# Pitkäaikainen kipu pitkäaikaissairaan työttömän toimintakykyyn vaikuttavana ongelmana – kivun lievittämisen mahdollisuuksia Pitkospuut-hankkeessa

19.9.2022

Pitkospuut

Kipu määritellään epämiellyttävänä sensorisena tai emotionaalisena kokemuksena, joka liittyy tapahtuneeseen tai mahdolliseen kudosvaurioon tai jota kuvataan kudosvaurion käsittein (Cohen, Quintner & van Rysewyk 2018; Raja ym. 2020). Pitkäaikainen kipu tarkoittaa tilannetta, jossa kipu on kestänyt pidempään kuin kolmesta kuuteen kuukautta. Pitkäaikaista kipua liittyy erityisesti tuki- ja liikuntaelinsairauksiin, selkärangan sairauksiin, polvien ja lonkkien nivelrikkoon, niska-hartiaseudun vaivoihin, tulehduksellisiin ja reumaattisiin nivelsairauksiin sekä hermovaurioihin. Myös pään alueen kiputilat ovat usein pitkällisiä. Lisäksi pitkittynyttä kipua voidaan kokea erilaisten leikkausten tai vammojen jälkeen. Kivun arvioinnissa on tärkeää kuunnella kivusta kärsivää asiakasta ja antaa hänen sanoittaa kiputuntemuksensa omin sanoin, koska hän on kipunsa paras asiantuntija. Jokaisen kiputuntemus on yksilöllinen.

Kivun kanssa elämisestä tekee haasteellista se, että pitkittyessään kipu voi aiheuttaa muutoksia keskushermostossa. Muutokset alkavat ylläpitää kipua alkuperäisestä vauriosta riippumatta. Ne voivat johtaa kivusta kärsivän elämän laadun heikentymiseen aiheuttaessaan univaikeuksia, kuormittumista, stressiä ja uupumusta. Pitkittyvä kipu murentaa jaksamista ja voi myös johtaa masentumiseen ja elämänpiirin kaventumiseen. Se voi johtaa toimintakyvyn ja työkyvyn heikentymiseen ja jopa työttömyyteen.

# Pitkäaikaisen kivun ja kipuroihun ehkäiseminen on tärkeää

Pitkäaikaisen kivun ehkäiseminen ja tehokas hoitaminen on tärkeää, että saadaan ennaltaehkäistyä laaja-alaisesti elämän hallintaa ja työ- ja toimintakykyä heikentävä oravanpyörä. Erilaisten kudosvaurioiden aiheuttamat ärsykkeet ja tulehdusreaktiot johtavat pitkään kestäessään keskushermostossa jatkuvaan hermoimpulssipommitukseen, joka kohdistuu kipuradan neuroneihin. Voidaan puhua ns. kipuroihusta. Olisi tärkeää ennaltaehkäistä kipuroihu, koska se aiheuttaa kipuradoissa sekä toiminnallisia että rakenteellisia muutoksia, jotka voivat olla pysyviä. Kipuroihu voi altistaa myös kipuherkkyyden lisääntymiselle.

# Pitkäaikaisen kivun lievittäminen ja fyysisen toimintakyvyn edistäminen fysioterapeuttisin keinoin Pitkospuut-hankkeen asiakkailla

Pitkospuut-hankkeen kohderyhmänä ovat pitkäaikaissairaat työttömät. Yhtenä hankkeen keskeisenä tavoitteena on heidän työ- ja toimintakykynsä arviointi ja edistäminen. Monilla hankkeen asiakkaista on pitkäaikaisia kiputiloja, joita pyritään lievittämään heidän toimintakykynsä vahvistamiseksi.

Kiputilojen arvioinnissa voidaan hyödyntää fysioterapeuttisia tutkimuksia, joissa keskeisintä on aina asiakkaan yksilöllinen tutkiminen perustuen biopsykososiaaliseen lähestymistapaan. Jotta asiakkaan kipukokemusta pystyy paremmin ymmärtämään, on huomioitava asiakkaan erilaisia biologisia muutoksia, psykologista tilannetta sekä sosiaalista kontekstia ja niiden yhteyttä toisiinsa, kipukokemukseen ja koettuun toimintakyvyn haittaan. (Luomajoki 2020, 64)

Fysioterapeuttinen tutkimusprosessi käsittää asiakkaan kanssa käydyn alkukeskustelun, fyysisen tutkimisen suunnittelun ja toteutuksen sekä standardoitujen kyselykaavakkeiden hyödyntämisen (esim. päivittäistä koettua haittaa mittaava Oswestry-indeksi). Alkuhaastattelun avulla pyritään selvittämään, mikä on tärkein kipua aiheuttava mekanismi, onko kipu mekaanista, iskeemistä vai tulehduksellista. Tämä pääasiallisen kipumekanismin selvittäminen antaa fysioterapeutille suuntaa tutkimisen sisällön suunnitteluun ja toteutukseen ja erityistestien valintaan. (Luomajoki 2020, 207-210.) Tärkeä näkökulma kipuasiakkaan kanssa toimiessa on ymmärtää myös, että kipu on subjektiivinen kokemus jota ei voida suoraan fyysisesti mitata.

Kivusta kärsivän asiakkaan ohjauksessa on tärkeää vahvistaa asiakkaan omaa itseluottamusta ja

pystyvyyden tunnetta. Tällöin on tärkeää keskittyä terveyden ja hyvinvoinnin vahvistamiseen sekä voimavarojen tukemiseen, ei niinkään jämähtää pelkkään sairauden hoitamiseen. Selvittämällä asiakkaan ajatuksia ja tuntemuksia kivusta voidaan saada tietoa kivun taustalla mahdollisesti vaikuttavista psykologisista tekijöistä, joilla saattaa olla yhteys kivun kroonistumisriskiin. (Holopainen 2021, 17, Luomajoki 2020, 65, 193-194). Pitkäkestoisen kivun hoidossa ja kuntoutuksessa on usein tarpeen moniammatillisen työskentelyn hyödyntäminen asiakkaan parhaaksi.

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus on olennainen osa kroonisesta kivusta kärsivän asiakkaan kuntoutusta. Esimerkiksi kroonisessa alaselkäkivussa, fibromyalgiassa sekä erilaisissa pehmytkudoskiputiloissa säännöllinen fyysinen aktiivisuus on näyttöön perustuen suositeltavaa. (Käypä hoito -suositus 2017, Lima ym. 2017, 13). Fyysinen aktiivisuus kattaa terminä kaikenlaisen harjoittelun, mutta myös kaiken muun yleisen aktiivisuuden, jota tapahtuu arjessa. Harjoittelu on puolestaan tavoitteellista ja suunniteltua toimintaa. Terapeuttinen harjoittelu on kyseessä silloin, kun harjoittelun tavoitteena on toimintahäiriöiden ehkäisy tai vähentäminen sekä terveydentilan, fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kohentaminen. (Luomajoki 2020, 239.)

Harjoittelun vaikutuksia kipuun voidaan tutkia lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Harjoittelun akuutti vaikutus kipuun on melko lyhytaikaista. Joillain asiakkailla harjoittelu saattaa aiheuttaa jopa kiputuntemuksen ja kipuherkkyyden lisääntymistä, tällöin harjoittelun yksilöllinen suunnittelu on erityisen tärkeää. Nykykäsityksen mukaan kipupotilas kuitenkin saa harjoitella kiputuntemukseen saakka ja on olemassa tutkittua näyttöä siitä, että kivuliaat harjoitteet vähentävät kipua tehokkaammin lyhyen aikavälin arviossa kuin kivuttomat harjoitteet. Miksi näin? Osaltaan syyt voivat liittyä esimerkiksi kuormitusta seuraavaan kiputuntemuksen heikentymiseen (EIH), psykologisiin syihin, kuten pelon vähenemiseen tai harjoitteiden sisällöllisten tekijöiden vaikutuksiin. (Luomajoki 2020, 242-245.)

Työkyvyn arvioinnin kulmakiviä ovat potilaan oireet, oire- ja haittakyselyiden tulokset, kliiniset ja objektiiviset löydökset sekä niiden yhteensopivuuden tarkastelu. Kipupotilaan työkyvyn arvioinnissa on otettava huomioon työn fyysiset ja psyykkiset vaatimukset, fyysinen ja psyykkinen pystyvyys, motivaatio työssä jatkamiseen, työyhteisön kuormitustekijät ja työssä tapahtuneet muutokset (Käypä hoito -suositus 2022).

**Mari Salminen-Tuomaala, TtT, yliopettaja, SeAMK**
**Marjut Koskela, TtM, lehtori, SeAMK**
**Pirkko Mäntykivi, TtM, lehtori, SeAMK**

Pitkäaikaissairaiden terveyden, työkyvyn ja työllistymisen edistäminen (Pitkospuut) -hankkeen tavoitteena on edistää pitkäaikaisista sairauksista kärsivien ihmisten työllistymistä tukemalla heidän työ- ja toimintakykyään sekä terveyttään. Samalla pyritään edistämään kohderyhmän työmotivaatiota ja työhön sitoutumista pitkäaikaissairaudesta huolimatta. Hanketta rahoittaa Keski-Suomen ELY/ ESR. Tämä artikkeli on osa Pitkospuut-hanketta.

Lähteet:

Cohen, M., Quintner, J., & van Rysewyk, S. 2018. Reconsidering the International Association for the Study of Pain definition of pain. Pain Reports 3:e634.

Holopainen, R. 2021. Biopsykososiaalinen lähstymistapa TULE- vaivoissa- merkitys asiakkaiden ja fysioterapeuttien näkökulmasta. Fysioterapia 5/2021.

Käypä hoito suositus 2017. Kipu. https://www.kaypahoito.fi/hoi50103

Lima, L.V., Abner, T.S.S., & Sluka, KA. 2017. Does exercise increase or decrease pain? Central mechanisms underlying these two phenomena. The Journal of Physiology 1, 595(13), 4141-4150. doi: 10.1113/JP273355.

Luomajoki H., Koho, P., Ojala, T., Holopainen, R., Röning, T., Tarnanen, S., Takatalo, J., Kouri, J-P., Ekström, K. & Mikkonen, J. 2020. Ammattilaisen kipukirja. Vk-kustannus Oy.

Raja, S.N., Carr, D.B., Cohen, M., Finnerup, N.B., Flor, H., Gibson, S., Keefe, F.J., Mogil, J.S., Ringkamp, M., Sluka, K.A., Song, X.J., Stevens, B., Sullivan, M.D., Tutelman, P.R., Ushida, T., & Vader, K. 2020. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. Pain 1;161(9), 1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939.

Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020

SeAMK SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Euroopan unioni Euroopan sosiaalirahasto