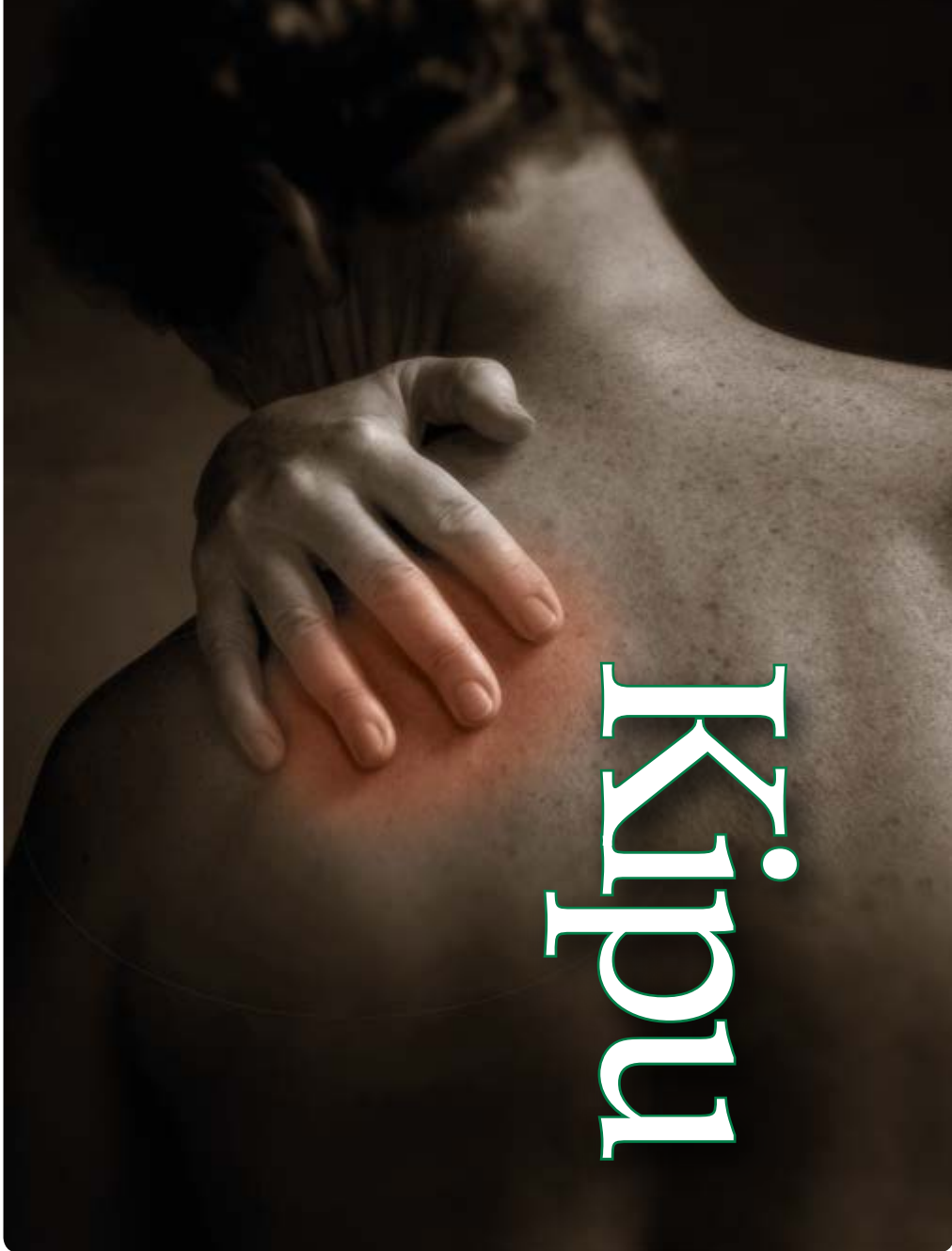




Suomen Polioliitto ry

A photograph of a person's back and shoulder. A hand is resting on the person's right shoulder. The person's skin is dark, and there is a reddish, inflamed area on the shoulder. The background is dark and out of focus.

Kipu



KIPU

Kipu on elimistön luonnollinen varoitussignaali, joka kertoo meitä uhkaavasta vaarasta ja siksi siihen on reagoitava. Kipu on yksilöllinen kokemus, sillä jokaisella meistä on omanlaisensa kipukynnys ja tapa reagoida kipuun. Siksi myös kivun hoitaminen on yksilöllistä ja aina tilanteen mukaista. Pitkittyessään hoitamaton kipu saattaa kroonistua ja toimintakyky sekä elämänlaatu heikentyä.

MITEN KIPU SYNTYY?

Tavallinen kipu on yleensä kudosaauriosta johtuvaa, eli nosiseptiivista kipua. Se voi olla seurausta haavasta, palovammasta, niveltulehduksesta, venähdyksestä jne. Kudosaurioissa kipuviesti kulkee vaurioalueen reseptoreiden eli kipua aistivien hermopäätteiden kautta keskushermostoon ja jatkaa omaa hermoreittiään edelleen aivoihin.

Hermovauriosta aiheutuva eli neuropaattinen kipu syntyy hermoston vaurion tai sairauden myötä. Iskiaskipu, kolmoishermosärky, ms-tauti ja polyneuropatia ovat esimerkkejä neuropaattisesta kivusta. Tämä kipuviesti syntyy hermoston sisällä ja kulkee sieltä edelleen aivoihin. Hermokipua kokeva ihminen voi myös herkistyä aiemmin kipua tuottamattomille ärsykeille.

Kipu voi olla myös psyykkisistä syistä johtuvaa kipua eli psykogeenistä kipua. Jännitys-vatsakipu tai päänsärky stressaavissa tilanteissa ovat esimerkkejä tästä kiputyypistä. Joskus kivulle ei löydy syytä, sen aiheuttaja on tuntematon, eikä sitä pystytä vielä lääketieteellisesti selittämään/löytämään. Tällöin puhutaan Idiopaattisesta kivusta, josta esimerkkeinä ovat fibromyalgia tai osteoporoosin aiheuttamat mikromurtumat, jotka eivät näy röntgenkuvista. Kipu ilman näkyvää vauriota voidaan nähdä aivoissa perille tulleen viestinä, mutta sen kulkua sinne ei pystytä osoittamaan.

TUKI- JA LIIKUNTAELINTEN KIPU

Tuki- ja liikuntaelinten kipu voi johtua useista eri syistä, esimerkiksi nivelrikosta (epäta-sainen/liika kuormitus), hermopinteestä, lihasten ja jänteiden rasituksesta, apuvälineiden aiheuttamasta rasituksesta, skolioosista ja muista virheasunnoista, lihaskireydestä, osteoporoosista, vaikeasti paikallistettavasta lihassärystä. Kipu saa meidät helposti varomaan kipeän osan käyttöä, mikä onkin usein akuuttivaiheessa tärkeää. Liike/liikkuminen kuitenkin lisää ravintoaineiden, sekä hapen kulkua kudoksissa ja siten tehostaa paranemista. Liikkuminen kivun sallimissa rajoissa on hyvä sääntö silloin, kun lääkäri ei sitä erikseen kiellä.



ELIMISTÖN OMAT KIVUNHOITOMENETELMÄT

Elimistö säätelee kivun kokemista. Kaikki kokemamme kipu ei välity, vaan osa kiputuntemuksista jää matkalle. Laskevissa kipuradoissa välittäjäaineet (mm. serotoniini, endorfiini) lievittävät kipua ja porttikontrollijärjestelmässä toinen aistiärsyke syrjäyttää kipuimpulssin. Viimeksi mainittu mekanismi on monelle tuttu lapsuudesta. Muistoisamme äiti puhalsi kipeään sormeen ja kipu yleensä lievittyi. On myös kolmas mekanismi, joka lievittää kipua. Sitä kutsutaan kipu estää kipua -mekanismiksi. Siinä synnytetään ärsytyskipua esimerkiksi akunpunktion tai sähköhoidon avulla sillä seurauksella, että kipuaistimus syrjäyttää alkuperäisen kivun.

Liike- ja kipuviestit kilpailevat tilasta samalla hermoradalla ja liikeviesti nopeampana syrjäyttää kipuviestin. Siksi taputtelu, hieronta, kosketus, puhallus, venyttely, lämpö, kylmä ja muut aistiärsykkeet ovat kipeälle elimistölle lääketettä.

Rentoutuminen vaimentaa elimistön stressitilaa välittäjäaineiden avulla, jolloin kipukokemuksin lievittyy. Positiivinen asenne, huumori, nauru ja itku saavat välittäjäaineet liikkeelle.



LIIKUNTALÄÄKE

Liikunta pitää lihakset vetreänä, nivelet notkeina ja parantaa lihaskuntoa, siksi sitä pidetään tehokkaana kivunlievityskeinona. Liikunta lisää hyvän olon tunnetta ja sillä on myönteisiä vaikutuksia elimistön toimintaan. Säännöllinen liikunta lisää energiankulutusta, joten painonhallinta paranee, korkea verenpaine ja verensokeri laskevat, veren kolesteroliarvot paranevat, luut, rustot ja nivelsiteet vahvistuvat, mieliala nousee ja stressitaso laskee.

Liike, liikkuminen ja liikunta tulee olla mielekästä ja arkirutiineihin sidottua toimintaa, jolloin siitä tulee terveellinen tapa. Liikkumisen määrä on yksilöllisesti määriteltävä, sillä toiset jaksavat vähemmän kuin toiset ja silti liikkuvat omissa rajoissaan riittävästi. Liika liikkuminen saattaa lisätä poliota sairastavan kiputiloja ja taas toisaalta liikkumattomuus varmasti lisää niitä. Etsi itsellesi sopiva liikkumismuoto- ja tapa, liiku kivun sallimissa rajoissa ja muista myös levätä.

PÄIVITTÄINEN ARKILIIKUNTA - Pitää huomioida liikunnaksi, sillä ruoan laittaminen, pyykin käsittely, tiskaus ja kaapin siivous ovat arkiliikuntaa. Liikkuminen ulkona, nousu pyörätuolista ja käsien heiluttelu ovat nekin liikuntaa ja niistä voi tehdä itselleen mieluisan ja tavoitteellisen liikkumisen muodon

VESILIIKUNTA - Sopii monille ihmisille, koska se ei rasita tukirankaa ja on lämmin, turvallista liikuntaa.

KOTIJUMPPA - Kannattaa suunnitella fysioterapeutin kanssa, mutta jo 10 min. jumppatuokio 3-4 kertaa viikossa saa elimistön omat kipua lievittävät aineet liikkeelle.

VENYTYKSET - Lihas-ten venyttely auttaa kunnon ylläpitämisessä, käsien säännöllinen ylösnosto ja jalkojen heiluttelu pitää elimistön liikkeessä.





KIPU VAIKUTTAA MIELIALAAN

Kipu on tunnekokemus ja jokainen meistä kokee sen eri tavalla. Kipuun liittyy tuntemuksia, jotka on hyvä jakaa jonkun toisen kanssa. Vertaistuki toisen kipua kokeneen kanssa auttaa jaksamaan oman kivun keskellä.

On luonnollista että kipu:

- pelottaa, harmittaa, tuskastuttaa.
- laskee mielialaa, masentaa.
- heikentää keskittymiskykyä
- heikentää muistia, huonontaa unta.
- turhauttaa, lihakset jännittyvät, sydän hakkaa.
- lisää jaksamattomuutta, vähentää halua osallistua
- kasvattaa ärtyneisyyttä
- heikentää itsetuntoa.
- muuttaa ajatusmaailmaa.

Mukavien asioiden tekeminen, tietoinen pysähtyminen ja itsensä helliminen on tärkeä osa kivun hoitoa.

KIVUN LÄÄKEHOITO

Kivun lääkkeellisessä hoidossa käytössä on WHO:n kipulääkitysportaat, joiden tarkoituksena on antaa suuntaa kivun hoitoon tasolta toiselle, aina tarpeen mukaan:

Taso 1 parasetamoli+tulehduskipulääke+lihasrelaksantti

Taso 2 parasetamoli+tulehduskipulääke+
lihasrelaksantti+ heikko opioidi

Taso 3 parasetamoli+tulehduskipulääke+
lihasrelaksantti+ keskivahva opioidi

Taso 4 parasetamoli+tulehduskipulääke+
lihasrelaksantti+ vahva opioidi iv.

Kivun hoitoon vaikuttaa se, onko kipu akuuttia, eli äkillistä vai onko se pitkittynyttä (kestänyt yli 6 viikkoa) tai jo kroonista (kestänyt yli 3 kuukautta). Kivun hoitoon vaikuttaa myös se, onko kipu pintakipua, syväkipua vai viskeraalista kipua. Viskeraalinen kipu on sisälmyskipua, jota autonominen hermosto hermottaa, siksi kipu on heijastuvaa ja sitä on vaikeaa paikallistaa.



KIPULÄÄKKEET:

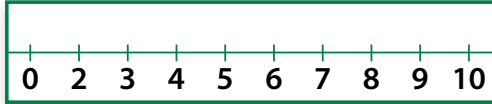
- Parasetamoli on peruskipulääke, joka vähentää kipureseptoreiden ärsytystä, mutta ei estä tulehdusta.
- Tulehduskipulääkkeet vähentävät kipureseptoreiden toimintaa, mutta myös vaikuttavat tulehduksellisiin oireisiin. Lääkeaineita ovat mm. asetyylisalisyylihappo, Ibuprofeeni, ke-toprofeeni, naprokseeni, diklofenaakki, piroksikaami.
- Euforisoivat analgeetit estävät kipuviestin kulun keskushermostossa ja kipu lievittyy. Opioideja ovat mm. morfiini, fentanyl, metadoni, petidiini, buprenorfiini, kodeiini, tramadoli
- Epilepsialääkkeitä käytetään neuropaattisissa kivuissa ja ne lamaavat yliaktiivisia hermosoluja, eli jarruttavat kipuviestin kulkua, jolloin kipu helpottuu. Tällaisia lääkeaineita ovat mm. karbamatsepiini, okskarbatsepiini.
- Lihasrelaksantteja käytetään lihasten rentouttamiseen, jolloin kipu saattaa helpottua kun lihaksen verenkierto paranee (lihasspasmit, venähdykset).
- Masennuslääkkeitä käytetään neuropaattisiin ja kroonisiin kipuihin, koska ne vaikuttavat hermoston välittäjäaineisiin ja siten kivun kokemiseen. Tällaisia lääkeaineita ovat mm. amitriptyliini, nortriptyliini, venlafaksiini, duloksetiini.
- Glukokortikoidit eli kortisonivalmisteet vähentävät tulehdusoireita ja siten helpottavat kipua mm. niveltulehduksissa.
- Kapsaisiini on chilipippurin sukuinen aine, joka auttaa paikalliseen neuropaattiseen kipuun. Sopii käytettäväksi pienelle, paikalliselle ihoalueelle.
Joskus kivun hoidossa käytetään myös puudutteita, jotka estävät kipuviestin kulun hermostossa.

MISSÄ KIPUA HOIDETAAN:

Kipua hoidetaan pääasiassa perusterveydenhuollossa, eli oman terveyskeskuslääkärin kanssa. Kipua hoidetaan myös aluesairaaloiden kipuvastaanotoilla, jossa on kipuun erikoistunut lääkäri ja sairaanhoitaja. Laajempaa kivunhoitoa tarjoavat keskus- ja yliopisto-sairaaloiden kipupoliklinikat, joissa kipulääkäreiden ja -sairaanhoitajien lisäksi on kivun hoitoon perehtyneitä psykologeja, terapeutteja ja muita oheispalveluja.

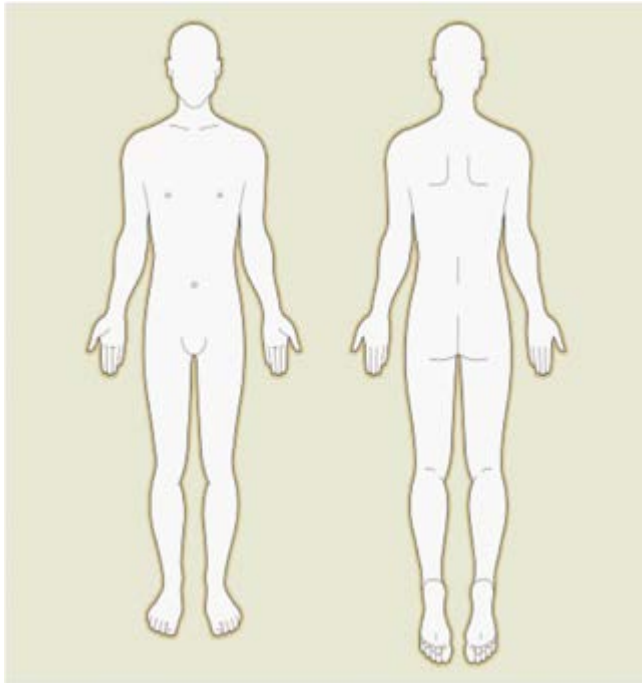


KIPUPIIRROS ja KIPUJANA



Merkitse missä kipua on (X) ja arvioi kivun voimakkuus asteikolla 0–10

(0 tarkoittaa sitä, ettet tunne kipua lainkaan ja 10 tarkoittaa pahinta mahdollista kipua).





Kipupäiväkirja

Kipupäiväkirja kertoo, kuinka usein, kuinka kovaa ja millaista kipua tunnet.

Kuvaile kipuasi: pistävä, polttava, viiltävä, tykyttävä, aaltoileva...

Aika: Milloin kipua esiintyi?

Kipu: Kivun voimakkuus ja laatu

Sijainti: Missä kipua esiintyy?

Lääke: Lääke, jota kivun hoidossa käytettiin tai lääkkeetön hoito hieronta, taputtelu jne.

Teho: Oliko lääkkeellä tai käytetyllä muulla hoitomuodolla vaikutusta kipuun?

Kesto: Kuinka kauan kipua kesti?



Ota kipupiirros ja kipupäiväkirja mukaan lääkäriin, se helpottaa kivusta kertomista ja lääkäri saa parhaan mahdollisen kuvan kipusi luonteesta.

Olet oman kipusi asiantuntija.



Esitteen on laatinut kuntoutuskoordinaattori Marja Räsänen
Kuvat A Karjalainen