



World
PT Day
2024

ALASELKÄKIPU: YLEISKATSAUS

#1

Alaselkäkipu on maailmanlaajuisesti merkittävin syy alentuneeseen toimintakykyyn

619 miljoonaa

ihmistä kärsi alaselkäkipusta vuonna 2020. Se tarkoittaa joka kolmattatoista ihmistä.

Nousu vuodesta 1990 on

60% ↑

Alaselkäkiputapausten määrän odotetaan nousevan

843 miljoonaan vuoteen 2050 mennessä



Alaselkäkipu on yleinen vaiva

Alaselkäkipua voi esiintyä **minkä ikäisellä tahansa**, ja lähes kaikki kokevat sitä jossain vaiheessa elämäänsä – onneksi se **pitkittyy** (kestää yli 3 kuukautta) **vain harvoilla**.



Mikä aiheuttaa alaselkäkipua?

Alaselkäkipuista **90%** on **epäspesifejä**, eli minkään tietyn rakenteen (esim. nivelen, lihaksen, jänteen tai välilevyn) ei voida todeta aiheuttavan sitä, eikä se aiheudu vakavasta tai tietystä taustalla olevasta sairaudesta.

Alaselkäkipun **aiheuttaja on usein useamman tekijän yhdistelmä, eivätkä** edes parhaat **kuvantamismenetelmät** (kuten röntgen tai magneettikuvaus) **pysty tunnistamaan selkeää syytä** valtaosaan pitkittyneistä alaselkäkipuista.

Lääkärin tai fysioterapeutin tutkimuksen avulla voidaan tunnistaa se pieni osa alaselkäkipupotilaista, jotka tarvitsevat kuvantamistutkimuksia.



Milloin hakea apua alaselkäkipuun?

Useimmat henkilöt **toipuvat alaselkäkipusta hyvin vähäisellä hoidolla tai ilman hoitoa**. Sinun **tulee** kuitenkin **konsultoida fysioterapeuttiasi** tai lääkäriä:

- **2-3 viikon kuluttua, jos kipu ei vähene tai jos se lisääntyy**, tai jos se estää sinua tekemästä normaaleja toimintoja
- **6 viikon kuluttua, jos kipu pysyy samanlaisena**, vaikka pystyisitkin jatkamaan normaaleja toimintoja

Milloin alaselkäkipu voi olla vakavaa?

Nämä oireet ovat **hyvin harvinaisia**, mutta sinun tulee olla yhteydessä lääkäriin, jos koet yhdenkin näistä:

- **virtsarakon ja/tai peräsuolen oireet**, esim. virtsaamisvaikeudet
- **heikentynyt seksuaalinen toiminta**, kuten tuntoaistimuksen puuttuminen yhdynnässä
- **jalkojen heikentynyt tuntoaistimus** ja lihasvoima
- selkäkipun yhteydessä **tunnet itsesi sairaaksi** ja sinulla on esim. kuumetta
- **olet yli 50-vuotias, sinulla on aiemmin ollut syöpä**, et voi hyvin ja sinulle on ilmaantunut kipua ilman selvää syytä

Sinun tulee **mennä lääkäriin** myös, jos olet saanut **vamman tapaturmassa**, esim. kaatumisen tai onnettomuuden seurauksena.

Mikä auttaa alaselkäkipussa?

Fysioterapeutit ovat alaselkäkipun asiantuntijoita ja he auttavat sinua yksilöllisen tarpeesi mukaan. Hoitosi voi sisältää seuraavia osa-alueita:



ohjausta kivunhallintaan



elämäntapavinkkejä, sisältäen neuvoja fyysiseen aktiivisuuteen, stressinhallintaan ja uneen



fysioterapeutin ohjaamaa harjoittelua lihasvoiman parantamiseksi ja fyysisen aktiivisuuden jatkamiseksi



peruskivulääkkeitä, kuten tulehduskipulääkkeitä

Miksi hakea apua?

Pitkittynyt alaselkäkipu vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuusi ja se liittyy muuhunkin terveydentilaan. Mitä kauemmin koet alaselkäkipua, sitä todennäköisemmin koet rajoituksia siinä, mitä pystyt tekemään. Avun saaminen voi auttaa sinua hallitsemaan kipua ja palaamaan normaaleihin toimintoihisi.

Alaselkäkipuisista suurin osa hyötyisi kuntoutuksesta.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. syyskuuta

www.world.physio/wptday