



# Älä anna nivelkivun rikkoa elämäsi



**JUKKA PEKKA KOURI**

*Fysiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri, kivunhoidon ja kuntoutuksen erityisnäyttö, ylilääkäri,*

Kipuklinikka Orton, Helsinki



**OLAVI AIRAKSINEN**

*Fysiatrian dosentti, ylilääkäri, kivunhoidon ja kuntoutuksen erityisnäyttö*

Fysiatrian Klinikka  
KYS, Kuopio

Tämän oppaan asiantuntijat ovat kivunhoitoon erikoistuneita lääkäreitä.



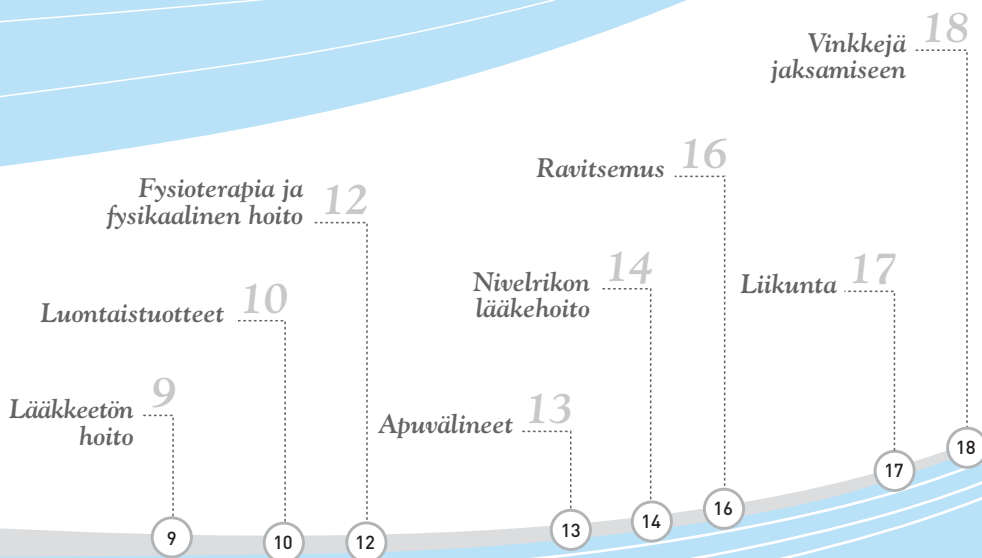
## Toimivat nivelet ovat tärkeä osa hyvää elämää

Niin kauan kun nivelet toimivat kuten niiden pitääkin, ei niiden olemassaoloa juuri huomaa. Usein terveiden nivelten merkitys tulee selväksi vasta ongelmien myötä. Nivelrikko syntyy vähitellen, joten nivelistä huolehtiminen on hyvä aloittaa jo ensimmäisten merkkien ilmaantuessa. Oireina saattaa olla ajoittaista kipua, kankeutta tai rahinaa nivelessä.

Vaikka paras keino vaikuttaa nivelvaivoihin on ennaltaehkäisy, ei silti ole myöhäistä, vaikka oireita olisi jo. Itsehoito on aina keskeinen osa nivelrikon hoitoa. Omaan vointiin pystyy vaikuttamaan hakemalla aktiivisesti tietoa sairaudestaan.

Tämä opas on tarkoitettu avuksi nivelrikosta tai muista nivelongelmista kärsiville. Vihkonen tarjoaa neuvoja ja hyödyllistä tietoa nivelten hyvinvointiin liittyen. Se keskittyy erityisesti kivun lievittämiseen ja hoitoon.

Pida hyvää huolta nivelistäsi, niin pysyt kunnossa ja liikkeellä!





## Mikä nivelrikko on?

Nivelrikko eli artroosi on rustoa vaurioittava sairaus. Sen oireita ovat nivelkipu, turvotus ja kankeus. Lisäksi nivelestä saattaa kuulua rahisevaa ääntä. Röntgenkuivissa voidaan todeta nivelvälkyksen kapenemista ja mahdollisia lisäluumuodostumia. Pahimmillaan nivelrikko on liikuntakykyä rajoittava ja elämänlaatua heikentävä sairaus.

Nivelrikko yleistyy iän myötä ja usein sitä pidetäänkin normaaliin ikääntymiseen liittyvänä rappeumasairautena. Nivelrikko voi kuitenkin syntyä nuorelleen tapaturmien tai virheellisen kuormituksen seurauksena. Toisaalta kaikille nivelrikkoa ei synny, vaikka he olisivat kokeneet voimakastakin kuormitusta.

Nivelrikko aiheuttaa suurimpia ongelmia silloin, kun kantava polvi- tai lonkka-nivel vaurioituu. Rikkoo voi esiintyä myös selkä- ja kaularangan alueella sekä yläraajoissa.

## ***Nivelrikko on Suomen yleisin nivelsairaus***

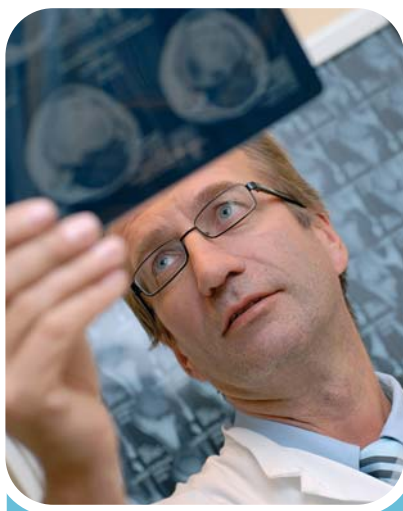
---

Suomessa nivelrikkoa arvioidaan olevan jopa yli miljoonalla henkilöllä. Yli 70-vuotiaista jo joka toisella on toimintakykyä rajoittava ja häiritsevä nivelrikko.

## Mistä nivelrikko aiheutuu?

Nivelrikon tarkkaa yksittäistä syytä ei tiedetä. Monet tutkimukset viittaavat siihen, että perinnöllisillä ja aineenvaihdunnallisilla tekijöillä on merkitystä nivelvaurioprosessin käynnistymisessä. Myös elintavoilla on suuri merkitys. Ylipaino, huono lihaskunto ja tapaturmat altistavat nivelrikolle. Myös tapaturmia aiheuttavat harrastukset saattavat edesauttaa nivelrikon syntyä.

Ympäristötekijöillä, kuten fyysisesti raskaalla työllä, on huomattava vaikutus taudin kehitykseen. Samoin nivelrustoon ja -kapseliin kohdistuvat muutokset tai nivelruston alaisen luukudoksen vaurioituminen tapaturmissa voi johtaa ennenaikaiseen nivelrikkoon.



### **Tiesitkö?**

*Ammatti ja harrastukset voivat vaikuttaa nivelrikon syntyyn. Maanviljelijöillä esiintyy lonkan nivelrikkoa 2–3 kertaa enemmän kuin toimistotyöntekijöillä. Aktiivisesti jalkapalloa tai jääkiekkoa pelaavilla on tapaturmien seurauksena lähes yhtä suuri todennäköisyys saada polven tai lonkan nivelrikko kuin maanviljelijöillä. Saman riskin aiheuttaa balettianssijoille ja voimistelijoille nivelten yli liikkuvuus.*



## Miten nivelrikko oireilee?

Nivelriikon näkyvin oire on kipu. Itse nivelrustossa ei ole kipua tuntevia hermopäätteitä, joten kipu on monen eri tekijän summa. Siihen vaikuttavat muun muassa nivelruston alaisessa kudoksessa tapahtuva paineen kasvu, luupintojen mekaaninen kuormittuminen sekä nivelkapselissa tapahtuva tulehdusreaktio. Nivelruston vaurioituessa nivelnesteeseen vapautuu ruston kappaleita, mikä käynnistää nivelnesteessä ja nivelkapselissa tulehduksen. Sen seurauksena nivelessä voi esiintyä turvotusta, kuumotusta ja kipua.

Tulehdusreaktio voi levitä nivelistä ympäröiviin kudoksiin, kuten limapusseihin. Pahimmillaan tulehdus johtaa toiminnan rajoittumiseen, nivelen liikelaajuuden kapenemiseen tai siihen, ettei oireilevaa niveltä pysty käyttämään lainkaan. Kivun syy voi olla myös nivelkapselin ja nivelsiteiden venyminen ja lihaksiston jännittyminen, mikä vaurioittaa ympäröiviä kudoksia vielä lisää.

Tyypillistä nivelrikkopotilaalle on voimakkaassa rasituksessa tuleva kipu, joka helpottuu rasituksen tauottua. Myöhemmin vähäisempikin rasitus aiheuttaa kipua ja pahimmillaan se on päivittäistä levossakin. Tavallinen oire on myös nivelten jäykkyys levon jälkeen. Aamuisin nivelet ovat jäykät ja kankeat, mutta vetreytyvät muutamassa minuutissa, useimmiten alle puolessa tunnissa. Se erottaa oireet nivelreumasta, jossa aamujäykkyys kestää puolesta tunnista pariinkin tuntiin asti. Muuten alkuvaiheen oirekuva voi olla hyvinkin samanlainen.

## Nivelrikkopotilaan tutkimus lääkärin vastaanotolla

Yleensä nivelrikkopotilas hakeutuu vastaanotolle kivun takia. Lisäksi nivelissä saattaa olla turvotusta, kuumotusta ja jäykkyyttä.

Toimintakyvyn rajoittuminen voi olla merkittävä haitta sekä työssä että kotiaskareissa selviytymisen kannalta. Nykykäsityksen mukaan kivun kuriin saattaminen on erittäin tärkeää.

Lääkärin tehtävä on selvittää, missä määrin vaivat häiritsevät potilaan toimintakykyä: esiintyykö vain liikkeellelähtökipua, paheneeko kipu tietyn kävelymatkan jälkeen vai onko kipu jo yöunta häiritsevää. Tutkimuksessa huomioidaan nivelen virheasento, mahdollinen turvotus ja nivelen liikelaajuudet. Lisäksi arvioidaan lihaksiston kunto, mahdolliset nivelkapselissa olevat paksuuntumat, nivelsiteiden kunto ja limapusseissa olevat tulehdukset.

Nivelrustojen tilannetta tutkitaan tavallisesti röntgenkuvalla, joka otetaan painoa kantavista nivelistä kuormituksen ollessa päällä. Tavanomaisesta röntgenkuvasta voidaan arvioida nivelraon leveys sekä luiden muutokset, kuten luun uudiskasvu eli niin sanottu luupiikki. Luupiikit ovat harmittomia muutoksia, eivätkä yleensä ole kipujen syytä.

### TESTAA NIVELTESI KUNTO!

	kyllä	ei
1. Onko sinun vaikea päästä kyykkyyen ja kyykystä ylös?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Onko tiukan purkin kannen avaaminen hankalaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ovatko nivelesi jäykät aamuisin?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Onko portaiden kiipeäminen vaikeaa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Natisevatko tai naksuvatko nivelesi liikkuesssa?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Onko nivelissäsi särkyä?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Onko nivelissäsi turvotusta tai kuumotusta?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Aiheuttaako liikkuminen (esim. lenkkeily) kipua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ovatko liikeratasi kaventuneet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Haittaavatko kivut jokapäiväisiä toimia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mitä useampaan kysymykseen vastasit kyllä, sitä paremmin vaivasi vastaavat nivelrikon oireita. Lääkäriin on hyvä ottaa yhteyttä jo oireilun varhaisessa vaiheessa.

## Nivelrikon hoito

Nivelrikon paras hoito on ennaltaehkäisy. Vaaratekijät on hyvä tunnistaa. Ylipainon välttäminen, hyvä lihaskunto ja tapaturmien eliminointi ovat parhaita nivelrikon ehkäisytöitä. Nivelrikon alkuvaiheessa tehokas kivunhoito ja toimintakyvyn ylläpitäminen ovat tärkeimpiä toimenpiteitä.

Potilas voi tehdä monia asioita nivelrikon hoitamiseksi omatoimisesti: liikkua ja nauttia terveellistä ravintoa. Tämän lisäksi hän voi käyttää vitamiineja ja itsehoidovalmisteita jo ennen lääkärille menoa, mutta myös lääkärin antaman hoidon tukena.

Hoidon perusta on aina lääkkeetön hoito, jota täydennetään lääkkeellisellä hoidolla. Lääkehoidossa keskeistä on kivun ja tulehduksen hallinta. Tulehduskipulääkkeitä valittaessa on kiinnitettävä huomiota lääkärin kanssa keskustellen hyvään tehoon, hyvään siedettävyyteen ja taloudellisuuteen. Muilla lääkevaihtoehdoilla, kuten paikallisvoiteilla, nivelen sisäisillä pistoksilla ja opioideilla voidaan täydentää kokonaisuutta.



### HOIDON TAVOITTEET:

- kivun vähentäminen ja hallinta
- toimintakyvyn parantaminen
- sairaudesta johtuvien haittojen minimointi
- nivelrikkoprosessin hidastaminen mahdollisuuksien mukaan.

## Lääkkeetön hoito

Nivelrikon hoidon perustan muodostavat lääkkeettömät hoitokeinot, joita voidaan tarvittaessa täydentää lääkkeillä.

Lääkehoitoa ei tule käyttää yksinään eikä ensisijaisena nivelrikon hoitomuotona. Omatoiminen itsehoito on nivelrikkopotilaan onnistuneen hoidon kulmakiviä.



### ITSEHOIDON MUISTILISTA:

- liikunta lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä
- ylipainon välttämiseksi on merkitystä nivelrikossa – jo 5–10 prosentin maltillinen painonpudotus auttaa
- terveellinen ravinto eli hivenaineiden ja vitamiinien riittävä saanti: erityisesti D-vitamiinilla näyttää olevan merkitystä nivelrikon synnyn estämisessä
- ravitsemusterapeutti voi auttaa terveellisen ruokavalion koostamisessa

## Apua luontaistuotteista

Luontaistuotteista voi olla apua nivelten oireiluun. Inkivääriä ja galanganjuurta sisältävillä valmisteilla on todettu suotuista vaikutus nivelrikon aiheuttamaan kipuun 2000-luvun alussa tehdyissä tutkimuksissa. Samoin hyviä tuloksia on saatu avokado-soijavalmisteilla. Myös omega-3-rasvahappojen käytöllä on merkitystä nivelrikossa.



### *Inkiväärin teho on luonnonlääketieteessä pitkään tunnettu*

Inkiväärin rohdosvaikutukset perustuvat kasvin eteerisen öljyn ja hartsin yhdisteisiin, joista tärkeimpiä ovat zingibereeni ja gingerolit. Inkivääri kiihdyttää pintaverenkiertoa, lisää hikoilua ja nopeuttaa nesteen poistumista. Siten se viilentää elimistön lämpötilaa ja vähentää turvotuksia. Inkivääriä on perinteisesti käytetty reuman sekä nivel- ja lihastulehdusten hoitoon.

Vaikutuksia on tutkittu runsaasti myös nyky lääketieteessä. Inkivääristä on apua kivun ja tulehduksen hillitsemisessä sekä nivelten liikkuvuuden parantamisessa. Sivuvaikutukset ovat harvinaisia. Ainoastaan hyvin herkkävatsaisille inkiväärin karvasaineet voivat aiheuttaa närästystä.

Inkiväärituotteissa inkiväärin positiiviset ominaisuudet on uutettu mahdollisimman tehokkaaseen ja tasalaatuiseen muotoon. Uuttomenetelmissä on paljon eroja. Kaikki inkiväärivalmisteet eivät siis ole samanlaisia, eivätkä milligrammat kerro kaikkea tehosta. Itselle sopivin tuote löytyy parhaiten kokeilemalla.

### *Vihersimpukka ja hainrusto*

---

Vihersimpukka- ja hainrustotuotteissa on nivelille tärkeitä rakennus- ja voiteluaineita, pääasiallisesti glukosamiinia ja kondroitiinia. Niillä on todettu olevan useita hyödyllisiä vaikutuksia nivelten ja rustojen hyvinvointiin.

### *Avokado-soija*

---

Avokado-soijauutteella on samankaltaisia vaikutuksia kuin inkiväärillä. Se vaikuttaa etenkin nivelruston kuntoon. Vaikuttavina aineina on muun muassa kasvisteroleita. Avokado-soijan hyvästä vaikutuksesta nivelongelmiin on useita kliinisiä tutkimuksia. Avokado-soija vahvistaa inkiväärin tehoa.

### *Omega-3-rasvahapot*

---

Omega-3-rasvahapot ovat elimistölle välttämättömiä rasvahappoja, joilla on vaikutusta muun muassa hermoston kehitykseen ja verenkiertoelimistön toimintaan. Niiden on todettu myös hillitsevän tulehduksia.

#### **Tiesitkö?**

*Galanganjuuri on inkiväärin lähisukulainen, joka on maultaan ja vaikutuksiltaan hieman tavanomaista inkivääriä vahvempi. Sitä käytetään paljon esimerkiksi thaimaalaisessa keittiössä.*



## Fysioterapia helpottaa oireita

Fysioterapeutin antama hoito-ohjaus ja fysikaalinen hoito ovat keskeisiä nivelrikkopotilaan hoitomuotoja. Reisilihasvoimalla on todettu olevan erittäin suuri merkitys nivelrikko-oireiden hallinnassa.

Fysioterapeutin ohjeistamat lihasvoimaharjoitteet ovat yksilöllisiä ja potilaan lähtötason huomioon ottavia. Harjoittelu tähtää sekä lihasvoiman että kestävyuden parantamiseen. Siihen tarvitaan rauhallisia, pitkäkestoisia ja säännöllisesti toistuvia harjoitteita.

Kuntokestävyyttä harjoiteltaessa tuloksia voidaan saavuttaa vasta muutaman kuukauden jälkeen. Harjoituksia pitää tehdä säännöllisesti 3–4 kertaa viikossa.

### NIVELILLE LEMPEÄÄ LIIKUNTA

- kävely ja sauvakävely
- vesijumppa
- hiihto
- pyöräily
- uinti
- lihaskuntoharjoittelu pienin painoin

## Kivunhoito fysikaalisin menetelmin

Fysikaalisia hoitomenetelmiä kivun hoidoksi on lukuisia. Turvotus- ja kuumotusvaiheessa voidaan käyttää kylmäpakkausta, jääpussia tai paikallisesti voideltavaa kylmägeeliä. Se sopii etenkin pikkuniveliin (esim. sormet) sekä polveen.

Akupunktion on todettu helpottavan kipua. Akupunktio ja fysioterapiahoidot vaativat lääkärin tekemää fysioterapiahoitomääräystä.

Nivelrikkopotilaan kannattaa kysyä erilaisista hoitovaihtoehdoista keskustellessaan lääkärinsä kanssa.

### APUVÄLINEET TUEKSI

- Jos liikkuminen tai liikkeelle lähteminen on hankalaa, voi käyttää apuna keppiä. Kävelykeppiä ja kyynärsauvaa pidetään kipeän nivelen vastakkaisella puolella. Se keventää nivelen kuormitusta.
- Kun kipua on kummankin puolen nivelissä, rollaattori helpottaa liikkumista.
- Jos kankeus hankaloittaa sukkiin jalkaan pukemista, avuksi voi olla sukanvetolaite. Pitkävärtinen kenkälusikka on avuksi kenkien pukemisessa.
- Seinään asennettavasta tölkinavaajasta voi olla apua, jos sormivoimasi ovat heikot. Myös avaimen kääntämiseen on oma apuvälineensä.
- Käytä kaupassa mieluummin ostoskärryä kuin koria.
- Jos polvinivel kääntyy pahasti virheasentoon, siihen voidaan laittaa tukilaite.
- Jos teet mielelläsi puutarhatöitä, valitse riittävän kevyet työvälineet. Työskentele mahdollisimman monipuolisesti, ettei rasitus kohdistu vain yhteen lihasryhmään.
- Matalasta tuolista nouseminen on hankalaa. Hanki korkea tuoli ja korotettu wc-istuin. Myös tarttumakahva wc:n seinässä auttaa.
- Hyvät kengät, joissa on pohjan iskunvaimennus, vaimentavat iskuja nivelille ja helpottavat liikkumista. Jalkineiden pitäisi antaa myös hyvä pito liukkailla keleillä ja estää kaatumistapaturmia.



## Nivelrikon lääkehoito

Nivelrikon tarkkaa syntymekanismia ei runsaasta tutkimisesta huolimatta ole vielä löydetty, joten nivelrikkoprosessia estävää tai pysäyttävää lääkehoitoa ei ole olemassa. Viime aikoina markkinoille on tullut lääkkeitä, joilla on havaittu olevan sairauden kulkua hidastava vaikutus. Alustavat tulokset ovat olleet lupaavia, mutta pitkäaikaiskäytöstä ei ole varmaa tietoa.

Kipu on nivelrikkopotilaan elämänlaatua eniten huonontava tekijä ja siihen on tarjolla runsaasti lääkkeitä. Lääkehoidosta saadaan paras teho, kun se yhdistetään järkevästi toteutettuun lääkkeettömään hoitoon.

Lääkehoidon periaatteena on, että potilaalle räätälöidään hänen kipuongelmaansa parhaiten sopiva hoito, joka antaa riittävän tehon mahdollisimman pienin haittavaikutuksin. Pitkäaikaishoidossa on syytä ottaa huomioon myös lääkkeen hinta.

## ***Tulehduskipulääkkeet***

---

Valtaosa nivelkivuista hoidetaan tulehduskipulääkkeillä. Apteekista voi saada reseptittä parasetamolia ja useita tulehduskipulääkkeitä (esim. ibuprofeeni ja ketoprofeeni). Ne soveltuvat lievän kiputilan hoitoon. Reseptivapaille särky-lääkkeille suositellaan vain tilapäistä käyttöä, jos lääkäri ei vielä ole todennut sairautta.

Tulehduskipulääkkeiden käyttöön liittyy kohtalaisen usein haittavaikutuksia. Erityisesti vanhemmat tulehduskipulääkkeet kuten ketoprofeeni, naprokseeni, ibuprofeeni ja diklofenaakki voivat vaikuttaa haitallisesti vatsan ja suoliston limakalvoihin. Uudemmissa tulehduskipulääkkeillä eli koksibeilla näyttää olevan paljon vähemmän mahahaavariskiä, mutta niillä kuten myös vanhemmilla tulehduskipulääkkeillä on todettu olevan jonkin verran riskiä sydäntapahtumiin.

## ***Glukosamiini- ja kondroitiinisulfaattihoito***

---

Glukosaminosulfaattia käytetään laajasti nivelrikkopotilaiden hoitona. Lääkkeenä käytössä oleva glukosaminosulfaatti on nivelrustossa esiintyvän aminomono-sakkaridin, glukosamiinin, suola. Lääkkeen on havaittu lievittävän nivelrikon oireita ja hidastavan taudin edistymistä. Glukosamiinihoidon tehosta on lukuisia tutkimuksia. Glukosaminosulfaattivalmiste on hidaskaikutteinen, joten sitä tulee käyttää pitkiä kuureja. Lääkkeeseen ei liity hankalia sivuvaikutuksia. Lievässä nivelrikossa valmiste on sovelias yhtenä hoitovaihtoehtona. Glukosamiinia on saatavana sekä reseptilääkkeenä että luontaistuotevalmisteina.

Kondroitiinisulfaatilla on samansuuntaisia edullisia vaikutuksia kuin glukosamiinilla. Usein niitä käytetään samanaikaisesti.

## **Kirurginen hoito**

Leikkaushoito on viimeinen vaihtoehto, kun muista hoitomuodoista ei ole saatu apua.

## Tasapainoinen ravitsemus tukee nivelten hyvinvointia

Nivelistävällinen ruokavalio on sama, jota suositellaan yleisesti terveelliseen ravitsemukseen.

### *Ravintoa nivelille*

---

- syö ainakin viisi hedelmä- ja vihannesannosta päivässä
- kasviksia vähintään puoli kiloa päivässä (perunaa ei lasketa tähän määrään)
- vähennä sokerin ja eläinperäisen rasvan käyttöä
- syö kohtuudella punaista lihaa (nauta, sika) – suosi kanaa, kalkkunaa ja kananmunaa valkuaisen lähteinä
- käytä ruoanlaitossa kylmäpuristettuja kasviöljyjä, kuten rypsiöljyä
- käytä kohtuudella kahvia, suolaa ja alkoholia
- juo riittävästi vettä (1,5-3 litraa päivässä)
- syö runsaskuituista täysjyväviljaa
- syö usein kalaa



### **RAVINTOAINEIDEN VAIKUTUS NIVELIIN**

- C-vitamiinin liian vähäinen saanti on yhteydessä nivelrikkoon
- nivelrikko etenee nopeammin, jos D-vitamiinin saanti on vähäistä
- B-vitamiinit (erityisesti B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub> ja B<sub>12</sub>) ovat tärkeitä kudosten aineenvaihdunnalle
- omega-3-rasvahapot voivat rauhoittaa nivelrikon oireilua
- inkiväärivalmisteet lievittävät kipua ja tulehdusta
- avokado-soijajauhte tukee nivelten hyvinvointia
- hainrustouute- ja vihersimpukkauteet sisältävät nivelten luonnollista toimintaa tukevaa glukosamiinia ja kondroitiinisulfaattia



## Nivelet tarvitsevat liikettä

Nivelet on tehty liikkumaan. Täysin liikkumaton nivel sairastuu. Liikkuminen on siis tärkeää silloinkin, kun nivelissä on kipua. Liikuntaharrastus kannattaa aloittaa varovasti ja pidentää liikuntakertoja vähitellen.

Säännöllinen liikunta on tärkeää etenkin suurten nivelten nivelrikkoa potevilla, sillä sairaus heikentää lihasvoimaa. Sen seurauksena nivel jäykistyy ja yleiskunto laskee.

Liikeharjoittelu auttaa painonhallinnassa, vähentää kipua ja parantaa elämänlaatua toimintakyvyn elpessä. Harjoittelun on kestävä vähintään kahdeksan viikkoa, ennen kuin sen hyödyt näkyvät polvinivelrikossa. Iskukuormitustyyppistä, niveliä rasittavaa (esim. juoksu) liikuntaa tulisi välttää.

## Muista!

Neuvottele lääkärisi kanssa, ennen kuin alat tehdä uusia kuntoharjoituksia.



## Älä anna nivelkivun hallita elämäsi

Jos mielesi on maassa, saattavat nivelvaivat tuntua pahemmilta. Stressi tai masennus voi pahentaa oireita, joten positiivinen asenne on hyvä keino huolehtia nivelistään. Myös liikkumattomuus, epäterveellinen ravitsemus ja ylipaino pahentavat oireita. Itsehoito sekä aktiivinen avun etsiminen kannattaa, jotta saat parhaan mahdollisen hoidon. Vältä liiallista murehtimista. Harrasta asioita, jotka tuottavat sinulle iloa. Etsi vertaistukea. Et ole yksin nivelkivun kanssa.

## ***Apu on lähellä!***

---

Älä epäröi ottaa yhteyttä lääkäriin tai muuhun hoitohenkilökuntaan. He voivat auttaa sinua askarruttavissa kysymyksissä.

## ***Hyvä tietää***

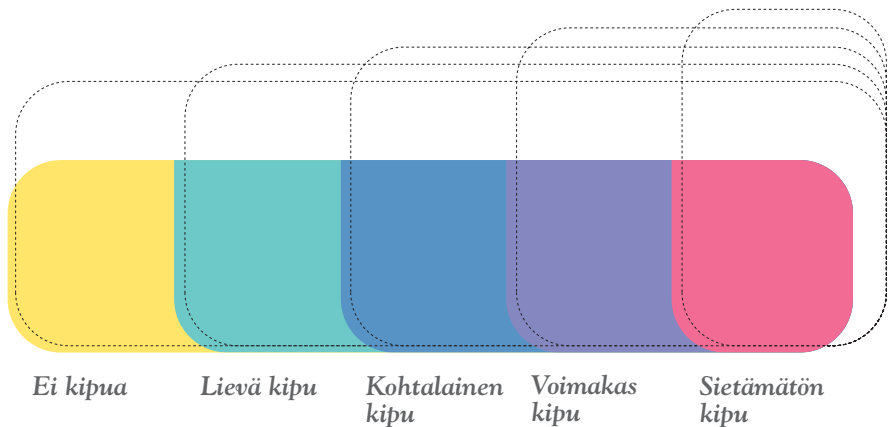
---

Valtakunnallinen Suomen Nivelyhdistys ry tarjoaa arvokasta tietoa ja tukea nivelsairauksia poteville. Yhdistys palvelee sekä nivelrikko- että nivelreumapotilaita. Lisätietoa yhdistyksestä löydät osoitteesta [www.niveltieto.net](http://www.niveltieto.net).

## ***Kipumittari***

---

Nivelkivun kuvaamisessa käytetään erilaisia kipusteikkoja. Kipumittarin avulla voit arvioida kivun tasoa ja kehittymistä. Se auttaa myös lääkäriä arvioimaan oireittesi vakavuutta.



# Liikuntakalenteri

Leikkaa kalenteri talteen ja merkitse siihen viikottainen liikkumistavoitteesi.

Monipuolinen liikunta tekee hyvää nivelille!

**Maanantai**



.....

.....

**Tiistai**



.....

.....

**Keskiviikko**



.....

.....

**Torstai**



.....

.....

**Perjantai**



.....

.....

**Lauantai**



.....

.....

**Sunnuntai**



.....

.....

Sopiva kuntoliikunnan määrä on noin puolesta tunnista tuntiin kerrallaan, 3-5 kertaa viikossa. Lisäksi tarvitaan nivelten liikkuvuusharjoittelua, lihasten venyttelyä ja lihasvoimaharjoituksia.