

Nivelrikon ehkäisy

NIVELRIKKO ON YLEISIN NIVELSAIRAUS

Ennaltaehkäisy ja varhainen hoito ovat keskeisiä tekijöitä nivelrikon etenemisen hidastamisessa.

Tulevina vuosikymmeninä polven tekonivelleikkausten kysyntä kasvaa maailmassa jyrkästi, ja joissakin maissa ennustetaan **900 prosentin kasvua**.



Joillakin ihmisillä nivelrikko pahenee ajan myötä, minkä vuoksi on tärkeää saada apua oireisiin heti niiden alkaessa.

Vaikka sinulla olisikin jo nivelrikko, voit ryhtyä jo nyt toimenpiteisiin, joilla voit estää sen pahenemisen ja parantaa elämänlaatuasi ja hyvinvointiasi.



Säännöllinen liikunta pienentää nivelrikon, lonkkamurtumien ja iäkkäiden kaatumisten riskiä ja voi ehkäistä tai siirtää leikkauksen tarvetta.



Nivelrikon riskitekijät

- **aiempi nivelvamma:** missä tahansa iässä (myös lapsena tai nuorena aikuisena).
- **ylipaino/lihavuus:** rasittaa niveliä (erityisesti painoa kantavia niveliä, kuten lonkkaa ja polvea) ja lisää niveltulehdusta.
- **ikä:** nivelrikon riski kasvaa iän myötä.
- **naissukupuoli:** nivelrikko on yleisempi naisilla kuin miehillä.

- **sukuhistoria:** nivelrikkoa voi esiintyä suvussa, vaikka tutkimuksissa ei olekaan tunnistettu yksittäistä geneettistä tekijää.

Helpoiten muutettavissa olevat riskitekijät ovat **nivelvammat** ja **liikalihavuus**



Nivelvamma

Nivelvamman jälkeiseen kuntoutukseen kuuluu liikuntaterapiaa (ja potilaan valistusta), tämän pitäisi olla ensisijainen hoitomuoto riippumatta siitä, tarvitsetko leikkausta vai et.

On tärkeää palata suositellulle liikuntatasolle ja pitää niveltä ympäröivät lihakset vahvoina vamman jälkeen.

Jos liikunnan lisääminen tai muihin työhön tai vapaa-aikaan liittyvien toimintoihin palaaminen on vaikeaa, pyydä fysioterapeutilta neuvoa tilannetta helpottavista harjoituksista.



Painonpudotus

Ylipaino tai **lihavuus lisää riskiä sairastua nivelrikkoon**, koska se rasittaa niveliä ja lisää niveltulehdusta. Tarvittaessa painonpudotus voi **pienentää riskiä sairastua nivelrikkoon**, ja se voi **parantaa nivelrikkoa** jo sairastavien henkilöiden **oireita**.

5kg
tai 5%



laihtuminen

=

90%

pienempi riski
polvivaivoihin
6 vuoden
kuluttua



Nivelvammojen ehkäiseminen

Keskustele fysioterapeutin kanssa yksilöllisen harjoitusohjelman laatimisesta, sillä se voi vähentää polvivammojen riskiä jopa 50 % ja auttaa ehkäisemään nivelrikkoa.

Jos harrastat jo paljon urheilua, ota yhteyttä fysioterapeuttiin ja kysy neuvoja siitä, miten voit **ehkäistä loukkaantumisia** ja miten voit harrastaa sopivaa **voimaharjoittelua**.



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER