ja niveleen kohdistuneet aikaisemmat vammat lisäävät nivelrikon mahdollisuutta.

Nivelrikon oireet

Nivelrikkokivut kehittyvät pikkuhiljaa. Ensimmäinen oire voi olla kovan rasituksen jälkeinen särky. Nivel ei esimerkiksi kestä enää harrastuksia, kuten juoksua tai lentopalloa, joissa nivelelle tulee iskutyypistä kuormitusta. Myös yhtäkkiset pysähdykset ja kierrot, esimerkiksi tenniksessä ja squashissa, voivat aiheuttaa kipua. Nivelrikon ensioire voi olla myös pitkittynyt kipu, joka on saanut alkunsa lievistä vääntövammasta.

Nivelrikon edetessä kävelylenkit yleensä lyhenevät. Ylimääräinen paino, kuten kauppakassien kantaminen, voi tuntua epämiellyttävältä, ja pienekin rasituksen jälkeen nivel voi turpoilla. Vähitellen nivel voi alkaa oireilla myös levossa. Nukkumaan mennessä polvea voi joutua tukemaan tyynyillä ja asennon vaihdot sängyssä tuntuvat kipuna kuluneessa nivelessä. Pahimmillaan sairaus voi aiheuttaa jatkuvaa särkyä levossa. Tällöin voi olla tarpeen käyttää kipulääkkeitä.

Nivelrikon edetessä nivelen liikerata rajoittuu, nivelestä voi kuulua rutinoita ja nivel tuntuu jäykemmältä. On hyvä muistaa, että sairauden eteneminen ja oireet ovat kuitenkin yksilöllisiä eikä kaikille kehity merkittävästi oireilevaa nivelrikkoa leposärkyineen.

Miksi nivelet kuluvat?

Elimistön kyky korjata erilaisia vaurioita heikkenee ikääntymisen myötä. Tämä näkyy myös nivelrustoissa. Liikkumisen seurauksena syntyy pieniä ruston ja ruston alaisen luun mikromurtumia. Solutasolla tapahtuvat korjaavat toimenpiteet heikkenevät. Tähän vaikuttaa myös aineenvaihdunnan hidastuminen.

Terveessä nivelessä on minimaalinen kitkakerroin rustopintojen välillä. Pintoja voitelee runsaasti hyaluronia sisältävä neste. Nivelen voitelu- ja kitkaominaisuuksien heikentyessä rustoväli kaventuu, ruston pintaan syntyy halkeamia ja lopulta alueita, joista rusto puuttuu kokonaan. Nivelen reuna-alueille muodostuu luupiikkejä ja ruston alainen luu paksuuntuu.

Polvien natiiviröntgenkuva a) nivelrako kaventunut, lievä nivelrikko, b) rusto täysin hävinnyt, luupinnat hankaavat yhteen, vaikea nivelrikko.



Milloin lääkäriin?

Valtaosa nivelrikkopotilaista selviää läpi elämän ilman kirurgisia toimenpiteitä. Kuitenkin siinä vaiheessa, kun nivelen kivut alkavat hankaloittaa arkea, on syytä mennä lääkäriin. Lääkäri sulkee pois mahdolliset muut nivelkivun syyt. Polven kipu voi johtua myös nivelkierukan repeämästä tai irtokappaleesta, joka aiheuttaa polven takertelua, lukkiutumista ja pistävää kipua. Niveloireiden taustalta voi löytyä myös nivelreuma tai kihti.

Vastaanotolla tutkitaan nivelen liikerata ja arvioidaan, onko niveleen kehittynyt virheasentoa. Lisäksi katsotaan, onko nivelessä nestettä tai turvotusta. Vastaanotolla otetaan myös natiiviröntgenkuva. Röntgenkuvasta nähdään, onko nivelessä vielä rustopintaa vai ovatko luupinnat painuneet jo toisiaan vasten. Näin voidaan arvioida, onko kyse lievästä, keskivaikeasta vai vaikeasta nivelrikosta.

Ennen kun menet lääkäriin

Kirjaa ylös oireita ja muita sairauteesi vaikuttavia asioita, ennen kuin menet lääkäriin. Tämä helpottaa lääkärin hoitosuunnitelman tekemistä. Merkitse ylös kuukauden ajalta

- päivittäinen kipulääkkeiden tarve (taulukko 1., s. 18)
- yö- ja leposäryt (taulukko 2., s. 20)
- päivittäiset, yli 30 minuutin liikuntajaksot (taulukko 3., s. 21)
- viikoittainen paino, mikäli pudotat painoasi (taulukko 4., s. 22).

Näin hoidat niveliä

Ikääntymisen myötä tapahtuvaa ruston kulumista ei voi estää, mutta kulumista voi hidastaa ja kulumisen aiheuttamia seurauksia lievittää.

- Harrasta liikuntaa, joka sopii kuluneille nivelille.
(ks. Nivelille sopiva liikunta -kappale, s.8)
- Vältä niveliin kohdistuvia vammoja.
- Vähennä nivelen kuormittamista (ylipaino tai muu raskas kuormitus).
- Käytä tulehduskipulääkkeitä, mikäli kipu estää nivelen kuntouttamisen.
- Akuutissa vaiheessa kylmä ja lepo helpottavat oireita, samoin kuin fysikaalisten hoitolaistosten tarjoamat hoidot.

Vinkkejä kotihoitoon

- Kipeän nivelen pinnallisella **lämpöhoidolla** (esim. mikrossa lämmitettävällä kaurapussilla) voidaan laukaista lihasjännityksiä. Lämpö parantaa nivelen aineenvaihduntaa ja verenkiertoa. Lämpö lisää myös sidekudoksen joustavuutta. Myös nivelen jumppa on hyvä aloittaa nivelen lämmittämisellä, sillä se helpottaa venyttelyä.
- Nivelrikon tulehdusvaiheessa, kun nivel kerää helposti nestettä, on pinnallinen **kylmähoito** tehokkaampaa. Kylmähoidoksi sopii esim. paikallinen kylmägeeli.



*Liikunta vähentää
ojennus- ja koukistus-
vajeen syntymistä.*

- Kipua voi yrittää vähentää pitämällä niveltä pienessä **koukkuasennossa**, esimerkiksi asettamalla tyyny polvitaiteen alle yöksi. Tämä vähentää nivelen sisäistä painetta ja kipua hetkellisesti. Pitkällä aikavälillä tästä ja nivelen alueen nivelrikkomuutosten etenemisestä seuraa kuitenkin liikeratojen pienentyminen. Sekä lonkka- että polvinivelen venyttämiseksi olisikin hyvä maata vatsallaan noin puoli tuntia muutaman kerran päivässä.
- **Harrastukset** vievät huomion oireista ja oireiden liiallisesta tarkkailusta. Keskitä esimerkiksi musiikin kuunteluun, lukemiseen tai liikuntaan.

Nivelille sopiva liikunta

Kuluminen aiheuttaa nivelissä muutoksia, ja nivelen liikerata pienenee. Myös niveltä tukevat lihakset voivat heiketä. Päivittäisellä, liikerataa ylläpitävällä jumpalla voi vähentää ojennus- ja koukistusvajeen syntymistä. Lihaskuntoa parantavilla harjoituksilla saadaan lisäksi tukea kuluneelle nivellelle. Kipeiden ja turvonneiden nivelien liikeratojen harjoittamiseen sopii esimerkiksi voimistelu lämminviesialtaassa.

Liikuntamuodot, joissa tulee toistuvaa iskukuormitusta nivellelle (esim. juoksu ja pallopelit), tulisi vaihtaa tasaisempiin lajeihin. Suositeltavia liikuntamuotoja ovat mm. pyöräily, hiihto, luistelu, sauvakävely ja uinti. Myös perinteiset paritanssit sopivat, lukuun ottamatta polkkaa ja jenkkaa.

Milloin tarvitaan apuvälineitä?

Nivelrikon edessä voi kävelylenkeistä tulla lyhyitä ja kävely käydä ontuvaksi. Normaalin kävelyrytmin muuttuessa lähiniveletkin alkavat oireilla. Esimerkiksi edenneessä polven nivelrikossa myös nilkka, lonkka ja alaselkä voivat alkaa oireilla. Oireita voi tulla myös vastakkaiselle puolelle.

Tässä vaiheessa onkin hyödyllistä ottaa käyttöön kävelykeppi tai kynänsauvat. Erilaisia niveltukia, ortooseja, voi myös kokeilla, mutta nivelten tuki pyritään ensisijaisesti palauttamaan lihaskuntoa kohottamalla.

Lonkkanivelen kulumisen myötä voi alaraajoihin kehittyä selkeä pituusero, joka rasittaa alaselkää. Tällöin korokepohjallisesta voi olla apua. Saatavilla on myös erilaisia tarttumista helpottavia apuvälineitä.

HARJOITUSOHJELMA

Tämä harjoitusohjelma kuntouttaa lonkkaa, polvea ja muita alueen lihaksia. Käy liikkeet läpi kerran päivässä toistaen jokainen liikesarja 10 kertaa.

Huom! Yli kaksi tuntia kestävä kipu tai lisääntyvä turvotelu jumpan jälkeen ovat merkkejä liian kovasta harjoittelusta. Vähennä tällöin toistojen määrää.

1

Asetu selinmakuulle ja nosta vuorotellen jalkoja suorana ylös.



2

Pidä jalkoja koukussa ja nosta lantiota irti alustasta.



3

Istu tuolille ja ojenna polvi suoraksi. Taivuta nilkka koukkuun. Pidä asento viisi sekuntia ja vaihda jalkaa.





4

Purista pallo ojennettujen nilkkojen väliin ja nosta pallo irti lattiasta.



5

Istu tuolilla ja nosta jalka matalaa tasoa vasten. Anna polven ojentua suoraksi ja kumarru eteenpäin. Pidä venytys n. 20 sekuntia. Toista kolme kertaa.

6

Seiso ja vie vuorotellen jalkoja taakse. Pidä ryhti suorana.



7

Seiso sivuttain ja ota tukea tuolista. Loitonna jalkaa sivusuunnassa ja tuo jalka takaisin toisen jalan viereen.



8

Käy sängylle makuulle niin, että toinen jalka roikkuu polvitaipuesta sängyn reunan yli. Vedä toinen lonkka koukkuun ja ojenna jälleen suoraksi.



Ylipaino rasittaa niveliä

Seuraavan aukeaman taulukko kertoo suhteellisen painon eli ns. Body Mass Indexin (BMI). Se lasketaan jakamalla paino (kg) pituuden neliöllä (m²). Saatu luku kertoo, mikä olisi suositeltava paino tietyn pituiselle henkilölle.

Ylipainolla on todettu olevan selkeä yhteys polven nivelrikon kehittymiseen. Henkilöllä, jonka BMI on 30-35, on neljä kertaa suurempi riski saada polven nivelrikko kuin normaalipainoisella. Lisäksi diabeteksen riski kymmenkertaistuu ja verenpainetaudin riski kolminkertaistuu. Näin ollen, jos painoindeksi on noussut yli 30:n, voi koko keho paremmin, jos painoa pudotetaan. Tutkimuksissa on todettu, että jo 5-10 prosentin painonpudotuksesta on terveydellistä hyötyä. Jo viiden kilon painonpudotuksen on todettu vähentävän 50 prosentilla nivelrikon oireita.

Näin pudotat painoasi

Parhaimmat tulokset painonpudotuksessa saadaan pysyvillä elämäntapamuutoksilla. Jos et nivelrikon vuoksi pysty liikkumaan kuten aikaisemmin, tarkista, että myös energian saantisi on pienempi. Suosi liikunta-
muotoja, jotka eivät kuormita niveliä (esim. pyöräily ja vesijuoksu.)

Jos painonpudotus tuntuu vaikealta, kysy neuvoa terveydenhoitajalta tai hakeudu vertaisryhmään. Lisäksi voit keskustella lääkärisi kanssa ruokahalua hillitsevästä lääkityksestä.

Laihdutuskeinojen välillä ei ole voitu osoittaa merkittäviä eroja. Vähäenergisien, hiilihydraattiniukkaan ja vähärasvaiseen ruokaan sekä liikuntaan perustuva dieetti on kuitenkin tehokas. Myös dieetti, jossa kalorimäärää vähennetään ateriankorvikkeilla, on yhtä toimiva. Tärkeintä on löytää keino, joka soveltuu itselle parhaiten. Aloita painonpudotus juuri nyt käymällä rohkeasti puntarilla ja merkitsemällä lähtöpainosi taulukkoon 4.



Painonpudotus vähentää nivelrikon oireita.

Kipulääkkeet

Jos nivelrikon oireet etenevät niin pitkälle, että kivut estävät nivelen kuntouttamisen tai yöt menevät kokonaan valvomiseen, on kipulääkkeiden käyttö aiheellista.

Kipulääkkeiden aiheuttamia haittavaikutuksia voi vähentää ottamalla lääke aina ruokailun jälkeen. Närästysoireisiin saa puolestaan happolääkettä, joka suojaa vatsaa.

Parasetamoli auttaa yleensä hyvin sairauden alkuvaiheessa. Jos parasetamoli ei riitä, voi lääkitykseen lisätä tulehduskipulääkettä. Mikäli reseptivapaat kipulääkkeet eivät auta, on hyvä kääntyä lääkärin puoleen. Jos suun kautta annosteltavia kipulääkkeitä haluaa kokonaan välttää, voi tilalla kokeilla paikallisia tulehduskipulääkevoiteita.

Nivelrikkolääkkeet

Glukosamiinisulfaatti on suola, jota esiintyy nivelrustossa. Se suojaa rustoa hajoamiselta. Glukosamiinihoito lievittää oireita lievässä ja keskivaikeassa nivelrikossa. Kyseessä ei ole kipulääke, joten hoidon tulokset näkyvät vasta myöhemmin, noin kuukauden kuluttua lääkityksen aloittamisesta.

Normaalissa nivelnesteessä on suurina pitoisuuksina myös nk. hyaluroonaa. Se lisää nivelnesteeseen kitkaa ja voiteluominaisuuksia ja toimii eräänlaisena iskunvaimentimena. Hyaluroonaa on myös syvemmillä rustossa. Sillä on tulehduksen syntyä estävä vaikutus. Parhaan hyödyn hyaluroonattihoidosta saa lievässä ja keskivaikeassa nivelrikossa. Hyaluroonatti-injektioita käytetään pääasiassa polven nivelrikon hoitoon, mutta hyaluroonattilla hoidetaan myös lonkan nivelrikkoa.

Hyaluroonatti-injektiot annetaan lääkärin vastaanotolla. Injektiot annetaan polviniveleen viikon välein, yhteensä kolme kertaa. Kolmen hyaluroonatti-injektion sarja voi lievittää kipuja puolen vuoden ajan, jonka jälkeen injektiosarja uusitaan tarvittaessa. Osalla potilaista kivut ovat lievittyneet niin, että keinonivelleikkaus on siirtynyt vuosilla eteenpäin.

PAINO cm	AURPAINO BMI < 19,9	NORMAALPAINO BMI 20-24,9	LIEMÄLHÄNNUS BMI 25-29,9	HEIKKIVÄLHÄNNUS BMI 30-34,9	VÄHEÄLHÄNNUS BMI 35-39,9																						
200	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
198	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
196	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
194	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
192	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
190	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
188	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
186	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
184	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
182	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
180	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
178	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
176	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
174	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
172	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
170	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
168	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
166	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
164	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
162	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
160	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
158	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
156	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
154	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
152	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
150	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
148	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
146	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
144	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
142	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
140	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
138	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
136	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
134	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
132	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
130	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
128	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
126	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
124	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
122	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
120	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
118	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
116	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
114	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
112	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
110	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
108	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
106	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
104	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
102	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
100	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
98	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
96	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
94	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
92	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
90	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61			

Kirurginen hoito

Vain pieni osa nivelrikkopotilaista tarvitsee kirurgisia toimenpiteitä. Suurin osa hyötyy siinä määrin muusta, konservatiivisesta hoidosta, ettei leikkauksia tarvita.

Kirurgisia nivelriikon hoitokeinoja ovat päiväkirurgiset nivelen puhdistusleikkaukset. Leikkaus tehdään vain, kun kyseessä on selkeä lukko-oire. Irtokappale tai repeytynyt nivelkierukan osa poistetaan tähtysleikkauksessa. Varhaisella keski-ikäällä alkanutta nivelrikkoa voidaan hoitaa myös kääntämällä raajan kuormitusakselia siten, että kuormitus tulee jatkossa terveemmän nivelpinnan puolelle.

Keinonivelleikkausta voidaan harkita, kun muista hoitokeinoista ei ole ollut apua ja leposäryt jatkuvat. Leikkaus voi olla tarpeen, kun kävely-matkat lyhenevät alle 1-2 kilometriin eivätkä apuvälineet helpota liik-kumista. Leikkauksessa poistetaan kuluneet rustopinnat ja korvataan ne metallisilla, erityiskäsitellyillä vahvoilla muovikomponenteilla. Leposäryt jäävät pois lähes heti leikkauksen jälkeen.

Kuntoutus on erityisen tärkeää leikkauksen jälkeen. Vaikka kyynär-sauvoista pääsee yleensä eroon kahden kuukauden kuluttua leikkaukses-ta, turpoilee leikattu nivel rasituksessa vielä useampien kuukausien ajan. Lopullinen leikkaustulos nähdään vasta 6-12 kk:n kuluttua.

*Liikunnan lisäksi
nivelrikkoa hoidetaan
lääkkeillä.*



	ma	ti	ke		to	pe	la	su
1. viikko								
2. viikko								
3. viikko								
4. viikko								
5. viikko								
6. viikko								
7. viikko								
8. viikko								
9. viikko								
10. viikko								
11. viikko								
12. viikko								
13. viikko								
14. viikko								
15. viikko								
16. viikko								
17. viikko								
18. viikko								
19. viikko								
20. viikko								
21. viikko								
22. viikko								
23. viikko								
24. viikko								

2

Yö- ja leposäryt (merkitse rasti ko. päivien kohdalle)

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1. viikko							
2. viikko							
3. viikko							
4. viikko							
5. viikko							
6. viikko							
7. viikko							
8. viikko							
9. viikko							
10. viikko							
11. viikko							
12. viikko							
13. viikko							
14. viikko							
15. viikko							
16. viikko							
17. viikko							
18. viikko							
19. viikko							
20. viikko							
21. viikko							
22. viikko							
23. viikko							
24. viikko							

3

Liikunta (x = 30 min yhtäjaksoinen liikunta)

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
1. viikko							
2. viikko							
3. viikko							
4. viikko							
5. viikko							
6. viikko							
7. viikko							
8. viikko							
9. viikko							
10. viikko							
11. viikko							
12. viikko							
13. viikko							
14. viikko							
15. viikko							
16. viikko							
17. viikko							
18. viikko							
19. viikko							
20. viikko							
21. viikko							
22. viikko							
23. viikko							
24. viikko							

	1. viikko	2. viikko	3. viikko	4. viikko
1. kuukausi				
2. kuukausi				
3. kuukausi				
4. kuukausi				
5. kuukausi				
6. kuukausi				
7. kuukausi				
8. kuukausi				
9. kuukausi				
10. kuukausi				
11. kuukausi				
12. kuukausi				

Sisältö

Kirurgian ja ortopedian erikoislääkäri Maarit Valkealahti

Kirjallisuutta

Nivelrikon kliininen kuva ja hoito. Y. Konttinen, L. Lindroos, P. Ruuttila, T. Lähdeoja, J. Lassus, D. Nordström, S. Santavirta. Duodecim 2003; 119:1537-44.

Käypä hoito -suositus Polvi- ja lonkkanivelrikon hoito. Duodecim 2007;123(5):602-20.

Nivelrikko ja mitä sillä tarkoitetaan. Olavi Airaksinen. Nivel tieto 2003; 2:25-31.

Kotikonsteja nivelrikon hoitoon: www.tules-vuosikymmen.org/Vuosikymmen/Tiedotteet/nivelrikko.pdf

