

# MIKÄ ON TULEHDUKSELLINEN NIVELSAIRAUS?

**Tulehduksellinen nivelsairaus on akuutti tai krooninen nivelen tulehdustila.** Oireita voivat olla kipu, turvotus, jäykkyys ja punoitus, jotka saattavat johtaa toimintojen ja taitojen heikentymiseen. Tulehduksellisia nivelsairauksia on useita erilaisia.

**Tulehduksellinen nivelsairaus voi olla kaikenikäisillä ja -kuntoisilla ihmisillä** – lapsilla, teini-ikäisillä ja urheilijoilla. Tiettyt sairauden muodot ovat yleisempiä vanhemmilla ihmisillä.

Tulehduksellisen nivelsairauden kaikissa muodoissa auttaa **fyysisesti aktiivisena pysyminen ja terveellisten elintapojen noudattaminen.** Näiden kautta mahdollistuu itselle tärkeisiin toimintoihin osallistuminen.

Tulehduksellinen nivelsairaus voi hankaloittaa elämää heikentämällä liikkuvuutta ja tekemällä päivittäisistä toimista vaikeampia. Se voi vaikuttaa työkykyyn ja mahdollisuuksiin osallistua sosiaalisiin ja vapaa-ajan toimintoihin. Tulehdukselliset nivelsairaudet liittyvät usein masennukseen ja ahdistukseen.

**Tulehduksellisen nivelsairauden oireet voivat vaihdella viikoittain tai jopa päivittäin. Oikealla hoidolla pystyy hallitsemaan oireita ja elämään hyvää elämää.**



## Tulehduksellisen nivelsairauden muotoja

Tulehduksellisia nivelsairauksia on useita. Yleisimpiä ovat:



nivelrikko



kihti



reuma



lastenreuma



spondylartriitti (ml. selkärankareuma ja nivelpsoriasis)

## Tulehduksellisen nivelsairauden oireet

**Tulehduksellinen nivelsairaus vaikuttaa ihmisiin eri tavoin ja jokaisessa sairauden muodossa on tyypillisiä oireita. Yleisiä niveloireita ovat:**

- nivelkipu
- jäykkyys (etenkin aamuisin)
- tulehdus (turvotus)
- lämmin ja punainen iho tulehtuneen nivelen kohdalla
- heikkous ja lihasmassan väheneminen



Tietyissä sairaustyypeissä voi esiintyä oireita, jotka eivät liity suoraan niveliin:

- laajaa kipua
- äärimmäistä väsymystä
- suomuinen, kutiava iho (psoriasis)
- muutoksia sormien tai varpaiden kynsissä
- ihottumaa
- kuumetta
- painon alenemista
- muihin elimiin vaikuttavia oireita, ml. silmät, sydän, keuhkot ja hermosto



## Miten fysioterapia auttaa

Tulehduksellisissa nivelsairauksissa on tärkeää pysyä aktiivisena ja liikkuvana. **Fysioterapeutit ovat osa moniammatillista tiimiä, ja ovat merkittävässä roolissa tulehduksellisen nivelsairauden oireiden hallitsemisessa.** Fysioterapeutit arvioivat toimintakykyä sekä ohjaavat miten säilyttää aktiivisuus ja miten hallita oireita. Fysioterapeutti voi yhdessä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa tehdä yksilöllisen suunnitelman, jonka avulla pystyy palaamaan itselle tärkeiden asioiden pariin. Yksilölliset suunnitelmat voivat sisältää:

- yksilöllisiin tarpeisiin räätälöidyn harjoitusohjelman
- voiman, kestävyuden, liikkuvuuden ja aktiivisuuden lisäämistä
- ohjausta levon ja aktiivisuuden välisen tasapainon löytämiseen
- ohjausta hyödyllisten elintapojen tunnistamiseen
- tukea kivun, turvotuksen ja jäykkyyden hallintataitojen kehittämiseen
- ohjausta työssä ja kotona tapahtuvien toimintojen muokkaamiseen
- kokonaisvaltaista arviointia ja myös muiden terveydenhuollon ammattilaisten, esim. erikoislääkäreiden, psykologien, toimintaterapeuttien, hoitoon ohjaamista



**World  
PT Day  
2023**

**8. SYYSKUUTA**



**World  
Physiotherapy**

**#WorldPTDay**

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)