

Fysioterapia reumasairauksissa

9.11.2023

Fysioterapeutti

Teemu Katajamäki



Nivelreuma ja –psoriasis sekä selkärankareuma

- Mahdolliset oireet:
 - Kipu ja arkuus
 - Turvotus
 - Kuumotus
 - Punoitus
 - Jäykkyys
 - Ihottuma
 - Insetiitit
- Vaikutukset toimintakykyyn:
 - Toimintakyky heikkenee
 - Liikelaajuudet pienenee
 - Väsymys
 - Päivittäisiin toimintoihin kuluu enemmän aikaa ja ne voivat vaikeutua
 - Mielialan lasku



Fysioterapia erityistason sairaanhoidossa

- Reumalääkärin diagnosoinnin jälkeen:
 - Lähete fysioterapeutin vastaanotolle ensitieto-ohjaukseen n. 3 kuukauden kuluttua diagnoosista
 - Myös jalka- ja toimintaterapeutin yksilölliset ohjaukset
- Fysioterapeutin vastaanotolla:
 - Oirekuvan kartoitus
 - Tarvittaessa liikkuvuusmittaukset
 - Liikunta- ja lihasvoimaharjoittelu ohjaus
 - Liikkuvuusharjoitteiden ohjaus
 - Tietoa liikkumisen apuvälineistä ja tarvittaessa apuvälineen sovitus
 - Kylmä- ja kuumahoidot → vaikutukset yksilölliset



Kestävyyssiikunta

- Sopivat liikuntalajit:
 - Kävely, pyöräily, soutu, hiihto ja uinti/vesivyöjuoksu
- Liikuntasuositus:
 - 3-5 päivänä viikossa, 20-60 min/harjoituskerta
 - Alku- ja loppuverryttely
 - Rauhalliset lenkit vs. kohtuukuormitteiset lenkit
- Vaikutukset:
 - Viikastuttaa nivelten ja nivelrustojen aineenvaihduntaa
 - Vahvistaa niveliä ympäröiviä nivelsiteitä ja jänteitä
 - Parantaa peruskuntoa → jaksamista ADL-toiminnoissa
 - Vähentää väsymystä ja virkistää mielialaa



Lihaskvoimaharjoittelu

- Harjoittelu voidaan toteuttaa kehon- tai raajan painolla ja lisävastuksena voidaan käyttää lisäpainoja tai vastuskuminauhoja.
 - Kotiharjoitteluna itsenäisesti tai ohjatuissa liikunta- tai kuntosaliryhmissä
 - Allasharjoittelu
- 2-3 harjoitusta viikossa
- Toistomäärät 10-15 toistoa/liike lihasväsymykseen saakka
 - 1-3 sarjaa/liike tai kuntopiirityyppisesti
 - EI MAKSIMIVOIMAHARJOITTELUA → altistaa niveloireilun pahenemiselle
 - Akuutissa tulehdusvaiheessa ei voimaharjoittelua lisävastuksilla
- Vaikutukset:
 - Lisää lihasvoimaa ja -kestävyyttä
 - Parantaa liikehallintaa sekä nivelten tukea



Liikkuvuusharjoittelu

Nivelheiluttelu

OHJEET:
Kiertoharjoitteluna
numerojärjestyksessä (1-9).
Ota tukea tarvittaessa.
Määrät: 2-4 kierrosta, toistomäärä:
"useita kymmeniä" pystyvyyden
mukaan, pieni tauko ennen seuraavaa
liikettä
Liikenopeus: aluksi rauhallinen,
liikehallinnan parantuessa voit hieman
lisätä liikenopeutta



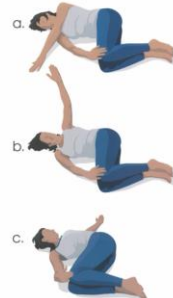
Varmista terveysliikunnan sopivuus itsellesi lääkäriltä tai terveydenhoitajan ammattilaiselta, jos vähintään epäilet sen sopivuutta itsellesi tai sinulla on jokin pitkäaikainen sairaus. Jos sinulle tulee liikunnan aikana huuhausta, rintakipua, pahoinvointia, lopeta liikunta ja selvitä oireiden syy lääkärin kanssa. Liiku sillä tasolla, että liikunta tuntuu hyvälle.

Nivelreuma & -psoriasis potilaille



HARJOITUS 1 Rintarangan kierto

Asetu kylkimakuulle polvet koukussa. Tee alimmalla kädellä polvia alustan ja vie päällimmäistä kättä vastakkaiselle puolelle rintakehän kierteen. Hengitä liikkeen aikana sisään ja palaa uloshengityksellä alkusasentoon. Tämä harjoitus parantaa rintakehän liikkuvuutta.



HARJOITUS 2 Rintarangan taustavaihdos

Istu selkänkämmällä tuolilla. Nosta toinen jalka viereisen jalan polven päälle (kuvan osoittamalla tavalla). Vie kädet niskien taakse ja taivuta ylävartaloa taaksepäin. Tee nokkaa liikkeen aikana jännittämällä laskaa kevyesti kättä rintakehän. Harjoitus lisää rintakehän liikkuvuutta.



HARJOITUS 3 Kaularanka tukien lihasten vahvistus

Seiso selkää seinää vasten. Vedä laskaa sisään niin kuin tekisit kaksoislaivan, ja paina nokkaa kevyesti taaksepäin. Pidä jännitys 10 sekuntia - rentoudu. Tämä harjoitus vahvistaa kaularankaan tukien lihaksia, rentouttaa niskän lihaksia ja ehkäisee päätä jännittämistä eteen.



HARJOITUS 7 Kaularangan kierto

Istu ryhdikkäästi tuolilla. Käännä päätä rauhallisesti toiselle puolelle niin pitkälle kuin saat ja palaa alkusasentoon. Tee sama toiselle puolelle. Harjoitus parantaa niskän liikkuvuutta.



HARJOITUS 8 Takareiden venytys

Käy lattialle selkimakuulle esim. oviaukon tai seinän kulmaan. Käy niin lähelle seinää kuin mahdollista. Nosta toinen jalka seinää vasten ja paina jalkaa lattiaa vasten. Tunne venytys takareidissä. Pidä n. 30 sekuntia - laske rennosti.



HARJOITUS 9 Lonkan koukistajaliikkeen venytys

Laskaudu loppohetimitönsäntään. Voit pitää maassa olevan polven alla tynnyri pehmusteena. Paina lantiot eteen ja alaspäin, kunnes tunnet venytyksen lonkan edessä. Pidä venytys noin 30 sekuntia - laske rennosti. Pidä selkää suorana alusta päältä alaspäin nolkuille venytyksen aikana.



HARJOITUS 10 Rintaliikkeen venytys

Vie kyynärvarsit seinälle esim. ovenpieleen. Pidä olkavarso vaakatasossa. Kierä vartaloa eteenpäin kunnes tunnet venytyksen rintaliikheksessä. Pidä venytys 30 sekuntia - laske rennosti.



HARJOITUS 11 Pakaraliikkeen venytys

Istu lattialle toinen jalka suorana ja nosta toinen jalka ristien kuvan osoittamalla tavalla. Vedä koukussa olevaa polvea itäki kolmii kunnes tunnet venytyksen pakarassa. Pidä venytys 30 sekuntia - laske rennosti.



HARJOITUS 4 Selän pyörittely

Käy konttausasentoon ja pyöritä selkää niin paljon kuin pystyt. Paina alkusasentoon ja paina selkää vastaavasti nolkuille. Tämä harjoitus kehittää ja ylläpitää selkärangan liikkuvuutta.



HARJOITUS 5 Selän ja käsien venytys

Lasko konttausasennossa venytyksen vieden lantio laskaa jalkojen päälle. Venytä samalla kättä vartalon eteen niin pitkälle kuin saat. Tämä harjoitus venyttää selän ja kainalon alueen lihaksia.



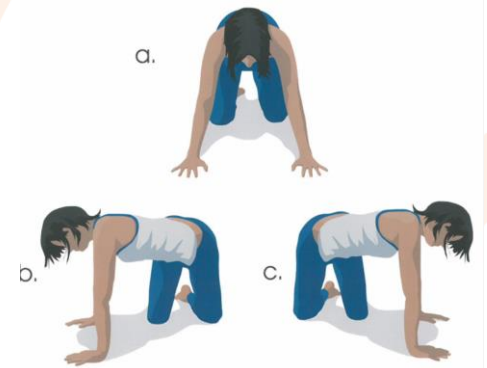
HARJOITUS 6 Lannerangan kierto

Käy selkimakuulle polvet koukussa ja vie kädet suoriksi vartalon sivulle. Pidä polvet yhdessä ja kierrä polvia puolelta toiselle. Tee liike ensin hitaasti ja pienemmällä liikerajalla. Pidä molemmat olkapäällä alustassa koko liikkeen ajan. Tunne venytys kyljen alueella.



HARJOITUS 12 Selkärangan sivutaivutus

Ole konttausasennossa. Pidä polvet alustassa liikkeen aikana. Liikuta ylävartaloa kävelemällä käsillä vasemmalle ja vastaavasti oikealle aina siihen asti, kun tunnet venytyksen kyljessä. Tämä harjoitus parantaa lannerangan liikkuvuutta.



Selkärankareumapotilaille

Lämpö- ja kylmähoidot

- Fysikaaliset hoidot hyvin yksilöllisiä ja potilaan itse kokeiltava
 - Lämpöhoidot rauhallisen vaiheen hoito
 - Nivelliikkuvuuksien parantamiseksi
 - Nivelten verenkierron ja aineenvaihdunnan tehostamiseksi
- Ohjeistus ja perustelut kylmähoitohyödyistä
 - Rauhoittaa tulehdusta
 - Ehkäisee turvotuksia
 - Hidastaa kipuviestintää
- Kylmähoitoa voi käyttää tulehtuneeseen niveleen useamman kerran päivässä 15-20 min kerrallaan

Apuvälineet ja ergonomia

- Ohjeistetaan liikkumisen apuvälinemahdollisuuksista sekä toimintakykyä tukevista apuvälineistä
 - Lisäksi erikseen jalka- ja toimintaterapeutin ensitieto-ohjeistus
- Ergonomiaohjeistusta työn ja tarpeen mukaan:
 - Ryhti
 - Työasennot
 - Nostotekniikat

Kelan kuntoutuskurssi

- Kannustetaan hakeutumaan mielellään liika aikaisin kuin liian myöhään
- Vertaistukea
- Yksilöllistä ohjausta ja seurantaa
- Tietoa sairaudesta moniammatillisesti
- Pääsee kokeilemaan uusia mahdollisesti innostavia liikuntalajeja ohjatusti
- Suorituskykytestit

Kiitos

