



Myötävirtaan

*Opas sinulle, jolla on
monimuotoinen kipuoireyhtymä*

Mikä on

monimuotoinen paikallinen kipuoireyhtymä?

Monimuotoinen paikallinen kipuoireyhtymä tarkoittaa oireyhtymää, jolle on ominaista oirehtivan raajan kipu, turvotus, tunnon ja toiminnan muutokset sekä muutokset ihon lämpötilassa, värissä ja hikoilussa.

MIKÄ AIHEUTTAA OIREYHTYMÄN?

Tavallisimmin oireet ilmaantuvat vamman, esimerkiksi ruhjeen, luunmurtuman tai hermovamma jälkeen.

Oireyhtymä voi kehittyä myös muun sairauden yhteydessä tai toimenpiteen jälkeen.

Tunnusomaista on, että kipu on sen aiheuttaneeseen tekijään nähden poikkeuksellisen voimakasta tai pitkäkestoista. Tällaisella kivulla ei ole enää luonnollista varoitustehtävää, vaan se on seurausta kipuaistimusta välittävän ja säätelevän hermoston toiminnan muutoksista.

*Tavallisimmin
oireet
ilmaantuvat
vamman
jälkeen.*

*Pitkittänyt
kipu koettelee
voimavaroja
ja jaksamista.*

MIKSI JUURI MINÄ SAIRASTUIN?

Yksittäisen potilaan kohdalla ei voida varmuudella sanoa, miksi juuri hän sairastui. Käden tai jalan käyttämättömyys vamman tai sairauden yhteydessä voi altistaa oireyhtymän kehittymiselle. Perimällä voi olla vaikutusta sairastumisalttiuteen. Mielialaan liittyvillä tekijöillä, kuten ahdistuneisuudella tai muilla elämäntilanteeseen liittyvillä seikoilla, voi olla vaikutusta koetun kivun voimakkuuteen ja oireista aiheutuvaan haittaan.

KIPU VIE VOIMIA, MIKÄ AVUKSI?

Kehon tapahtumat vaikuttavat mieleen ja mielen tapahtumat kehoon. Kipuaistimusta ei ole ilman mieltä, ja siksi voidaankin sanoa, että kipu on aina myös korvien välissä. Käsittelemme kipua yksilöllisesti, mutta on tavallista, että pitkittynyt kipu koettelee voimavaroja ja jaksamista.

Mieliala saattaa olla alakuloinen, ahdistunut tai turhautunut. Tällaiset tunteet ovat tavallisia mielen reagointitapoja kuormittavissa elämäntilanteissa, mutta pitkittyessään ne saattavat haastaa toimintakykyä ja kuntoutumista. Siksi onkin tärkeää, että ihminen huomioidaan kokonaisuutena ja tarkastellaan, millaiset voimavarat tukevat kuntoutumista ja rakentavat mielekästä elämää kivusta huolimatta.

Kehon ja mielen vuorovaikutus näyttäytyy myös siinä, että voimme vaikuttaa kivun kokeamiseen vaikuttamalla mielialaamme ja jaksamiseemme. Tarkkaavuuden suuntaaminen mielihyvää tuottaviin ja itselle tärkeisiin asioihin sekä hyödyllisiin ajattelumalleihin auttaa pärjäämään kivun kanssa ja edistää kuntoutumista. Myös saavutettavissa olevien tavoitteiden asettaminen auttaa etenemään haluttuun suuntaan.

Oireyhtymää voidaan hoitaa

Kuntoutuminen voi edetä hitaasti ja vaatii kärsivällisyyttä. Hoidon perusta on liikeharjoittelu. Aluksi voidaan hakea liikettä kauempaa kipualueen ulkopuolelta tai jopa terveen raajan liikkeiden avulla. Raajaa altistetaan tuntoärsykkeille. Kivun esiintyminen ei ole este harjoittelun käynnistymiselle ja toteutumiselle. Kipua hoidetaan oireenmukaisesti liikeharjoittelun rinnalla.

Kuntoutuksen voidaan ajatella sisältävän kaikki ne toimet, joilla pyritään parantamaan toimintakykyä ja vähentämään oireita. Sinulla itselläsi on tässä tärkein rooli.

Arkiaskareiden tekeminen on parasta kuntoutusta. Hyvän ergonomian ja kehon hallinnan huomiointi ehkäisevät kuormituskipua muualla kehossa. Fysio- ja toimintaterapeuteilta saat ohjausta arkitoimintaan ja liikeharjoitteluun.

*Harjoittelu
etenee
yksilöllisesti.*

Opettele terapeuttisi kanssa harjoitteita niin, että osaat toteuttaa ne itsenäisesti kotona. Harjoittelu etenee yksilöllisesti. Kuntoutumisen kannalta on tärkeää, että teet sinulle ohjattuja harjoitteita päivittäin.

Harjoittele rasituksen sopivaa annostelua ja toimintojen tauottamista.

Rentoutusta ja mielikuvaharjoituksia käytetään liikeharjoittelun rinnalla. Joskus kivun pelko rajoittaa enemmän kuin itse kipu. Siksi pelon käsitteleminen on kuntoutuksen keskeisiä teemoja.

PAHENTAAKO RAAJAN LIIKUTTAMINEN TILANNETTA?

Ei pahenna. Kipeä raaja olisi tärkeää saada mahdollisimman pian mukaan päivittäisiin toimintoihin, aluksi vaikka apukätenä. Jos käden tai jalan käyttöä on joutunut pitkään rajoittamaan, voi sen uudelleen käyttöön saaminen vaatia erityistä keskittymistä ja opettelua. Tähän voi liittyä tilapäistä noin 15 minuuttista muutama tuntiin kestävää voimistuvaa kipua, mutta siitä ei tarvitse hätäntyä.

Ulkoillessa kosteuden tai kylmän aiheuttamia ärsytysoireita voi lievittää suojaamalla raaja sopivalla vaateuksella.

*On tärkeää
löytää
oma keino
rentoutumiseen.*

MIKÄ VAIKUTUS RENTOUTUMISELLA ON OIREISIIN?

Säännöllinen rentoutuminen rauhoittaa mieltä ja kehoa, voi parantaa unen laatua ja stressin hallintaa. Autonomisen (tahdosta riippumattoman) hermoston sympaattisen järjestelmän aktiivisuus vähenee, mikä voi lievittää kipua. Lihasten jännittämiseen liittyvä kipu vähenee, ja liikkuminen helpottuu.

On tärkeää löytää oma keino rentoutua esimerkiksi luonnossa liikkuen, musiikkia kuunnellen, jännitys-*rentous*-menetelmää tai mielikuvaharjoittelua tehden.

Kivunhoito

*Lääkehoidon
vaikutus
on kipua
loiventava.*

Kivun lääkehoidossa käytetään tavanomaisten kipulääkkeiden ja hermosärkyläkkeiden yhdistelmiä. Lääkehoito suunnitellaan yksilöllisesti, ja sopivan lääkityksen löytymiseksi voidaan tarvita hoitokokeiluja. Lääkehoidon vaikutus on kipua loiventava. Lääkehoidon rinnalla käytetään myös lääkkeettömiä kivunhoitomenetelmiä, kuten kylmän ja/tai lämpimän sekä liikunnan hyödyntämistä.

MITÄ VOIN HUOMIOIDA ARJESSANI?

- Arjen askareisiin osallistuminen tukee jaksamista ja kuntoutumista. Arkirutiineissa pysyminen auttaa säännöllisen päivä- ja unirytmien säilyttämisessä.
- Tekemisen voi välillä tauottaa, ja asioita voi tehdä vähän kerrallaan.
- Ole armollinen itsellesi, mutta muista aktiivisuus itsehoidossa.
- Terveellinen ruokavalio ja säännöllinen ruokailurytmi lisäävät sekä hyvinvointia että auttavat painonhallinnassa.
- Lääkkeitä käytettäessä on suositeltavaa välttää alkoholia ja muita päihteitä.
- Nikotiini heikentää verenkiertoa ja hidastaa näin paranemista. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina.
- Asioiden jakaminen perheenjäsenen tai muun läheisen kanssa voi auttaa vähentämään tilanteeseen mahdollisesti liittyvää huolta.

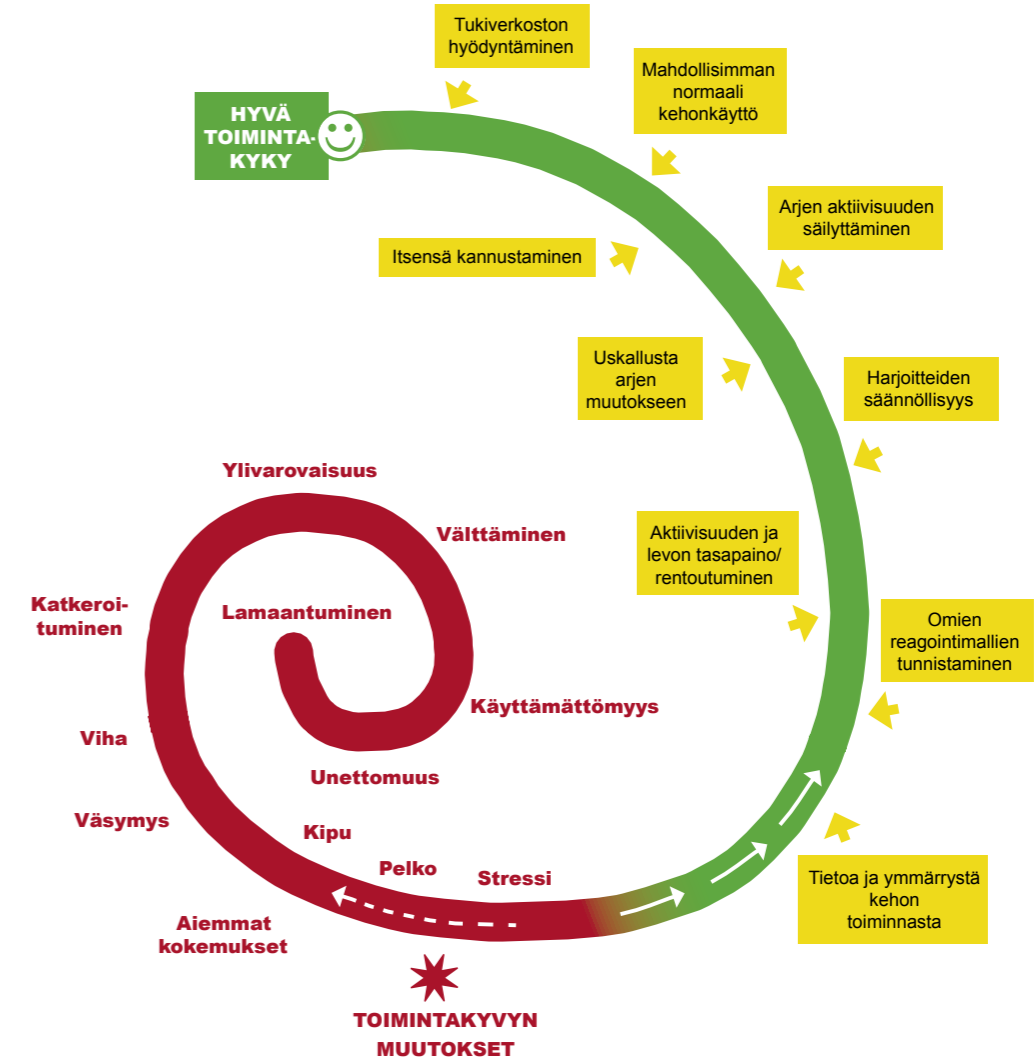


*Asioita
voi tehdä
vähän
kerrallaan.*

Kipukehäkuva havainnollistaa sen, kuinka pitkittynyt kipu vaikuttaa elämään.

Punaisella on esitetty erilaisia haasteita.

Kiinnitä huomiota keltaisella merkittyihin seikkoihin, joilla voit vahvistaa toimintakykyä ja arjen hallintaa.



Millainen on terveyttä ja jaksamista edistävä ruokavalio?

Ruokavalion on hyvä sisältää päivittäin monipuolisesti erilaisia ruoka-aineita. Valitse reilusti kasviksia, marjoja ja hedelmiä sekä täysjyväviljaa. Käytä lisäksi kasviöljyä, pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa ja rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita. Punaisen lihan, lihaleikkeleiden ja makkaroiden käytön on hyvä olla kohtuullista. Päivän ruokamäärä on hyvä jakaa 4–5 aterialle ja välipalalle. Syömällä monipuolisesti ja terveellisesti pidät yllä terveyttä ja jaksamista. Myös pieni herkuttelu on sallittua. On hyvä muistaa, että syömisen on tarkoitus tuottaa mielihyvää, ei stressiä.

Jos et pysty ruokailemaan riittävän monipuolisesti, sinun voi olla tarpeen täydentää ruokavaliotasi monivitamiini- ja kivennäisainevalmisteilla. C-vitamiinilisä (500 mg / vrk, 50 vrk ajan) saattaa ehkäistä kipuoireyhtymän kehittymistä, kun lisä aloitetaan heti vamman jälkeen. Keskustele tarvittavista ravintolisistä sinua hoitavan lääkärin kanssa.

Lisätietoa terveyttä edistävästä ruokavaliosta: suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.
www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf



Mistä neuvoa ja apua toimeentuloasioissa ja sosiaalipalvelujen hakemisessa?

Sosiaalietuuksien ja -palveluiden hakemiseen sekä ammatillisen kuntoutuksen asioihin saat tarvittaessa apua ja neuvoja sairaaloiden sosiaalityöntekijöiltä. Myös Kelan virkailijat ja työkykyneuvojat sekä työeläkelaitosten ammatillisen kuntoutuksen asiantuntijat antavat ohjausta ja apua asioittesi eteenpäin viemiseksi. Arkielämää helpottavia sosiaali- ja terveyspalveluja (esimerkiksi kotihoidon ja kotisairaanhoidon apu, lastenhoitoapu, asumispalvelut) kannattaa kysyä omasta kunnasta ja järjestöiltä.



Oppaan on laatinut KYSin moniammatillinen työryhmä:
fysiatri, fysioterapeutti, psykologi, ravitsemusterapeutti, sairaanhoitaja,
sosiaalityöntekijä ja toimintaterapeutti.

Ulkoasu ja taitto: Susanna Länsivuori

Kuvat: KYS valokuvaamo ja Sirpa Lind-Terävä

Painatus: KYS monistamo



Kuopion yliopistollinen sairaala
Kuntoutuksen palveluyksikkö PY 260
2016

Esitteen tilaus fys. pkl. osastonsihtööri
Puh. 017 173 453 (klo 8.00–13.00)
Hinta 3,50 € / kpl