

Viiltävä mutta vaaraton noidannuoli

Kun noidannuoli iskee, kannattaa yrittää pysyä liikkeessä. Lepääminen saattaa pitkittää kipua turhaan.

Hanna Vilo

Neljä viidestä suomalaisesta saa noidannuoleksi kutsutun alaselkävaurion vähintään kerran elämänsä.

Yllättävä selkäkipu voi iskeä muutamassa sekunnissa, ja se voi olla niin kova, että putoaa polvilleen. Kipu häviää tavallisesti itseensä muutamassa päivässä.

Vaiva on ikävä, mutta yleensä täysin vaaraton.

Lääketiede tuntee noidannuolen nimellä lumbago. Se on kattotermi, joka pitää sisällään monia erilaisia alaselkäkipuja. Tarkkaa syytä lumbagon kehittymiseen ei tiedetä, sanoo fysiatri **Jorma Kivimäki**.

Tiedetään, että lumbagoon liittyy yleensä vaurio alaselän kahdessa alimmassa välilevyssä tai tulehdus lantion SI-nivelissä.

Lumbagon oireet aiheutuvat useimmiten nivelien toimintahäiriöstä, joka usein koetaan niiden äkillisenä lukkiutumisenä.

Usein noidannuoli alkaa hyvin yllättäen, kun kumartuu esimerkiksi nostamaan jotakin maasta.

KIROPRAKTIKKO Jani Mikkosen mukaan puolet hänen asiakkaitaan tulee vastaanotolle noidannuolen takia. Manipulaatiohoitojen suosio on lisääntymässä, ja asiakkaat etsivät lääkkeetöntä hoitoa selkäkipuihinsa.

"Jokaisella on aivan omanlaisensa lumbago, mutta suurimmalla osalla pystyn helpottamaan vaivoja. Kun saan toimintahäiriön laskua, oireet helpottuvat."

Voimakkaan akuutin kivun hoitoon Mikkonen suosittelee tulehduskipulääkettä, mutta ei pitkäaikaiskäyttöä.

"Tuki- ja liikuntaelinvammoissa lääkkeet toimivat pitkään käytettynä huonosti."

Kun noidannuoli iskee, Mikkonen suosittelee hoitamaan sitä kylmähauteella ja liikkumalla niin paljon kuin kipu sallii.

"Ennen suositeltiin lepoa, mutta nykytutkimusten mukaan liikkeen jatkaminen nopeuttaa parantumista."

Painonnostajat ja istumatyöntekijät ovat riskiryhmässä.

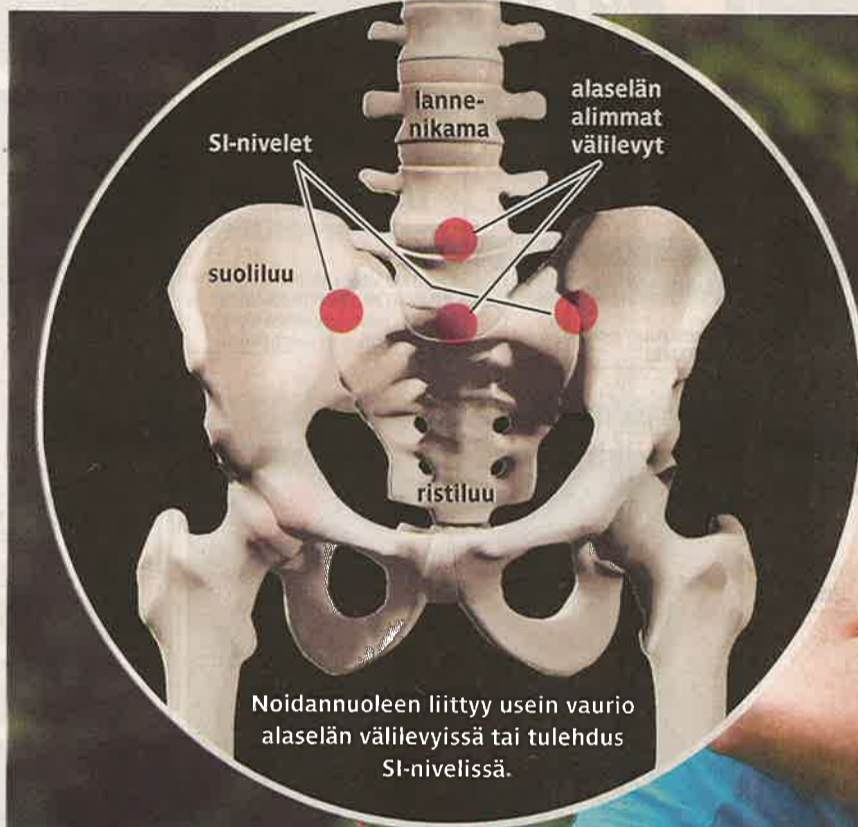
KIVIMÄKI on samaa mieltä. Liiallinen lepääminen saattaa vain pitkittää kipua.

"Suosittelemme jatkamaan mahdollisimman normaalia elämää ja pysymään liikkeessä. Jos mahdollista, kannattaa myös tehdä lyhyitä kävelylenkkejä."

Liike parantaa alaselän verenkiertoa ja hermojen liikkuvuutta, jolloin myös kivut ja lihasten jännitykset lievittyvät.

Kuntoutushoitojen tehosta ei sen sijaan Kivimäen mukaan ole näyttöä. "Tieteellisesti ei ole pystytty

Noidannuoli iskee yllättäen



toistamaan, että esimerkiksi hierontaa, liikehoidot, fysioterapia tai manipulaatiohoidot auttaisivat lumbagon hoidossa."

Joillekin niistä voi hänen mukaansa kuitenkin olla apua.

VALTAOSA lumbagopotilasta on työelämän kiireisintä vaihetta eläviä aikuisia. Viidenkymppien jälkeen vaivat yleensä muuttuvat vähemmän äkillisiksi kuin aikaisemmin.

"Ihminen on kokonaisuus. Elämäntapatekijät, kuten stressitaso,

ravinto, liikunta ja nukkuminen vaikuttavat suoraan selän kuntoon", Mikkonen sanoo.

Noin joka kymmenes lumbagotapaus kroonistuu, jolloin se jatkuu jopa yli kolme kuukautta kerralla. Moni paranee nopeasti, mutta vaiva voi uusiutua lyhyen ajan päästä.

Riskiryhmässä ovat erityisesti raskaan fyysisen työn tekijät, mutta myös nuorena kehoaan rajusti

kuormittaneet urheilijat, kuten telinevoimistelijat, tanssijat ja painonnostajat.

"Näissä lajeissa tehdään rajuja taaksetaivutuksia, jotka voivat aiheuttaa nikamasiirtymiä ja sitä kautta altistavat selkävaivoille", Kivimäki sanoo.

Mikkonen lisää istumatyöntekijät riskiryhmään. "Nykyään päivittäinen elämä kuormittaa kehoa hyvin epäsymmetrisesti. Pitkään istuminen on keholle raskasta."

Parasta ennaltaehkäisyä on Mikkosen mukaan opetella kuuntelemaan oman kehon tuntemuksia. "Silloin tuntee myös, minkälainen elämäntyyli, liikunta, ravinto ja hoito omalle keholle sopivat ja mitä kannattaa välttää. Tasapaino on tärkeää."

PERUSSÄÄNTÖNÄ on, että selkä pitää monipuolisesta liikunnasta, kuten joogasta, uinnista, vesijuoksuista ja luonnossa liikkumisesta.

"Esimerkiksi pitkän matkan kestävyyslajit jäykistävät alaselkää. Yleensä ne ovat huonoja lajeja lumbagopotilaalle. Sen sijaan monipuolisemmin toimintakykyä pa-

rantavat lajit, kuten jooga ja pilates ovat yleensä hyviä", Mikkonen sanoo.

JOS SELKÄKIPU on sietämätöntä ja tuntuu levossakin, on syytä lähteä lääkäriin.

Esimerkiksi jalan tunnottomuus

on merkki halvaantumisvaarasta. Myös sietämättömän voimakas kipu kannattaa tutkituttaa.

"Lääkäri voi silloin sulkea pois vakavampia sairauksien mahdollisuudet, kuten luusyövän ja osteoporoosiin liittyvän nikamamurtuman", Kivimäki kertoo.

FAKTA

Näin hoidat noidannuolen

■ Kun akuutti kipu iskee, voit kokeilla lievittää sitä kylmähauteella. Ota pakastimesta jotakin kylmää, kääri se ohuen kankaan sisälle ja laita se selän kipeimmälle kohdalle muutamaksi minuutiksi. Hauteen voi toistaa tunnin välein.

■ Makaa selälläsi ja nosta jalat 90 asteen kulmaan esimerkiksi muutaman tyynyn päälle.

■ Liiku kivun sallimissa rajoissa. Esimerkiksi kevyt käveleminen auttaa alaselän parantumisesta. Vältä pelkkää lepoa, jos vain mahdollista.

■ Vältä istumista. Jos sinun on pakko istua, tauota istuminen alle kahdenkymmenen minuutin osiin.

■ Hakeudu kiropraktikolle tai osteopaatille, jos oireet pitkittyvät.

■ Jos äkillisen selkäkipuun liittyy virtsaampi, ulosteenpidätyskyvyn vaikeutta, pakaroiden tai ratsupaikka-alueen tunnottomuutta tai alaraajahalvauksia, hakeudu nopeasti lääkärin päivystykseen.

Ohjeet: kiropraktikko Jani Mikkonen.