

Selän voi opettaa kivuttomaksi

Selkä. Krooniselle alaselkävivulle ei useimmiten löydy selvää lääketieteellistä syytä. Kipu on kuitenkin mahdollista selättää, kunhan keho opetetaan pois haitallisista suojaimekanismeista.

TEKSTI TEA MALMS, KUVA SHUTTERSTOCK

Alaselkä vaivaa ajoittain monia meistä. Kuitenkin vain 15 prosentissa kroonisista tapauksista kipujen syyksi paljastuu jokin selkäsairaus, kuten nikamamurtuma, välilevytyrä tai tulehdus. Loput kipuilut luokitellaan epäspesifeiksi alaselän vaivoiksi.

Selkävaivaisen kannalta kivun syyn jäeminen hämärän peittoon on tietenkin harmillista, mutta tärkeintä on saada itse kipu loppumaan tai ainakin hallintaan. OMT-fysioterapeutti **Vesa Lehtolan** mukaan ratkaisun jäljille voidaan päästä uudenlaisen alaselän vaivojen luokittelun kautta. Luokittelun on tehnyt australialainen selkätutkija **Peter O'Sullivan**, ja siinä alaselkävivut jaetaan pääasiallisen syntyvän perusteella mekaanisiin ja ei-mekaanisiin selkäkipuihin.

– Aikaisemmissa alaselän tutkimuksissa tällaista alaryhmäluokittelua ei ole tehty, mistä voi osaltaan johtua se, että moni sinänsä ansiokas hoitomenetelmä vaikuttaisi auttavan vain keskinkertaisesti, Vesa Lehtola sanoo.

EI-MEKAANINEN SELKÄVAIVA tarkoittaa kiputilaa, jolle ei löydy elimellistä syytä. Selkävaivaiselle itselleen kipu on kuitenkin todellinen, ja se alkaa hallita elämää psykologisten tai sosiaalisten syiden takia.

Normaalisti kun kudoksesta tulee kipusignaali aivojen etulohkoon, keho alkaa suojata vaurioitunutta aluetta. Jos kipu kuitenkin jää päälle, ja vielä selittämättömästä syystä, kaikki epämiellyttävät tunteet ja kokemukset alkavat vahvistaa sitä.

Potilas on huolestunut, peloissaan, vihainen, masentunut ja näkee asiat negatiivisesti. Kivun takia ihminen myös usein pelkää liikkuu, mikä johtaa helposti selkävaivan kroonistumiseen.

Ei-mekaanisista selkävaivoista kärsiville on tyypillistä, että he käyttävät paljon kipulääkkeitä ja turvautuvat erilaisiin passivisiin hoitomuotoihin, kuten manipulaatiohoitoihin, vaikka niistä ei olekaan apua heille.

Hankalaksi asian tekee se, että kun ihminen pelkää kipua, keho vaistomaisesti muuttaa liikekontrollia. Selän asento ja liike muuttuvat niin, että selän kudokset kuormittuvat liikaa. Tämä taas on omiaan pahentamaan kipua entisestään.

MEKAANISEN ALASELKÄKIVUN syynä taas voi olla liikekontrollin häiriö. Siinä potilas ei pysty kunnolla hallitsemaan lannerankaansa paikallaan ollessaan tai taivuttaessaan selkää. Tämä johtuu yleensä siitä, että selkärankaa tukevien syvien lihasten toiminta on kivun takia heikentynyt.

Liikekontrollin häiriön tunnistaa usein

Potilas oppii välttämään kipua aiheuttavia asentoja

siitä, että selkä alkaa äkkiä tuntua väsyneeltä ja sitä alkaa vähitellen särkeä. Esimerkiksi kaupan kassajonossa seistessä tulee voimakas tarve päästä makuulle selkää lepuuttamaan.

Tila on kavala, koska se pahenee vähitellen eikä potilas aavista aiheuttavansa itse kivun. Siksi myöskään sen parantaminen ei onnistu perinteisillä kuntoutusmalleilla, vaan potilaan on opeteltava kipua aiheuttavista asennoista ja liikkeistä pois.

– Hoitojakson aikana potilas oppii välttämään kipua aiheuttavia asentoja ja saa fyysisiä harjoitteita, joilla kontrollihäiriötä pyritään poistamaan. Vähitellen kivun pelko ja aiempien kipua tuottaneiden liikkeiden välttäminen loppuu, Lehtola sanoo.

Toinen mekaanisen epäspesifin alaselkävivun syy on liikehäiriö, joka on saanut alkunsa alaselän kivusta. Liikehäiriö tarkoittaa, että sinänsä normaali kehon liike on rajoittunut ja kivulias. Sen aikana potilaal-

la on tyypillisesti tarkkarajainen kipualue ja voimakas alaselän suoja, eli lihakset ovat krampissa. Keho yrittää näin epätoivoisesti välttää asentoa, jossa kipua on tuntunut.

IKÄVÄ KYLLÄ LIHASTEN jännittyminen myös puristaa nikamaliitoksia, jolloin kipu niissä lisääntyy. Tarvitaan lisää suojaimekanismeja – ja noidankehä on valmis. Tilannetta vaikeuttaa kivun pelko, joka voi johtaa liikekontrollin häiriöön. Silloin hoidon tavoitteena on palauttaa normaali kivuton liike.

– Potilas täytyy myös saada vakuuttuneeksi siitä, ettei selkäkipu ole vaarallista ja että erilaisten korvaavien lihassuojien purkamisen on välttämätöntä. Tätä varten potilas tarvitsee omatoimiseen harjoitteluun ohjelman, jolla esimerkiksi opetellaan oikeat työskentelyasennot.

O'SULLIVANIN MALLI on suomalaisille ortopedeilä vielä toistaiseksi vieras. Lehtolan mukaan nykyinen hoitokäytäntö on, että magneettikuvauksella etsitään löydöksiä, joita voitaisiin leikkauksella hoitaa. Jos niitä ei löydy, potilaalle määrätään yleensä fysioterapiaa. Tutkimuksissa johtopäätös erilaista hoitomuodoista on useimmiten, että ”saatu näyttö on puutteellista”.

– Mutta voidaanko esimerkiksi odottaa, että voimakkaasti psykologisten tekijöiden ohjaama selkäpotilas hyötyy tulehduskivulääkityksestä tai manipulaatiohoidoista? Tai saako selkäkoulun ryhtineuvoista apua, jos lannerangan fasettinivel on lukossa ja liikehäiriö on akuutisti päällä? Ilman alaryhmäluokittelua tehdyissä tutkimuksissa on päädytty tämäläpöisiin tilanteisiin.

Lehtolan näkemys on, että O'Sullivanin mallista tulee sekä selkäkipuun tutkijoiden että hoitavien klinikoiden ammatillinen kulmakivi.

– Uskon, että seuraavan kymmenen vuoden aikana alaselkäpotilaan Käypä hoito-suositukset muuttuvat yhä tarkemmiksi. Se on sekä selkäpotilaiden että yhteiskunnan voitto. ●

EHKÄISE KULUMIA

- Erityisesti istumatyöläisten kannattaa ottaa elvyttävä selkäjumppa tavaksi. Jumppaaminen parantaa selkäydinkanavan verenkiertoa ja ehkäisee välilevyjen kulumia. Hyvä liike on niin sanottu pelvic rocking -liike. Minuutin jumppatuokio tunnin välein riittää pitämään selän vetreänä koko päivän.
- Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla. Notkista alaselkä äärintokoon ja pyöristä sitten taaksepäin. Toista rauhalliseen tahtiin 20 kertaa.
- Saman liikkeen voi suorittaa nelinkontin. (Moni tunnistaa liikkeen nimellä kissanselkä-lehmäselkä). Pelvic rocking sopii kaikille selkäkipuisille ja selkäkipua ennaltaehkäiseville. Liikkeen tulee olla aina kivuton, eli jos jommankumman liikesuunnan ääri-asennossa ilmenee kipua, rajoita pumppausliike vain kivuttomalle liikeradalle.