

Etelä-Savon
hyvinvointialue



etelasavonha.fi



Niskakipu

MITÄ SE ON JA TARVITSENKO LISÄTUTKIMUKSIA?



Faktoja niskakivusta

- Säännöllinen liikunta ja harjoittelu auttavat niskaasi tulemaan vahvemmaksi ja terveemmäksi.
- Ei ole olemassa yhtä oikeaa ryhtiä. Voit hyvin istua myös rennosti, jos se tuntuu hyvältä, se ei vaurioita niskaasi.
- Unen laadun ja yleisterveyden parantaminen on tärkeää niskasi kannalta.
- Niskakivussa leikkaushoito, pistoshoidot ja vahvat lääkkeet eivät ole kovin tehokkaita pitkällä tähtäimellä ja niihin liittyy usein sivuvaikutuksia.
- Niskakipuihin on useimmiten mahdollista saada helpotusta. Vaikka niskasi olisi ollut kipeä pitkään, älä anna periksi, vaan pyydä ammattilaisen apua hoitosuunnitelman laatimiseksi.

Mikä aiheuttaa niskakipuni?

Suurella osalla ihmisistä on niskakipuja elämänsä aikana. Useimmiten kivun syytä ei voida täsmällisesti osoittaa eikä sen syytä pysty yhdistämään yksittäiseen toimintaan.

Kivun syy ei yleensä ole vakava.

Niskakipu määritellään sen mukaan, onko kipu paikallinen eli vain niska-hartia-lapa-alueen kipu vai kenties yläraajaan säteilevä kipu.

Niskakipuun voi liittyä lihasten jännittyneisyyttä, arkuutta ja pään liikuttelun hankaluutta.

Niskakipu alkaa usein vähitellen, mutta joskus se voi alkaa vaikka tavallisuudesta poikkeavan fyysisen kuormituksen yhteydessä, pidempään hankalassa asennossa työskentelyn tai nukkumisen jälkeen. Myös mm. huono uni, väsymys, stressi, tupakointi ja ylipaino voivat lisätä riskiä niskan kipuilulle.

Kipuni on voimakasta – merkitseekö tämä vakavaa vauriota?

Vaikka niskan kivut voivat olla hyvin ikävän tuntuisia, ne ovat vain harvoin vakavia. Oireet helpottavat useimmiten viimeistään 6-12 viikon aikana ilman erityistä hoitoa, voimakkaimmat oireet usein jo nopeammin.

Nykyään ymmärretään, että kivun voimakkuus ei kerro vaurion määräästä, vaan kivun kokemukseen vaikuttaa monia eri tekijöitä.

Niskaa ja sitä ympäröivät nivelet, lihakset ja nivelsiteet ovat erittäin vahvoja. Niskakipu liittyy harvoin

vakavaan kudosaivuriioon tai hengenvaaralliseen tilaan eivätkä niskanikamat mene pois "paikaltaan". Rahisevat tai napsahtavat äänet ovat yleisiä niskassa eivätkä ne ole merkki vauriosta niskassa.

Jos kivut ovat alkaneet merkittävän tapaturman, kuten putoamisen tai kaatumisen jälkeen, tai niskakipuun liittyy yleisoireita kuten kuumetta, ota yhteyttä terveydenhuoltoon.

(katso sivu 10, Milloin minun tulee hakeutua hoitoon?)



Miksi kuvantamista ei useimmiten tarvita?

Tavanomaisessa niskakivussa kuvantamista ei yleensä tarvita, sillä oireettomillakin on kaularangassaan yleensä sekä röntgen- että magneettikuvissa nähtäviä kulumamuutoksia.

Useimmissa tapauksissa kuvantaminen ei auta löytämään niskakivun syytä, muuta niskakivun hoitoa tai muutoin edistä paranemista. Kuvantamista ei siis yleensä tarvita.

Eikö kuvantaminen näytä niskakipuni syytä?

- Suurin osa kuvantamisessa havaituista muutoksista on normaaleja ja ne yleistyvät iän myötä, samalla tavalla kuin vaikkapa rypyt ihossamme tai harmaat hiukset.
- Kuvantaminen auttaa vakavien niskakipujen syiden selvittämisessä mutta muista, että nämä syyt ovat erittäin harvinaisia ja vastaanotolla tarkistetaan, onko sinulla näihin viittaavia oireita.

Miksi niskaani ei kuvanneta varmuuden vuoksi?

Tarpeettomassa kuvantamisessa on riskinsä:

- Säteilyaltistus (röntgenkuvaus ja tietokonekerroskuvaus) voi lisätä syövän riskiä. Tarpeetonta sädekuormitusta tulisi välttää
- Niskan kuvantamisessa löytyy usein kivun kannalta merkityksettömiä, tavanomaisia muutoksia, jotka voivat aiheuttaa huolta, ahdistusta ja stressiä
- Tutkimuksissa on todettu kuvantamisen olevan yhteydessä huonompaan hoitotulokseen ja tarpeettomiin leikkauksiin.



Mitä voin tehdä helpottaakseni niskakipua?

Aivan kipujen ensimmäisinä päivinä voit hiukan rajoittaa tavallisia aktiiviteetteja, jos ne tuntuvat kovin kivuliailta, jotta niska saa rauhoittua. Sen jälkeen on kuitenkin parasta pyrkiä jatkamaan normaalia aktiivisuutta päivittäisissä toiminnoissa ja liikkumisessa kohtuullisesta kivusta huolimatta (työ, kotiaskareet, vapaa-ajan toiminnot). Se ei vaurioita niskaakaan eikä hidasta toipumista, vaan on hyväksi niskalle.

Tavanomaisiin toimintoihin palaamisessa auttaa erilaisten aktiviteettien jaksottaminen eli jakaminen totuttua lyhyempiin jaksoihin. Keskustele tarvittaessa esihenkilösi kanssa työn muokkauksen mahdollisuuksista, jotta työssä jatkaminen mahdollistuu. Yksi työn muokkauksen keino voi olla työn tauotus eli suunnittelu ja jaksottaminen niin, että aktiivisuutta seuraa palautumista tukeva jakso.

Jos istuminen aiheuttaa kipua ja työhösi liittyy pitkiä istumajaksoja, asennon vaihdoksilla ja etsimällä rentoja asentoja voit saada helpotusta oloosi.

Millainen liikunta on sopivaa, kun minulla on niskakipua?

Mikä tahansa liikkumisen tapa, josta nautit, voi auttaa vähentämään kipua ja saada sinut liikkeelle.

Lähes aina vaikkapa kuntosalilla, työpaikalla tai kotona tehtäväksi löytyy liikkeitä, joita pystyt tekemään. Monenlaisiin harrastuksiin paluu onnistuu usein vähitellen.

Tärkeää on alkaa liikkuttamaan niska vähitellen. Joskus sopivien liikkeiden ja liikkumisen tavan löytämiseen tarvitsee apua. Voit kysyä fysioterapeutilta itsellesi sopivia harjoitteita, jos olet epävarma.

Voit kokeilla esimerkiksi näistä linkeistä löytyviä harjoitteita, kun niska alkaa sietää liikettä:

Selkäkanava.fi - jumpat

- > <https://selkakanava.fi/harjoitusohje/niska-hartiajumppa-1>
- > <https://selkakanava.fi/harjoitusohje/niska-hartiajumppa-2>
- > <https://selkakanava.fi/harjoitusohje/selkajumppa-ylaselka-kuntoon>

Selkäkanava.fi - venyttelyä

- > <https://selkakanava.fi/harjoitusohje/venyttellen-ylavartalo-vetreaksi>



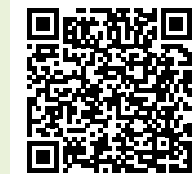
Selkäkanava.fi
Niska-hartiajumppa 1



Selkäkanava.fi
Niska-hartiajumppa 2



Selkäkanava.fi
Yläselkä kuntoon



Selkäkanava.fi
Venyttellen vetreäksi



Mitä voin tehdä helpottaakseni niskakipua?

- **Myös elintavat voivat olla yhteydessä niskakipuun.**
Pyri asteittain kohti terveellisempiä elintapoja (esim. nukkuminen, ravitsemus, päihteet).
- **Kun olet stressaantunut, vihainen tai huolestunut, voi kipusi tuntua pahemmalta.** Tiedetään, että stressaantuneena usein myös hartiaseudun lihakset jännittyvät.
- **Opettele stressinhallintakeinoja ja rentoutumisen taitoa.**
Tähän löydät hyviä vinkkejä Kivunhallintatalosta <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo> ja Mielen terveystalon omahoito-ohjelmista <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito>
- **Unen ja yleisterveyden parantaminen voi helpottaa myös niskakipujasi.** Etsi niskasi kannalta hyvältä tuntuvia nukkuma-asentoja ja voit kokeilla erilaisia tyynyjä. Säännöllinen, liikumisen suositusten mukainen liikunta auttaa ennaltaehkäisemään niskakipujen uusiutumista.

Niskakipuni hoitosuunnitelma:

Seuraavat suositukset voivat auttaa vähentämään kipua ja edistää toipumista:

	Ota tarvittaessa rauhallisesti pari ensimmäistä päivää kivun alkamisesta ja palaa takaisin tavanomaisiin toimiisi mahdollisimman pian.
	Lisää aktiivisuutta vähitellen. Harrasta liikuntamuotoja, jotka saavat ylävartalosi liikkeelle ja voimistavat sitä. Valitse sinulle mieluinen liikkumisen tapa, jota tulee tehtyä säännöllisesti. Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi kuntosali, kuntonyrkkeily, jooga, pilates ja kotona tehtävä kuminauha / käsipainojumppa.

Mahdollisia keinoja kivun lievitykseen:

	Kipulääkityksenä voi käyttää käsikauppalääkkeitä, esimerkiksi ibuprofeenia tai parasetamolia, tai paikallisesti levitettävää tulehduskipulääkevoidetta.
	Lämpöhoito
	Kylmähoito (Huom. Älä laita kylmäpakkausta suoraan iholle, käytä enintään 15 min. kerrallaan)
	Varaa aika fysioterapeutin vastaanotolle.

**ELOISA****Etelä-Savon
hyvinvointialue**

Toivomme saavamme palautetta toiminnastamme. Parhaiten se löytää perille, kun annat palautetta osoitteessa:

www.etelasavonha.fi/palaute

Sosiaalisessa mediassa annetut palautteet ovat meille haastavia, sillä salassa pidettäviä asioita emme voi käsitellä julkisesti.

Seuraa somessa



@etelasavonha

Etelä-Savon hyvinvointialue Eloisa

Mikkeli: Porrassalmenkatu 35-37, 50100 Mikkeli

Vaihde 015 411 4100 (ma-pe 8.00–16.00)

www.etelasavonha.fi