

Nivelrikko

Nivelrikko (artroosi, osteoartriitti) on ihmisen yleisin nivelsairaus. Eniten sitä esiintyy ukkovarpaiden tyvinivelissä, sormien kärkinivelissä ja selkärangan nivelissä. Suurimmat terveydelliset ja taloudelliset haitat aiheutuvat lonkan ja polven nivelrikosta. Nivelrikkoa todetaan lähes kaikilla eläkeikäisillä, mutta vain osalle heistä siitä on merkittävää haittaa. Nivelrikko tuottaa suuria kustannuksia iäkkäiden ihmisten liikuntakyvyttömyyden vuoksi. Sen estämiseksi Suomessa tehdään vuosittain tuhansia lonkan ja polven tekonivelleikkauksia, joten myös hoito on verraten kallista.

Syyt

Vanhenemisen lisäksi altistavat isojen nivelten nivelrikolle raskas työ, niveliä kuormittava urheilu, ylipaino, nivelten vammat ja tulehdukset sekä perinnöllinen taipumus. Merkittävä ongelma on väestön lihominen, joka aiheuttaa tai ainakin pahentaa suurinta osaa polven nivelrikosta. Sormissa ja varpaissa nivelrikoon ei tavallisesti ole muuta syytä kuin perinnöllisyys.

Taudinkulku

Nivelrikko alkaa siten, että nivelten pintaa peittävä sileä rusto alkaa rappeutua. Elimistö reagoi tähän kasvattamalla lisää luuta ruston viereen ja alle. Röntgenkuvissa sanotaan tällöin esiintyvän osteofyyttejä, ja samalla ruston häviäminen näkyy nivelraon kaventumisena. Ulospäin nähdään nivelrikolle ominaisia kovia ja ryhmyisiä niveliä, joiden liikerata on alentunut.

Usein syntyy myös nivelen sisäpintaa peittävän nivelkalvon tulehdusreaktiota. Niveleen kehittyy nestettä, nivel voi punottaakin. Tulehdus on merkittävä syy nivelen kipeytymiseen. Nivelrikon eteneminen myös kiihtyy tulehduksen vuoksi.

Oireet

Varhaisvaiheessa nivelrikon tärkein oire on kipu, joka on pahinta levon jälkeen liikkeelle lähtiessä (starttikipu). Polvissa kipu tuntuu ensin portaita alas, myöhemmin ylöskin kävellessä. Kun sairaus etenee, nivelen liikerata pienenee. Polvet saattavat kääntyä sivuille, jolloin kehittyvät länkisääret. Sormiin syntyy kovia luukyhmyjä nivelten kohdalle. Ukkovarpaan tyven nivelrikoon liittyy usein vaivaisenluu, mikä haittaa vähintään kenkien käyttöä. Nivelten epätasaiset rustopinnat tuntuvat liikkeessä rahisevilta, joskus rahinan voi kuullakin.

Nivelrikko pahenee hitaasti vuosien mittaan. Ongelmat riippuvat ratkaisevasti siitä, mitkä nivelet sairastuvat. Selkärangassa nivelrikko voi ahtauttaa selkäytimestä tulevien hermojen luisia aukkoja. Siitä seuraa jalkoihin säteilevä selkäkipu, iskias. Lonkkien ja polvien nivelrikko vaikeuttaa liikkumista ja voi aiheuttaa myös ankaraa särkyä. Sormissa nivelrikko tekee kädestä kömpelön ja puristusvoima heikkenee.

Toteaminen

Nivelrikon toteaminen ei yleensä ole vaikeaa. Lääkäri tekee diagnoosin oireiden ja röntgenkuvien perusteella. Laboratoriokokeissa ei ole poikkeamia. Moninivelrikkoa hoidetaan silti joskus virheellisesti kihtinä, jopa nivelreumana.

Hoito

Nivelrikkoa ei voida parantaa. Kipulääkkeenä käytetään ensisijaisesti parasetamolia. Ellei se auta riittävästi, voidaan turvautua tulehduskipulääkkeisiin. Niiden oikea käyttö on syytä opetella tarkasti oireiden mukaisesti. Vaihtoehtoina ovat myös glukosamiini ja kondroitini, joiden tehoa pidetään epävarmana, mutta haittavaikutuksiakaan niistä ei juuri ole. Sorminivelten nivelrikossa on hyötyä tulehduskipulääkkeitä sisältävistä geelimäisistä reumavoiteista. Etenkin jos nivel on ärtynyt ja turvonnut, lääkärin kannattaa ruiskuttaa niveleen kortisonivalmistetta. Polvinivelen osalta käytetään ruiskeina myös hyaluronaattia (kukonheltauutetta) tai hylaania. Vaikea ja kivulias lonkan ja polven nivelrikko hoidetaan nykyisin hyvin tuloksin tekonivelleikkauksella, joka on syytä tehdä hyvissä ajoin.

Nivelrikossa on vältettävä sairaan nivelen liiallista kuormittamista. Kävelyn avuksi on syytä ottaa keppi tai rollaattori. Turhaa seisomista kannattaa välttää, istuimina on hyvä suosia korkeajalkaisia tuoleja. Raskaita taakkoja ei saa kanniskella. Monien kohdalla painonhallinta on hyvin tärkeä osa hoitoa.

Kotivoimistelun avulla nivelet voi pitää liikkuvina ja lihakset kunnossa. Erityisen tärkeää on polven ja lonkan ojentaminen täysin suoraksi. Polven ojennusta voi treenata tuolilla istuen. Jos se tuntuu kivuliaalta, on parempi maata selällään ja tehdä polven ojennusliikkeitä tyyny polven alla. Jos nivel on ärtynyt ja kipeytynyt, kylmä kääre voi helpottaa. Rauhallisessa vaiheessa voi toisaalta nivelen lämmittäminen tuntua paremmalta. Ellei nivelrikko ole vaikea, on kohtuullisen liikunnan osoitettu hidastavan nivelrikon kehitystä. Etenkin uinti ja pyöräily ovat suositeltavia. Myös sormien nivelrikossa on säännöllisen nivelten harjoittelun osoitettu ylläpitävän nivelten toimintaa.

Ennuste

Suurin osa ihmisistä selviytyy nivelrikon kanssa melko hyvin. Jos nivelrikko alkaa nuorena ja monista nivelistä, se ehtii pahentua elinaikana haittaavaksi. Väestön ylipainoisuuden lisääntyminen uhkaa tulevaisuudessa lisätä nivelrikon tuottamia haittoja. Ellei leikkaushoidolle ole esteitä, tekonivelet ehkäisevät tehokkaasti.

[Nivelrikko-esite](#), pdf

Päivitetty 14.6.2016

Huomaa myös

- [Nivelrikko ja ravinto](#)