
Nivelten säästöohjeita

Nivelten säästämällä tarkoitetaan päivittäisten toimintojen - arjen askareiden - suorittamista niin, että niveliin kohdistuva rasitus on mahdollisimman pieni. Näillä niveliä säästävillä toimintatavoilla pyritään vähentämään nivelissä esiintyvää kipua, säilyttämään nivelrakenne ja säästämään voimia.

Tavalliset jokapäiväiset toiminnot tarjoavat monipuolista liikuntaa, joka on edellytys sille, että nivelet pysyvät liikkuvina ja lihasvoima mahdollisimman hyvänä. Toisaalta jokapäiväiset askareet voivat myös kuormittaa ja kuluttaa tulehtuneita niveliä ja lihaksia. Tämän vuoksi oikeiden, ergonomisten työskentelytapojen omaksuminen on erityisen tärkeää reumatautia sairastavalle. Nivelten säästämisen merkitys korostuuikin nivelessä esiintyvän tulehdusvaiheen aikana, jolloin nivelrakenne on altis muutoksille ja virheasentojen syntymiselle. Virheasennot vaikeuttavat arkisista askareista suoriutumista entisestään kivun ja liikelaajuuksien pienentymisen vuoksi.

Nivelen säästöohjeita noudattamalla voidaan ennaltaehkäistä nivelten turhaa ja liiallista kuormittumista. Nivelten hyvinvoinnin kannalta säästöohjeiden seuraaminen on osa suurempaa kokonaisuutta, johon sisältyy tärkeänä osana myös oikeaoppinen liikunta ja reumataudin lääkehoito. Lääkityksen lisäksi tulehdusta voidaan rauhoittaa käyttämällä kylmähoitoa (kylmäpakkaus tai voide) ja käyttämällä lepolastoja.

Mitä tapahtuu tulehtuneessa nivelessä?

Normaali nivelrakenne on tukeva ja nivel kestää hyvin rasitusta. Alkuvaiheessa tulehtuneessa nivelessä nivelkalvo paksuntuu, nivelruston määrä vähenee ja samalla nivelnesteeseen erityis lisääntyy. Myöhemmässä vaiheessa nivelessä tapahtuu luu- ja rustomuutoksia ja nivelneste lisääntyy huomattavasti. Tulehdus ilmeneekin nivelessä turvotuksena, jäykkyytenä ja kivuliaisuutena. Kovan tulehduksen aikana iho on punoittava ja tuntuu kosketeltaessa lämpimältä. Nivelitulehduksen jatkuessa niveleen muodostuu lisää ns. pannuskudosta. Pannus on nivelkalvoa, joka kasvaa nivelen reunalta kiinni vapaaseen rustopintaan ja peittää sen. Levitessään pannuskudos syövyttää rustoa, luuta, ligamenteja ja jänteitä.

Kipu ja tulehduksesta aiheutuva arpikudos ovat syynä nivelen jäykistymiselle. Nivelen "kuluminen" on korostuneempaa esimerkiksi kädessä, jota käytetään paljon jokapäiväisissä toiminnoissa. Tulehduksen pitkittyessä nivelsiteet hiljalleen rappeutuvat, jolloin käteen syntyy nivelreumalle tavanomaisia virheasentoja. Näitä muutoksia voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä kiinnittämällä huomiota oikeaoppisiin työskentelytapoihin.

Oikeat työskentelyasennot ja -tavat

Lihasten jaksamisen ehtona ovat oikeanlaiset työskentelyasennot. Väärissä työskentelyasunnoissa lihakset altistuvat staattiseen lihastyöhön, joka pitkäkestoisena heikentää verenkiertoa. Tällöin lihaksen hapen- ja ravinnonsaanti sekä kuona-aineiden poiskuljetus heikentyvät. Kuona-aineiden, kuten maitohapon, kertyminen lihakseen aiheuttaa paikallista väsymistä ja kipuoireita. Staattisessa lihastyössä myös nivelten kuormittuminen on huomattavaa. Staattista lihastyötä tehdään mm. silloin,

kun ylläpidetään paikallaan olevia asentoja (työskentely etukumarassa jne.). Dynaamisessa lihastyössä lihakset vuoroin supistuvat ja rentoutuvat. Tällöin lihaksen verenkierto ja aineenvaihdunta toimivat hyvin ja lihas jaksaa pidempään.

Turhaa selkärangan kiertämistä ja taivuttamista tulisi välttää. Hartiat tulee muistaa pitää vaakatasossa ja kyynärpäät mahdollisimman lähellä vartaloa, jolloin olkapäät riippuvat rentoina. Myös sormet, kädet ja ranteet tulisi pitää mahdollisimman rentoina. Työpöydän ääressä istuttaessa on tärkeää kiinnittää huomio oikeaan istumakorkeuteen. Tätä varten työtuolin on hyvä olla helposti säädettävissä mm. korkeuden suhteen. Reisien tulisi olla n. 90 ° kulmassa selkärankaan nähden ja kantapäiden tukevasti lattiassa. Tarvittaessa voidaan käyttää koroketta jalkojen alla tämän saavuttamiseen.

Seisomatyössä tulisi kiinnittää huomiota hyvään ryhtiin ja tasapainon säilyttämiseen mm. huolehtimalla siitä, että paino jakautuu tasaisesti molemmille jaloille. Tämä mahdollistaa nivelten tasapuolisen kuormittumisen. Etukumarassa työskentelyä tulee välttää, sillä se johtaa koko ylävartalon staattiseen lihastyöhön. Niin seisoma- kuin istumatyöissäkin on tärkeää kiinnittää huomiota työtason oikeaan korkeuteen ja työskennellä mahdollisimman lähellä kohdetta. Työpöydän tai keittiötilan voikin suunnitella niin, että useasti käytössä olevat työvälineet ovat nopeasti saatavilla pienellä vaivalla. Näin turhat kurkottelut ja kyykistymiset jäävät pois niveliä rasittamasta. Oikeanlainen liikehdintä on kuitenkin tarpeen, esimerkiksi työasentojen vaihtelevuus ja taukojumppa pitkäkestoisessa työssä keventävät niveliin kohdistuvaa yksipuolista kuormitusta.

Työskentelyn aikana on tärkeää jaksottaa työ siten, että väliin mahtuu riittävästi lepotaukoja. Tietyt työasennot saattavat aiheuttaa kipua, joka on elimistön keino varoittaa niveliin kohdistuvasta liiallisesta rasituksesta. Tällöin kannattaa kuulostella omia tuntemuksiaan ja oppia kunnioittamaan kipua elimistön suojausmekanismina. Suunnittelemalla työtehtävät ennakkoon jää niiden suorittamiseen riittävästi aikaa, jolloin raskaat ja kevyet työtehtävät jakautuvat sopivasti eri päiville. Yleisesti voidaan sanoa, että reumatotilaan tulisi välttää erityisen raskaiden esineiden nostamista ja kantamista. Tavaroita nostettaessa ja kannettaessa on hyvä käyttää molempia käsiä, pitää taakka lähellä vartaloa ja kohdistaa rasitus ensisijaisesti isoihin, vahvoihin niveliin.

Rannetta ja sormien niveliä säästävät työskentelytavat

Työskenneltäessä tulee kiinnittää huomiota käden oikeaan asentoon. Tällöin sekä lepo- että työasennossa keskisormen ja käsivarren tulee olla keskenään suorassa linjassa, jolloin ranteen ja sormien nivelet kuormittuvat tasaisesti. Kannettaessa esinettä kämmenien varassa on hyvä pitää ranteet suorina, jolloin ranteen niveliin kohdistuva kuormitus vähenee. Kodin askareissa kannattaa muistaa, että astioiden ja tavaroiden, kuten kahvikupin ja kattiloiden kaksikäsinen kannattelu jakaa painon tasaisesti molemmille käsille, joka estää sormien ja rannenivelten turhaa taipumista ja rasittumista. Esimerkiksi raskas kauppakassi kohdistaa sormiin kohtuutonta rasitusta, joka voidaan välttää käyttämällä pyörällistä ostoskärryä tai kotona tarjoiluvaunua.

Niveliä säästävät lastat

Niveltuet ja -lastat tukevat ja suojaavat niveltä. Niiden tarkoituksena on ylläpitää toimintakykyä, lievittää kipua ja turvotusta sekä ehkäistä virheasentojen syntymistä ja etenemistä. Erilaiset rannetuet ja muut lastat, kuten lepo-, työ-, ja dynaamiset lastat, valitaan yksilöllisten tarpeiden mukaan. Oikeanmallisen tuen valinta kannattaa suorittaa yhdessä toiminta- tai fysioterapeutin kanssa.

Toimintaterapeutti tai fysioterapeutti valmistaa lepolastan yksilöllisesti tukemaan kättä oikeaan

lepoasentoon. Sitä suositellaan käytettäväksi erityisesti tulehdusvaiheessa tai rasituksen aiheuttaman kivun lievittämisessä. Kevytrakenteisempaa rannetukea tai työlastaa suositellaan käytettäväksi toiminnoissa, jotka kuormittavat rannetta. Tällaisia toimintoja ovat mm. painavien esineiden kantaminen, kodinhoito, pyöräily ja toimistotyö. Työlastoja käytetään ennaltaehkäisevästi sairauden alkuvaiheessa; ne jättävät sormet vapaiksi ja mahdollistavat työskentelyn. Toimintaterapeutit valmistavat myös erilaisia sormi- ja rannelastoja toimintatarpeen mukaisesti. Dynaamista lastaa käytetään leikkausten jälkeen harjoituslastana. Sen tehtävänä on ylläpitää käden toimintakykyä ja mahdollistaa leikkauksen jälkeinen liikeharjoittelu.

Pehmeää tukikaulusta käytetään kaularangan alueen tulehduksen aiheuttaman liikearkuuden, niska- ja hartiaseudun kivun ja päänsäryn vähentämiseksi. Niska- ja hartiaseudun kipuoireita voidaan öisin lievittää ergonomisesti muotoillulla tyynyllä. Jos edellä mainitut toimenpiteet eivät lievitä oireita, voidaan valmistaa yksilöllinen, kova tukikaulus vähentämään liikearkuutta.

Apuvälineet ja kodinkoneet

Omatoimisuutta ja selviytymistä voidaan tukea ja helpottaa yksinkertaisilla apuvälineillä. Oikein valitut apuvälineet vähentävät niveliin kohdistuvaa rasitusta ja lihasvoiman tarvetta sekä ehkäisevät virheasentojen kehittymistä. Apuvälineiden hankinnassa kannattaa käyttää tervettä järkeä ja asiantuntijan apua.

Päätetyöskentelyssä hiiren käyttö altistaa kyynärvarren, ranteen ja etusormen epämukavaan jännitystilaan. Nykyään on saatavilla erilaisia hiiriemulaattoreita esim. pallo- ja sauvahiiriä, jotka mahdollistavat ergonomisen työskentelyasennon.

Vipuvarsien avulla voidaan tukevoittaa otetta ja niistä on paljon apua, kun olka- tai kyynärnivelessä on liikerajoituksia. Esimerkkeinä tarttumapihdit, pitkävärtiset kenkälusikat ja pukeutumiskoukku.

Tavallisten käyttöesineiden valintaan on hyvä kiinnittää huomiota. Paksuvartisista työvälineistä saa tukevan otteen, joka rasittaa vähemmän niveliä kuin tavalliset ohutvartiset työvälineet. Varren paksunnoksia voi hankkia erikseen ja käyttää esim. kyniin ja keittiövälineisiin. Hyvin varustetuista tavarataloista saa mm. erilaisia kierrekansia, kierrekorkin avaajia ja säilykepurkkien avaajia sekä paksuvartisista ruokailu- ja keittiövälineitä.

Kodinkoneiden käyttö kotitöissä vähentää niveliä rasittavia liikkeitä. Joskus myös kodinmuutostyöt voivat helpottaa arkisista askareista suoriutumista. Keittiökaappien korkeutta lasketaan, jos ylähylllyille kurkottaminen ei ole mahdollista kipeytyneen olkanivelen vuoksi. Erilaiset tukikahvat helpottavat nousemista sekä liikkumista mm. kylpyhuoneessa ja wc -tiloissa nivelten kipeydyttyä.

Peseytymiseen, pukeutumiseen, ruoanlaittoon ja kodinhoitoon on tarjolla lukuisa määrä apuvälineitä, joiden tarpeellisuudesta ja hankinnasta sekä oikeasta käytöstä voi keskustella toimintaterapeutin tai fysioterapeutin kanssa.

Kaapissa olevista apuvälineistä ei ole hyötyä. Ne on tarkoitettu käytettäväksi.