

[Lue Reuma-lehteä](#)



Reumaliiton jäsenistä 98 % lukee lehden. Lukijatytytyväisyys on korkea, lehden arvosana oli 4,3 / 5 Reumaliiton jäsenkyselyssä 2022.

Reuma-lehdessä julkaistaan yleistajuista tietoa reumasairauksista ja muista tuki- ja liikuntaelinsairauksista.

Lehdessä kerrotaan muun muassa tutkimuksesta ja hoitokäytännöistä sekä kuntoutuksesta, palveluista ja sosiaaliturvasta.

Lehti ilmestyy [nyt myös diginä](#). [Jutut voi lukemisen lisäksi myös kuunnella.](#)

[Tilaa Reuma-lehti](#)

Reuma-lehdessä julkaistuja keskeisiä artikkeleita

Lainattaessa artikkelia lähde on mainittava. [Tietoa Reuma-lehdestä ja lehden tilausohjeet.](#)

Vuosi 2023

2/2023 [Parempaa hoitoa rekisteritiedolla](#)

-
- 2/2023 [Kenkkuileva kiertäjäkalvosin](#)
 - 2/2023 [Systeeminen skleroosi oireilee eri puolilla kehoa](#)
 - 2/2023 [Alpakka voi lievittää kipua](#)
 - 2/2023 [Tarkempaa tietoa harvinaissairauksista](#)

- 1/2023 [Ajoterveys reumasairauksissa](#)
- 1/2023 [Reaktiivinen niveltulehdus säikäyttää](#)
- 1/2023 [Jalkaleikkaus voi pelastaa liikuntakyvyn](#)
- 1/2023 [Reumalääkäri Tom Pettersson haluaa kuunnella hyvin](#)

Vuosi 2022

- 4/2022 [Harvinainen MCTD](#)
- 4/2022 [Hys, kipu, ole hiljaa!](#)
- 4/2022 [Mitä jos uudistus ei olekaan katastrofi?](#)

4/2022 [Lue näköispainosta](#)

- 3/2022 [Ruokavalio tukee kihdin hoitoa](#)
- 3/2022 [Kun reuman hoito siirtyy terveyskeskukseen, moni on vähän eksyksissä](#)
- 3/2022 [Reumaliitto täyttää 75 vuotta](#)
- 3/2022 [Reumasairauksia tutkitaan aktiivisesti](#)

3/2022 [Lue näköispainosta](#)

- 2/2022 [Kun lastenreuma hiljeni, Onni Ryyänen huomasi olevansa nopea](#)
- 2/2022 [Reuma lisää iriitin riskiä](#)
- 2/2022 [TOS-oireyhtymä ilkeilee, kun kädet ovat koholla](#)
- 2/2022 [Miten reumaa sairastavien käsitykset koronarokotuksista ovat muuttuneet?](#)
- 2/2022 [Sairaus on joskus ikävä petikaveri](#)

2/2022 [Lue näköispainosta](#)

- 1/2022 [Suuntana kuntoutuskurssi](#)
- 1/2022 [Sjögrenin syndrooman merkkejä ovat kuivat silmät, karhea suu](#)
- 1/2022 [Lemmikki edistää ihmisen hyvinvointia monin tavoin](#)

1/2022 [Lue näköispainosta](#)

Vuosi 2021

- 4/2021 [Glukokortikoidit sammuttavat tulehduksia tehokkaasti](#)
- 4/2021 [Kela-korvaus poistui pieniannoksisesta kortisonitabletista](#)

4/2021 [Lue näköispainosta](#)

- 3/2021 [Käsikirurgia vaimentaa kipuja](#)
- 3/2021 [Unettoman yö on pitkä](#)
- 3/2021 [Selkärankareuma laittoi Suvi-Maria Heimovirran elämän uusiksi](#)

3/2021 [Lue näköispainosta](#)

2/2021 [Miten reko-hoito keksittiin?](#)

2/2021 [Miten raudanpuute selvitetään tulehduksellisissa reumasairauksissa?](#)

2/2021 [Lue näköispainosta](#)

1/2021 [Mitä vastasairastuneen kannattaa tietää reumasta?](#)

1/2021 [Kuvantaminen vie pintaa syvemmälle](#)

1/2021 [Iskiaskipu säteilee alaraajaan](#)

1/2021 [Lue näköispainosta](#)

[Vuosi 2020](#)

4/2020 [Harvinainen SLE: Ei kahta samanlaista](#)

4/2020 [Aaltoilua kehossa ja mielessä](#)

4/2020 [Nivelpistokset nivelreuman hoidossa](#)

4/2020 [Lue näköispainosta](#)

3/2020 [Vapaaehtoisuus vahvistaa](#)

3/2020 [Kipu kantapäässä](#)

3/2020 [Nivelrikko voi saada alkunsa vammasta](#)

3/2020 [Lue näköispainosta](#)

2/2020 [Muuttuva fibromyalgia](#)

2/2020 [Kipu ei estä harjoittelua](#)

2/2020 [Tieto koronaviruksen vaikutuksista reumasairauksiin lisääntyy](#)

2/2020 [Lue näköispainosta](#)

1/2020 [Yliliikkuvat nivelet kaipaavat tukea](#)

1/2020 [Reumakyhmyt ovat yleensä vaarattomia, mutta voivat haitata arkea](#)

1/2020 [Lue näköispainosta](#)

–
[Vuosi 2019](#)

4/2019 [Vaskuliitti on vaikea diagnosoida](#)

4/2019 [Vuorossa vaihdevuodet](#)

4/2019 [Niskakipuun löytyy helpotusta](#)

4/2019 [Lue näköispainosta](#)

3/2019 [Osteoporoosia voi ehkäistä liikunnalla](#)

3/2019 [Valjasta mielesi voimavarat hyvinvointisi tueksi](#)

3/2019 [Uudet menetelmät auttavat selkärankareuman diagnosoinnissa](#)

3/2019 [Lue näköispainosta](#)

2/2019 [Vaivaisenluun syntyyn voi vaikuttaa myös itse](#)

2/2019 [Mikrobit vaikuttavat sekä terveyteen että sairauteen](#)

2/2019 [Lastenreuman kanssa ei tarvitse elää pumpulissa](#)

2/2019 [Lue näköispainosta](#)

1/2019 [Valkosormisuus voi olla reumasairauden ensioire](#)

1/2019 [Laaturekisteri kartoittaa hoidon tasoa reumasairauksissa](#)

1/2019 [Bursiitti on yleisin lonkissa](#)

1/2019 [Lue näköispainosta](#)

–
[Vuosi 2018](#)

4/2018 [Reumasairaudet voivat vaikuttaa myös keuhkoihin](#)

4/2018 [Polymyalgia rheumatica on yksi yleisimmistä tulehduksellisista reumasairauksista](#)

4/2018 [Lue näköispainosta](#)

3/2018 [Miten reumalääkitys vaikuttaa raskauteen](#)

3/2018 [Tieto hoitosuunnitelmasta lisää tyytyväisyyttä hoitoon](#)

3/2018 [Potilaan ja hoitohenkilökunnan hyvän kohtaamisen resepti](#)

3/2018 [Lue näköispainosta](#)

2/2018 [Nivelreuma: Lääkkeet kehittyvät, vaihtoehdot lisääntyvät](#)

2/2018 [Hoida borreliosin varhaisoireet heti](#)

2/2018 [Borrelia-bakteeria metsästäjänä](#)

2/2018 [Lue näköispainosta](#)

1/2018 [Mikä askarruttaa juuri nyt? Kysymyksiä reumasairauksista ja niiden hoidosta](#)

1/2018 [Omalla polulla - näin nivelreuman hoito etenee](#)

1/2018 [Lue näköispainosta](#)

Vuosi 2017

4/2017 [Terve suu on tärkeä reumasairauksissa](#)

4/2017 [Kasvojumppa vetreyttää sklerodermassa](#)

4/2017 [Reumasairaus ja väsymys - monen tekijän summa](#)

4/2017 [Voimavinkkejä mielen hyväksi](#)

4/2017 [Lue näköispainosta](#)

3/2017 [Huolehdi sydämeistäsi! Sydän- ja verisuonisairauksien yhteydet reumasairauksiin](#)

3/2017 [Kihti yleistyy](#)

3/2017 [Lue näköispainosta](#)

2/2017 [Reumaleikkaukset kehittyvät edelleen](#)

2/2017 [Katse silmiin - yleisimmät silmäongelmat reumasairauksissa](#)

2/2017 [Asiantuntijan kynästä: Reaktiivinen artriitti tyypillisin nuorilla aikuisilla](#)

2/2017 [Syynissä erityisruokavaliot](#)

2/2017 [Lue näköispainosta](#)

1/2017 [Ravitsemusteema: Yksipuolisuus altistaa puutoksille](#)

1/2017 [Moninainen Sjögren: Sjögrenin syndrooman oireet ulottuvat limakalvojen kuivumisesta sisäelinoireisiin](#)

1/2017 [Laboratoriotutkimusten merkitys tulehduksellisissa reumataudeissa](#)

1/2017 [Lue näköispainosta](#)

[—
Vuosi 2016](#)

Reuma-lehden näköisversio verkossa

Reuma-lehden vuoden 2016 numerot on julkaistu verkossa näköislehtinä. Saat lehden jäsenetuna [liittymällä Reumaliiton jäsenyhdistykseen](#) tai [tilaamalla lehden](#) (hintaa 25 euroa / vuosi).

[Reuma-lehti 4/2016](#)

[Reuma-lehti 3/2016](#)

[Reuma-lehti 2/2016](#)

[Reuma-lehti 1/2016](#)

[Lukusali-palvelun ohjeet lukijalle](#)

Keskeisiä artikkeleita

4/2016 [Kuntoutusteema: Opastusta uuteen suuntaan](#)

4/2016 [Kuntoutusteema: Kipu lientyy kylmän kourissa](#)

4/2016 [Ihon alla - Uudet lääkkeet ovat tuoneet lisää vaihtoehtoja nivelsoriasiksen hoitoon](#)

3/2016 ja 4/2016 [Hoida jalat oikein: Juttusarja jalkojenhoidosta](#)

3/2016 [Fibromyalgia-kipuoireyhtymän hoidossa korostuvat lääkkeettömät hoitokeinot](#)

3/2016 [Fibromyalgi är ett smärtsyndrom där tonvikten i behandlingen ligger på att undvika läkemedel](#)

3/2016 [Maailma muuttuu - muuttuuko reumatologia?](#)

3/2016 [Ylävatsavaivoista osa on vaarattomia ja osa tarvitsee hoitoa](#)

2/2016 [Perimän osuus kirkastuu. Reumasairaus ei synny pelkästään perityistä geeneistä.](#)

2/2016 [Kipu haltuun lääkkeillä. Fysiatria tarjoaa kipupotilaalle useita lääkkeettömiä hoitomenetelmiä.](#)

2/2016 [Pidä punkki pois iholta](#)

1/2016 [Huhuja ja totuuksia nivelreumasta](#)

1/2016 [Oireeton lapsuus. Lastenreuman hoito on mullistunut viimeisen viidentoista vuoden aikana.](#)

1/2016 [Siirtyminen aikuispuolelle on iso juttu](#)

—
[Vuosi 2015](#)

4/2015 [Huomio murtuman ehkäisyyn ja Luusto pitää liikunnasta](#), pdf

2/2015 [Munuaisen tulehdukset uhkana. Reumasairauksiin voi liittyä monenlaisia munuaismuutoksia.](#)

1/2015 [Huutava pula reumatologeista ja fysiatreista](#)

1/2015 [Fibromyalgiaa sairastavan kannattaa treenata](#)

1/2015 [Jätevedestä tulehduksia Nokiolla](#)

1/2015 [Reaktiivinen niveltulehdus](#)

—
[Vuosi 2014](#)

4/2014 [Rustovaurioiden korjaus on jo todellisuutta](#)

3/2014 Teema: [Esteettömyys - Remontin voi tehdä toisinkin](#)

3/2014 Tema: [Tillgänglighet - Renoveringar kan göras på olika sätt](#)

2/2014 [Estä punkin pääsy iholle](#), pdf

–
[Vuosi 2013](#)

- 4/2013 [Unen hoito kannattaa. Kipupotilaat voivat paremmin, kun heidän untaan hoidetaan.](#)
- 4/2013 [Sömnbehandling hjälper smärtpatienter](#)
- 4/2013 [Mielen kautta. Ihminen voi ajatuksillaan vaikuttaa aivotoimintaansa ja kivun aistimukseensa.](#)
- 3/2013 [Biologinen lääkeosa hoitoa yhä useammin. Biologisten reumalääkkeiden käyttö on lisääntynyt voimakkaasti 2010-luvulla.](#)
- 2/2013 [Lähiruoka on parasta. Tutkimusnäyttöä ravitsemuksen yhteyksistä reumasairauksiin tai niiden hoitoon on niukasti.](#)
- 2/2013 [Reuman puhkeamisen jäljillä. Jami Mandelin tutkii immuunipuolustusjärjestelmän virheellistä toimintaa.](#)
- 1/2013 [Jooga tukee kuntoutujaa. Jooga vahvistaa ihmisessä olevaa tervettä osa-aluetta, auttaa rentoutumaan ja parantaa luottamusta mahdollisuuteen hallita kipua.](#)
- 1/2013 [Sukupuolihormonit Sjögrenin syndroomassa ja SLE:ssä](#)

–
[Vuosi 2012](#)

- 4/2012 [Kuntoutusta puoltava B-lausunto on selkeä, perusteltu ja monipuolinen](#)
- 2/2012 [Uudet oivallukset kampittavat selkärankareuman etenemistä](#)
- 1/2012 [Nivelruston korjaaminen on jo mahdollista, mutta vielä hankalaa](#)
- 1/2012 [Tutkimustieto vankistaa käsitystä nivelrikosta koko nivelen sairautena](#)

–
[Vuosi 2011](#)

3/2011 [Reumasairaudet voivat aiheuttaa hengenahdistusta ja yskää](#)

3/2011 [Vahva tieteellinen hypoteesi: Reumapotilaan jatkuva tulehdustila kiihdyttää valtimoiden rasvoittumista](#)

Vuosi 2010

1/2010 [Nivelrikko kivistää ja jäykistää](#)