

Nivelrikko: Totta vai tarua?

TARUA



Nivelrikko vaikuttaa vain iäkkäisiin ihmisiin

TOTTA

Vaikka nivelrikko on yleisempää iän myötä, sitä esiintyy myös 20–30 vuotiailla. Jopa 50 prosentille nuorista ja nuorista aikuisista kehittyy nivelrikko 10–15 vuoden kuluessa nivelvammasta. Tämä tarkoittaa, että heidän on elettävä nivelrikon kanssa pidempään, mikä voi johtaa suurempaan toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemiseen. Tästä syystä nuorille, joilla on nivelvamma tulee ohjata, miten he voivat vähentää lisääntyneitä nivelrikon riskiä.

TARUA



Röntgen- tai magneettikuvaus tarvitaan nivelrikon diagnosoimiseksi

TOTTA

Nivelrikon oireiden (mukaan lukien kipu) ja röntgen- tai magneettikuvauksissa havaittujen rakenteellisten nivelmuutosten välillä ei ole vahvaa yhteyttä. Itse asiassa joidenkin ihmisten röntgenkuvissa voi näkyä paljon nivelmuutoksia, mutta heillä on hyvin vähän kipua. Siksi pelkkiin kuvien antamiin tietoihin luottaminen voi olla hyödytöntä. Kuvantamista tai verikokeita tarvitaan vain, jos lääkärin on suljettava pois muut nivelkivun syyt.

TARUA



Enemmän kipua = enemmän vahinkoa

TOTTA

Kivun kokeminen on monimutkaista, eikä se liity suoraan niveln rakenteellisiin muutoksiin. Enemmän kipua ei tarkoita useampia rakenteellisia muutoksia nivelessä. Kipukokemukseen vaikuttavat tunteet, mieliala, ahdistuneisuus, stressi, huono uni, väsymys, aktiivisuuden taso ja mahdollinen tulehdus.

TARUA



Vaikka tekisi mitä, nivelrikko vain pahenee

TOTTA

Nivelrikkoon liittyvää kipua voi lievittää aktiivisilla toimilla, kuten kävelyllä sekä tasapaino- ja voimaharjoittelulla. Vain noin kolmasosa ihmisistä kokee kipujen lisääntyvän ja toimintakyvyn heikkenevän ajan myötä. Useimmilla kipu vaihtelee, mutta ei pääsääntöisesti pahene. Fysioterapeutti osaa opastaa sinua, miten voit pysyä aktiivisena.

TARUA



Liikunta vahingoittaa niveliä entisestään

TOTTA

Päinvastoin. Liikunta ja liikkuminen ovat TURVALLISIA ja paras suoja nivelrikkoa vastaan. Ne toimivat nivelten voiteluaineena ja auttavat pitämään nivelet terveinä. Monet ihmiset välttelevät kivuliaiden niveltensä käyttöä peläten kivun pahenemista. Mutta kun emme liikuta niveliämme, ne jäykistyvät ja lihakset heikkenevät. Keskustele fysioterapeutin kanssa sinulle sopivista harjoituksista.

TARUA



Nivelrikko johtuu kulumisesta käytössä

TOTTA

Nivelrikko ei johdu siitä, että nivel "kuluu" ajan myötä käytön vuoksi. Nivelrikko on sairaus, joka häiritsee nivelruston korjautumista. Nivelrikko ei ole väistämätöntä, eivätkä kaikki sairastu siihen ikääntyessään.

Fyysinen aktiivisuus, niveltä ympäröivien lihasten vahvistaminen ja tarvittaessa laihduttaminen ovat tärkeimpiä asioita, joita voit tehdä nivelrikon hallitsemiseksi.

Fysioterapeutti voi neuvoa sinulle parhaiten sopivan harjoitusohjelman.



**World
Physiotherapy**

www.world.physio/wptday



**World
PT Day
2022**

8 SEPTEMBER