



World  
PT Day  
2024

# FYSIOTERAPIA JA ALASELKÄKIPU



**Alaselkävivun kaikissa muodoissa ja vaiheissa kuntoutus on olennaista ihmisten mielen rauhoittamiseksi. Kuntoutus auttaa sinua ymmärtämään kipuasi, tukemaan toipumistasi, palaamaan nauttimaasi toimintaan ja ylläpitämään itsenäisyyttä päivittäisessä elämässä.**

## Fysioterapian rooli alaselkävivussa

Fysioterapeutit antavat asiantuntijoina neuvoja, ohjausta ja hoitoa alaselkävivun. He auttavat sinua parantamaan yleistä terveyttäsi ja hyvinvointiasi, vähentäen samalla tulevien kipujaksojesi mahdollisuutta.

Alaselkävivun voi johtua fyysisten ja psyykkisten tekijöiden yhdistelmästä. Fysioterapeutti voi neuvoa niissä ja auttaa terveellisempien elämäntapojen omaksumisessa.

## Biopsykososiaalinen lähestymistapa

Pitkittynyt alaselkävivun voi liittyä masennukseen, huonoihin elämäntapoihin ja vaikeuksiin osallistua työhön ja sosiaaliseen toimintaan. Terveystieteiden ammattilaiset, kuten fysioterapeutit, työskentelevät yhdessä auttaakseen näissä alaselkävivun tekijöissä. He voivat käyttää ns. biopsykososiaalista lähestymistapaa eli huomioida seuraavat osatekijät:



**Biologiset:** alaselkävivun fyysiset tekijät

**Psykologiset:** alaselkävivun vaikutus tunteisiin ja mielenterveyteen, kuinka selviät sen kanssa, stressitasosi ja kuinka koet kipuasi, esim. jos pelkäät aiheuttavasi lisävaurioita



**Sosiaaliset:** tähän sisältyy perhe-elämäsi, millaista tukea sinulla on saatavilla, käytettävissä olevat mahdollisuudet, esim. paikat, joissa voit harjoitella ja/tai kävellä turvallisesti, työpaikkasi sijainti ja mitä teet työkseesi.

## Itsehoidon rooli alaselkävivussa

**Itsehoito ja liikunta ovat suositelluimpia keinoja** alaselkävivun hallinnassa. Fysioterapeutti auttaa sinua kehittämään sinulle sopivan itsehoito-ohjelman.

Tämä voi sisältää:

- Suunnitelman, jonka avulla saat **kipuvun hallintaasi ja** pääset takaisin normaaliin elämään.
- Itseluottamuksen vahvistamista siitä, että **voit luottaa selkäsi toimintaan. Selkärunkasi on vahva.** Vaikka liikkeet voivat olla aluksi kivuliaita, ne tuntuvat paremmilta, kun pystyt asteittain palauttamaan liikkuvuuden ja olet jälleen aktiivinen.
- keinoja **voittaa liikkumisen ja loukkaantumisen pelko sekä pelko** siitä, ettet parane esim. terapian (kuten kognitiivinen käyttäytymisterapia) avulla.



- sen ymmärtäminen, että suurin osa alaselkävivusta ei ole vakavaa
- **unen merkityksen** ymmärtäminen alaselkävivun hoidossa
- tietoa siitä, miten **hallita stressiä** ja stressaavia tilanteita, jotka voivat vaikuttaa alaselkävivun

- **fyysisesti aktiivisena pysyminen**
- **tupakoimattomuus**
- **osallistuminen sosiaalisiin aktiviteetteihin ja työelämään**
- **ergonomisten säätöjen** tekeminen työpaikalla tarvittaessa



**Keskustele fysioterapeutin kanssa siitä, miten parhaiten pystyt hallitsemaan alaselkävivun.**



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. syyskuuta

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