Skolioosi-opas

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Skolioosin määrittely ja hoito Kys:ssä. Korsettihoidon tavoitteet ja käytännön ohjeet korsetin pukemiseen ja hoitoon sekä ihon hoitoon. Liikunnan harrastaminen korsettihoidon aikana. Skolioosin leikkaushoito. |

**Skolioosin hoito KYSissä**

Skolioosilla tarkoitetaan selkärangan käyristymistä sivusuuntaan. Siihen liittyy usein nikamien kiertyminen ja rintakehän kasvuhäiriö, joka aiheuttaa eteenkumartuessa näkyvän kylkikohouman. Tämä voi olla kosmeettisesti haittaava. Tavallisimmin skolioosi esiintyy rintarangassa, mutta se voi olla myös muualla selkärangassa.

Suomessa todetaan vuosittain alle 200 hoitoa vaativaa skolioosia, joista suurin osa on ns. idiopaattisia eli perussyytä ei tunneta. Idiopaattinen skolioosi ilmaantuu tyypillisesti kasvu-ikäiselle tytölle. Skolioosi on selän kasvuhäiriö. Se ei johdu huonosta istuma-asennosta tai koululaukun kantamisesta eikä skolioosi voida näin ollen ennaltaehkäistä elintapamuutoksilla.

Muita harvinaisempia skolioosin muotoja ovat nikamaepämuodostumiin, hermo- ja lihassairauksiin tai aineenvaihduntasairauksiin liittyvät skolioosit.

**Skolioosin hoidosta**

Lievää skolioosia seurataan. Jo 25-40º skolioosit hoidetaan yleensä korsettihoidolla, jolla pyritään estämään skolioosin paheneminen. Yli 45º skolioosit voidaan hoitaa leikkauksella, jolla tähdätään jo olemassa olevan skolioosin oikaisuun ja luuduttamiseen.

**Miksi skolioosi hoidetaan?**

Skolioosi aiheuttaa muutoksia kasvuikäisen ulkonäköön. Huono ryhdin aiheuttamaa ulkonäköongelmaa ei tule väheksyä. Rintarangan skolioosiin liittyy rintakehän jäykistymistä ja suurten skolioosikulmien yhteydessä sillä on merkitystä sydämen ja keuhkojen toiminnalle. Useimmiten skolioosi on kivuton, joskin toisinaan lannerangan skolioosiin liittyy alaselkäkipuja. Pääsääntöisesti skolioosin paheneminen päättyy kasvun loputtua ja hoito pyritäänkin aloittamaan käyryyden ollessa vielä vähäinen jotta skolioosikulman paheneminen voitaisiin estää.

**Korsettihoito**

Korsettihoidon tavoitteena on pysäyttää selkärangan käyryyden lisääntyminen. Yli 25 asteen skolioosit hoidetaan usein korsetilla. Hoidon aloittamiseen vaikuttaa skolioosin asteluvun lisäksi potilaan ikä.

Respectalla potilaalle tehdään yksilöllinen korsetti, jonka lopullinen valmistelu yhdessä hoidon ohjauksen kanssa kestää noin viikon.

Olemme koonneet ryhmään useita skolioosipotilaita, mikä helpottaa osaltaan korsettihoitoon sopeutumista. Tavoitteena on, että korsettia käytetään 23 tuntia vuorokaudessa kasvukauden loppuun saakka. Nuoren kasvu on nopeaa ja siksi korsettia joudutaan vaihtamaan keskimäärin kerran vuodessa.

Elämä jatkuu kuitenkin normaalisti harrastuksineen.

Potilaan jatkohoidon suunnitteluun osallistuvat potilas itse, vanhemmat, hoitava lääkäri, oma hoitaja, fysioterapeutti ja apuvälineteknikko. Ennen kotiutusta pidettävässä palaverissa keskustellaan korsettihoitoon liittyvistä asioista ja sovitaan jatkosuunnitelmista. Seuraavat kontrollikäynnit ovat hoitavan lääkärin ja fysioterapeutin luona.

Korsetin pitoon totutellaan osastolla päivittäin niin, että kotiutuessa käyttöaika olisi jo 23 tuntia vuorokaudessa. Alkupäivinä iho tarvitsee ylimääräistä huolenpitoa. Korsetin muotoilun vuoksi suorana käveleminen voi aluksi tuntua vaikealta.

**Korsetin pukemisohje**

1. Seiso niin, että kädet tukeutuvat pöydän tai tuolin selkänojaan. Taivuta lonkat ja polvet.
2. Avustaja seisoo takana ja pukee korsetin.
3. Aluspaitaan ei saa jäädä ryppyjä ja pikkuhousuja ei jätetä korsetin alle, vaan paidan helma ja housut vedetään lopuksi korsetin päälle.
4. Tarkista, että korsetti on suorassa ja asettuu paikalleen lantiolta ja vyötäröltä.
5. Avustaja tukee vasemmalla lonkallaan Sinun lonkkaasi korsettia kiristettäessä.
6. Tarkista kiristys ja tarvittaessa kiristä lisää. Korsetin reunat eivät saa mennä selkärangan päälle kiristyksen jälkeen.
7. Korsetti voidaan kiristää myös makuuasennossa.

Korsetin tulee olla päällä tiukasti, jotta sen vaikutus olisi paras mahdollinen. Löysä korsetti voi liukua ylös ja alas ja aiheuttaa hiertymiä. Jos korsettia löysätään syömisen ajaksi, kiristä se syötyäsi takaisin.

**Ihon hoito**

Korsetti otetaan pois joka päivä tunnin ajaksi suihkua, ihonhoitoa ja voimistelua varten. Saat mukaasi tarvittavan määrän saumattomia puuvillapaitoja, joita voit vaihtaa usein päivän aikana hikoilusta riippuen.

Käytä hyvin imeytyvää kosteusvoidetta, sekä tarvittaessa talkkia. Vältä kortisonipitoisten voiteiden käyttöä. Jos ihoon tulee hiertymiä, pidennä hoitotuntia. Iho-ongelmien jatkuessa osta yhteys Respectaan korsetin korjausta varten. Iho voi tummua vyötärön ja lantion kohdilta, mutta tummuus katoaa vähitellen korsettihoidon päättyessä.

**Korsetin hoito**

Korsetin voi puhdistaa miedolla saippualla ja haalealla vedellä. Vesi kuivataan froteepyyhkeellä ja kylmällä hiustenkuivaajan puhallusilmalla. Korsettia ei saa kuivattaa lämpöpatterin vieressä tai auringon paisteessa, sillä se voi pehmentyä ja muuttaa muotoaan.

**Liikunnan harrastaminen korsettihoidon aikana**

Korsettiviikon aikana ryhmä harrastaa päivittäin voimistelua. Siinä ohjataan liikkeitä, joilla pyritään ylläpitämään vartalon lihasvoimia ja venyttämään pehmytkudoksia. Jokaiselle laaditaan yksilöllinen ohjelma kotiharjoittelua varten. Jatka voimistelua päivittäin. Liikunnan opettajaa varten on oma korsettihoidosta kertova kirjallinen ohje. Korsettihoidon aikana aktiivinen liikunnan harrastaminen on tärkeää. Mm. pyöräily, hiihto ja erilaiset pelit onnistuvat hyvin korsetti päällä. Erityisharrastuksista tulee sopia erikseen hoitavan lääkärin kanssa.

**Leikkaushoito**

Leikkaukseen päädytään yleensä silloin kun rintarangan käyryys ylittää 40 astetta tai lannerangan käyryys 55 astetta.

Leikkaus tehdään yleensä selän puolelta. Skolioosileikkauksessa käyristynyt selkärangan osa pyritään suoristamaan lähelle normaaliryhtiä ja luuduttamaan oikaistuun ryhtiin potilaan omilla luunsiirteillä. Ryhtivirheen täydelliseen korjaukseen ei aina turvallisuussyistä pyritä. Erilaisia koukkuja, ruuveja ja titaanisauvoja käytetään leikkauksessa tukemaan oikaistua selkärankaa kunnes luutuminen on tapahtunut. Titaanisauvoja ei luutumisen tapahduttua yleensä poisteta.

Skolioosileikkauksen yhteydessä luudutettu selkärangan osa ei enää kasva pituutta, mutta koska skolioottinen ryhtivirhe sinänsä vähentää seisomakorkeutta, ei leikkaus useinkaan pienennä loppupituutta. Lannerangan taipuisuus pyritään säilyttämään mahdollisemman vapaana.

Leikkauksen jälkeiseen kivunhoitoon kiinnitetään erityistä huomiota. Nukutuslääkäri suunnittelee kipulääkityksen jo ennen leikkausta ja usein leikkauksen jälkeen käytetään ns. kipupumppua, jolla potilas voi itse säädellä saamaansa kipulääkityksen määrää.