



Etelä-Pohjanmaan  
sairaanhoitopiiri

Seinäjoen keskussairaala  
Fysioterapia

# NIVELREUMA

## FYSIOTERAPIAN ENSITIETO-OPAS





## Nivelreuma ja toimintakyky

Kipu ja nivelten toimintahäiriöt saattavat liittyä nivelreumaan. Nivelreumaatikolla toimintakyvyn ylläpitämisessä fyysisen suorituskyvyn harjoittamisella on tärkeä merkitys. On tutkimuksellista näyttöä, että nivelreumaatikot hyötyvät niin hengitys- ja verenkiertoelimistön kuin lihaskunnan harjaannuttamisesta. Eriasteinen liikunta kuuluu sairauden hoitoon sen kaikissa eri vaiheissa.



Liikunnan avulla voit

- ylläpitää ja lisätä nivelten liikkuvuutta
- lisätä lihasten voimaa ja hallintaa
- parantaa fyysistä kuntoa

Sairastaessasi nivelreumaa sinun on tärkeää opetella tunnistamaan sairauden eri vaiheet. Tulehdusvaiheessa kuormitusta ja harjoittelua kevennetään. Sairauden rauhallisessa vaiheessa toteutetaan monipuolisesti kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelua. Sillä lisätään ”voimareserviä”, jolla pyritään säilyttämään hyvä työ- ja toimintakyky pitkällä aikavälillä.



## Liikunta rauhallisessa vähäoireisessa vaiheessa

### Liikunnan vaikutukset

- vilkastuttaa nivelruston aineenvaihduntaa
- vahvistaa niveltä ympäröiviä nivelsiteitä ja jänteitä
- parantaa sydän ja verenkiertoelimistön toimintakykyä ehkäisten mm sepelvaltimotautia
- lisää lihasvoimaa, kestävyyttä ja nivelten liikkuvuutta
- lievittää väsymystä ja virkistää

### KESTÄVYYSKUNTO

Reumasairailta on tavallisesti kestävyyskunto huonompi kuin terveillä samanikäisillä henkilöillä. Kestävyyskunnan kohottamiseen sopivat parhaiten perusliikuntamuodot. Näitä ovat mm kävely, pyöräily, uinti, soutu ja hiihto. Mikäli alaraajojen suurissa nivelissä on oireilua, saattaa pyöräily ja uinti olla miellyttävämpiä kuin kävely.



- Harjoittele 3-5 päivänä viikossa
- 20-60 minuuttia kerralla
- Muista lämmitellen liikkeelle
- Saa hengästyä, saa hikoilla
- Aloita rauhallisesti ja lisää harjoittelun tehoa vähitellen



## LIHASKUNTO

Lihaskuntoharjoittelu lisää lihasvoimaa ja -kestävyyttä sekä lihashallintaa. Vastukseksi riittää oman kehon paino tai raajan paino jota voit tehostaa käsipainojen, vastuskumin, painomansettien avulla. Harjoittelun tulee olla kivutonta, mutta harjoituksen jälkeisinä päivinä voi lihaksissa esiintyä muutamassa päivässä ohimenevää arkuutta. Mikäli nivelet kipeytyvät, kevennä harjoittelua tai vaihda harjoitteita. Lihasvoimaa voi harjaannuttaa kotiharjoittein, erilaisissa voimistelu- ja liikuntaryhmissä tai kuntosalilla.

- 2-3 harjoitusta / viikko
- Toistoja 10-15 / liike lihasväsymykseen saakka
- Sarjoja 1-3





## ALLASHARJOITTELU

Vesiliikunnan hyvä vaikutus tuki- ja liikuntaelinoireisille perustuu veden ihanteellisiin ominaisuuksiin:

- Veden kantava voima tukee ja helpottaa liikesuorituksia. Toisaalta veden vastustava voima parantaa lihasvoimaa.
- Vesi rentouttaa ja lievittää lihaskipuja.
- Vedessä liikkuminen parantaa tasapainoa ja koordinaatiota.
- Vedessä kävely tai juoksu parantaa kestävyysominaisuuksia.



- Juokse pitkin askelin ja keskivartalon lihaksia käyttäen. Pitkä liike avaa jäykkiä lonkan-koukistajien lihaksia
- Kynärpäät ovat noin 90 asteen kulmassa. Juokse vartalo aavistuksen etukenossa ja ojenna jalat joka potkulla taakse.





## Tulehtunut nivel

Näkyvin oire tulehduksesta on nivelen turvotus. Tulehtuneessa nivelessä voi olla jäykkyyttä, kosketus - ja liikearkuutta sekä leposärkyä. Tässä vaiheessa vältetään nivelen turhaa kuormitusta, mutta *nivelen liikeratojen läpikäyminen on tärkeää* nivelen liikeratojen säilyttämiseksi. Tulehdusvaiheen aikana on hyvä tehdä myös niveltä kuormittamattomia *isometrisia harjoitteita lihasvoiman* säilyttämiseksi.



Kylmähoitoa kannattaa kokeilla tulehtuneen nivelen kivun lievittämiseen ja niveltulehduksen rauhoittamiseen. Se toteutetaan käyttämällä esim. jääpussia, kylmäpakkausta, lunta, pakastevihannespussia tai kylmää vettä. Käytä kylmäpakkauksen ja ihon välissä esimerkeiksi keittiöpyyhettä paleltuman ehkäisemiseksi. Pidä 15 -20 min kerrallaan; 2-4 tunnin välein. Jos nivel ei parin viikon kuluessa anna periksi, hakeudu lääkärin vastaanotolle.



Esimerkkejä nivelliikkuvuuksia ylläpitävistä harjoitteista:

 <p>Vie yläraajat rauhallisesti ylös niin pitkälle kuin saat pään taakse</p>	 <p>Kyynärpää koukussa: Kierrä kämmen vuorotellen sisään-ja ulospäin</p>	 <p>Vie kyynärpää koukuun - ojenna suoraksi</p>
 <p>Vie polvi ääriasen- toon koukuun - ojenna suoraksi</p>	 <p>Koukista polvi jalkapohja alustaa pitkin - ojenna suoraksi</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Suorita liikkeet rauhallisesti</li><li>• Vie liikerata aina niin pitkälle kun nivel sen sallii</li></ul>

Esimerkki isometrisestä harjoituksesta.

Ojenna polvi suoraksi niin että nilkka on koukussa. Pidä jännitys 5:een laskien, rentouta









## TYÖSKENTELYASENNOT

Kiinnittämällä huomiota hyviin työskentelyasentoihin niin kotona kuin työelämässä voidaan ennaltaehkäistä selkärangan ja raajojen kiputiloja. Hyvän ergonomian tavoitteena yhdessä hyvän suorituskyvyn kanssa on varmistaa toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ylläpysyminen mahdollisimman hyvällä tasolla reumasairaudesta huolimatta.

Hyviä käytännön vinkkejä erilaisiin työntekoon liittyviin käytännön tilanteisiin löytyy työterveyslaitoksen nettisivustolta osoitteesta:

<http://www.ttl.fi/fi/ratkaisupankki/Sivut/default.aspx?luokka=Ergonomia>

	<p>Huono ryhti</p>		<p>Hyvä ryhti</p>
	<p>Huono nostoasento</p>		<p>Hyvä nostoasento</p>
	<p>Huono istuma-asento</p>		<p>Hyvä istuma-asento</p>





Etelä-Pohjanmaan  
sairaanhoitopiiri

**Seinäjoen keskussairaala**  
Fysioterapia

9 (9)