

# Nivelrikko kivittää ja jäykittää

Reuma-lehti 1/2010

- Liike- ja liikuntaharjoittelu on nivelrikon hoidon perusta. Lääkehoito on oireita lievittävää.
- Jos kipua ei saada hallintaan ja toimintakyky on vaarassa, harkitaan leikkaushoitoa.
- Polvi- ja lonkkanivelrikon hoidon Käypä hoito -suositus linjaa hoidon perustan.

**Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus.** Nivelrikkoa esiintyy eniten polvessa, lonkassa, selkärangassa ja käden nivelissä.

Noin 400 000 suomalaisella on oireinen polvi- tai lonkkanivelrikko. Suomessa yli 30-vuotiaista miehistä 5,7 prosenttia ja naisista 4,6 prosenttia sairastaa lonkkanivelrikkoa. Polvinivelrikkoa sairastaa yli 30-vuotiaista miehistä 6,1 prosenttia ja naisista peräti 8 prosenttia. Iän myötä nivelrikko yleistyy. Yli 75-vuotiaista naisista jo 32 prosenttia ja miehistä 16 prosenttia kärsii polven nivelrikosta ja joka viidennellä yli 75-vuotiaalla on lonkkanivelrikko.

Nivelrikko aiheuttaa kipua ja jäykkyyttä nivelissä. Ennen pitkää se saattaa heikentää suuresti toimintakykyä. Sairauden tarkkaa syytä ei tiedetä, mutta taustalla on usein ylipaino, nivelvamma tai raskas ruumiillinen työ. Nivelrikkoa ei pystytä parantamaan, joten hyvä kivunhoito sekä liikuntaharjoittelu ovat nivelrikon hoidon perusta.

**Nivelrikossa koko nivel on sairastunut, sillä se aiheuttaa muutoksia niin nivelrustossa, luussa kuin lihaksissakin.** Nämä muutokset etenevät yleensä hitaasti vuosien kuluessa. Niveltä liikuttavan lihaksiston voima heikentyy ja nivelen liikkuvuus pienenee.

**Nivelrikossa nivelruston soluväliaineen tuhoutuminen saa ylivallan rustoa korjaavista elintoiminnoista.** Niveltä suojaava rustopinta rikkoutuu ja nivelrusto häviää nivelpinnoilta. Vaurioitunut rustokudos ei pysty uusiutumaan ennalleen toisin kuin esimerkiksi katkenneessa luussa.

Kun rustopinta rikkoutuu, kapenee nivelrako ja vähitellen luun rakenteiden muutokset sekä niveltulehdus aiheuttavat nivelrikkokivun.

## **Lepo lievittää kipua**

Nivelrikon oireita ovat yleensä jomottava kipu, joka pahenee liikkeessä ja lievittyy levossa. Nivelet ovat aamuisin jäykkiä. Liikkeelle lähtö saattaa olla hankalaa pitkän istumisen jälkeen. Myös kävely tuntuu vaikealta.

Polven nivelrikon kipu on paikallista. Lonkkanivelrikko tuntuu eniten reiden etupinnalla aivan nivustaipteen alapuolella, mutta kipu voi säteillä myös laajemmalle alueelle. Kun nivelrikko on edennyt pitkälle, saattaa jomotus vaivata myös yöllä.

Lääkäri tekee nivelrikkodiagnoosin oireiden, niveltutkimusten ja röntgenkuvien perusteella. Kivun voimakkuus ja röntgenkuvassa näkyvä nivelrikon vaikeusaste eivät välttämättä ole yhteydessä keskenään.

## Ikä lisää riskiä

Vaikka tiedetään, että ylipaino, nivelvamma tai raskas ruumiillinen työ ovat nivelrikon vaaratekijöitä, nivelrikkoa ehkäisevää hoitoa ei tunneta. Nivelrikon ja liikapainon yhteys on havaittu selvästi. Naisilla yhteys on suurempi kuin miehillä. Nivelrikolle altistavat myös lapsuuden tai nuoruuden nivelkehityksen häiriöt ja lihasheikkous eli ruumiinpainoon nähden heikot lihakset.

Jotkut urheilulajit altistavat nivelrikolle. Juoksu, hölkkä ja muu vapaa-ajan liikunta eivät kuitenkaan ole yhteydessä suurentuneeseen riskiin saada polvi- ta lonkkanivelrikkoa, jos niveleen ei kohdistu vammoja. Kilpaurheilu, urheilun aloittaminen suhteellisen iäkkäänä ja urheiluharrastuksen jatkaminen edeltävästä nivelkierukan poistoleikkauksesta tai eturistisiteen katkaisemisesta huolimatta ovat todennäköisiä nivelrikon riskitekijöitä.

Työn fyysinen kuormittavuus on yhteydessä polvi- ja lonkkanivelrikkoon. Kaivos-, satama- ja laivatyöntekijöillä on suurentunut riski saada polvinivelrikko. Tanssijoilla on lisääntynyt lonkka-, polvi- ja isovarpaan tyvinivelen nivelrikkoriski. Maanviljelijöillä on suurentunut lonkkanivelrikkoriski. Riskitekijät eivät ole samoja nivelestä toiseen. Ikääntyminen on tärkein nivelrikon riskitekijä. Nivelrikko on harvinainen alle 45-vuotiailla.

**Riskitekijöitä on hyvä välttää.** Kannattaa pysyä normaalipainoisena ja ylipainoisen laihduttaa, sillä jo viiden kilon painonpudotus voi vähentää naisella nivelrikon riskiä peräti puolella. Nivelvammoja tulisi vältellä ja kun sellaisen saa, se tulisi hoitaa hyvin. Työssä tulisi välttää nivelkipuja aiheuttavaa toistuvaa kyykistelyä, nivelen ääriasentoja ja raskaiden taakkojen nostamista. Jos kuormittava työ on yksipuolista, olisi mietittävä työergonomian keinoja ja apuvälineitä.

## Liikunta on hoidon perusta

**Perusterveydenhuollolla ja työterveyshuollolla on päävastuu nivelrikon diagnostiikasta ja hoidosta.** Nivelrikon hoidolla pyritään kivun hallintaan ja lieventämiseen, toimintakyvyn ylläpitoon ja parantamiseen ja estämään sairauden paheneminen.

Sopiva liike- ja liikuntahoito on nivelrikon hoidon perusta. Liikunta voi olla ohjattua tai omatoimista, mutta sen on ehdottomasti oltava säännöllistä ja jatkuvaa. Pitkäaikaista liikkumattomuutta tulee varoa. Parhaiten kipuoireet vähenevät ja toimintakyky paranee, kun yhtäaikaaisesti tekee liikuntaharjoittelua ja jos on ylipainoinen, pudottaa painoa. Polvi- ja lonkkanivelrikkoa ehkäistäessä tai hoitaessa kannattaa vahvistaa niveltä ympäröivien lihasten lisäksi kaikkia alaraajalihaksia säännöllisesti.

Yleiskuntoa voi nostaa esimerkiksi kävelemällä, pyöräilemällä ja hiihtämällä. Vesiliikunta saattaa olla erityisen sovelias liikuntamuoto kivuliaassa vaiheessa. Kohtuullinen nivelkuormitus ylläpitää ja parantaa nivelrakenteiden ominaisuuksia. Lisäksi tulee tehdä lihasvoimaharjoitteluja ja liikkuvuusharjoitteluja. Toistuvaa iskutyypistä liikuntaa tulisi sen sijaan välttää.

Liikuntaharjoitukset eivät aina vähennä oireita tarpeeksi tehokkaasti, joten liikunnan lisäksi voi tarvittaessa ottaa kipulääkkeitä.

## Kylmähoito vähentää turvotusta

Fysikaalisista hoidoista on vain vähän luotettavaa tutkimustietoa, joten ei voi varmuudella sanoa, onko niistä apua. **Kylmähoidolla voi vähentää polvirikon aiheuttamaa polven turvotusta ja parantaa reiden etuosan lihaksen voimaa.** Kipeään niveleeseen voi itsekkin laittaa kotona kylmähoitoa, esimerkiksi kylmäpakkauksella noin viisi minuuttia kerrallaan useita kertoja päivässä.

Lääkäri saattaa määrätä myös apuvälineitä, joista esimerkiksi polvituet saattavat helpottaa kipua. Kävelykeppi, kyynärsauvat tai kävelyteline helpottavat liikkumista. Kävelykeppiä ja kyynärsauvaa pidetään kipeään nivelen vastakkaisella puolella.

## Lääkettä kipuun

Lääkkeillä voi hoitaa nivelrikon kipuoireita, mutta parantavaa tai taudin etenemistä estävää lääkettä ei vaivaan ole.

Nivelrikon itsehoitoon suositellaan särkylääkkeistä ensisijaisesti apteekista reseptittä saatavaa parasetamolia, sillä se aiheuttaa vain vähän ruoansulatuskanavan haittoja. Jos parasetamoli ei vähennä kipuja, siirrytään tulehduskipulääkkeisiin. Ennen kuin aloittaa tulehduskipulääkkeiden käytön, on hyvä keskustella lääkärin kanssa.

Vaihtoehtona tableteille polvinivelrikon kipuja voi hoitaa myös paikallisesti iholle sivellettävillä ja ihon kautta imeytyvillä tulehduskipulääkkeillä. Mikäli näistäkään lääkkeitä ei ole apua, ovat lääkärin määräämät opioidit seuraava lääkevaihtoehto.

**Polven nivelrikon tulehdusvaiheita voidaan hoitaa lääkärin antamilla nivelensisäisillä glukokortikoidiruiskeilla.** Tulehdusta lievittävän kortisonin pistäminen polvenniveleeseen lievittää kipua keskimäärin kahdeksi, kolmeksi viikoksi.

Myös kukonhelmtaututetta, jonka vaikuttava aine on natriumhyaluronaattihappo voi kokeilla polven nivelrikon hoidossa.

Hyaluronaatti näyttää lievittävän polvinivelrikkoon liittyvää kipua ja parantavan toimintakykyä. Täyttä varmuutta ei ole, parantaako lääke rustoa. Vaikutuksen kesto on yksilöllinen.

Lääkkeiden hintalautakunnan päätöksen mukaan hyaluronaattivalmisteiden korvattavuus loppuu toukokuun alusta lukien, koska tutkimustiedon perusteella valmisteiden hoidollinen arvo arvioitiin vähäiseksi.

## Kirurginen hoito

Jos nivelkipuihin ei ole auttanut mikään muu hoitokeino tai toimintakyky on olennaisesti heikentynyt, saattaa yksilöllisen harkinnan jälkeen vaihtoehtona olla kirurginen hoito. Pelkän

nivelriikon hoidossa polvinivelen tähystyksestä ja puhdistamisesta tai huuhtelusta tähystyksen yhteydessä ei ole apua kipuun eikä toimintakykyyn. Tekonivelleikkaus vähentää kipua sekä parantaa potilaiden toimintakykyä ja elämänlaatua.

**Lähteet:**

Potilasversio Käypä hoito -suosituksesta Polvi- ja lonkkanivelriikon hoito, julkaisija Lääkäriseura Duodecim 2007, [www.kaypahoito.fi/potilas](http://www.kaypahoito.fi/potilas) Reumataudit, toim. Marjatta Leirisalo-Repo, Martti Hämäläinen, Eeva Moilanen, Duodecim, 3. uudistettu painos 2002.

[Sivun alkuun](#)

[Takaisin](#)