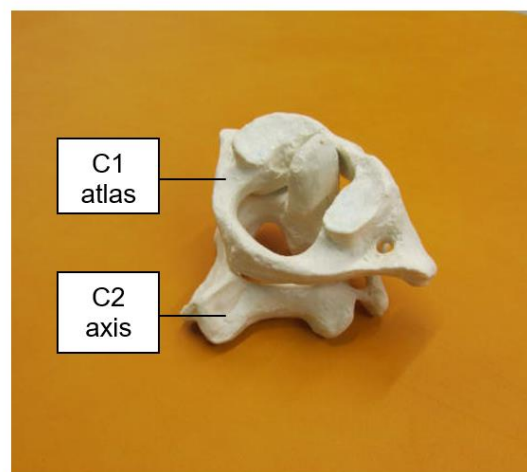
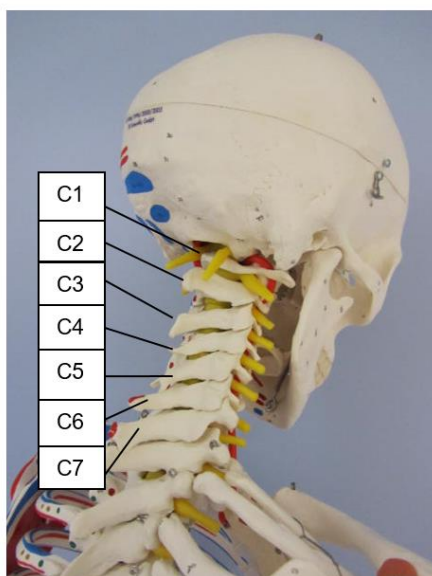


Kaularangan reumamuutokset

Tämän ohjeen tarkoituksena on antaa tietoa nivelreuman aiheuttamista kaularangan muutoksista ja atlantoaksiaalisen subluksaation itsehoitokeinoista. Hoidon tavoitteena on lievittää oireita, mutta myös estää tai hidastaa vaurion pahenemista.

Kaularanka koostuu seitsemästä nikamasta, joista ylin C1 on atlas ja toinen C2 on axis. Kaularangassa nikamien välillä on yli 30 niveltä ja liikkuvuutta moneen suuntaan; eteentaivutus, taaksetaivutus, sivutaivutus ja kiertoliike.



Nivelreumassa tulehdus voi levitä myös kaularangan niveliin ja nivelsiteisiin. Tästä voi seurata kaularankaa tukevien rakenteiden löystymistä ja nikamasiirtymiä.

Tyypillisin ja useimmiten aktiivisessa tulehduksessa kehittyvä muutos on yläkaularangan yli liikkuvuus, atlantoaksiaalinen subluksaatio (AAS). Päättä eteenpäin taivutettaessa ylin kaularankanikama (atlas) pääsee pään painon vaikutuksesta siirtymään suhteessa toiseen kaularankanikamaan (axis).

Tulehdus voi johtaa myös ylimmän nikaman (atlas) painumiseen alemman nikaman (axis) ympärille, jolloin kehittyy atlantoaksiaalinen kasaanpainuma (AAI). Lisäksi kaularangassa voi olla nivelrikkomuutoksia.

Atlantoaksiaalinen subluksaatio todetaan röntgentutkimuksen perusteella. Röntgenkuvat otetaan pää taivutettuna, jolloin pään paino ja painovoima vaikuttavat yläniskan rakenteisiin. Alle kolmen millimetrin siirtymää pidetään normaalina.

Oireet

Yläkaularangan vauriot voivat olla oireettomia, mutta usein niihin liittyy ohimeneviä tai jatkuvia kipuja.

Tavallisimpia oireita ovat

- takaraivon sekä niskan särky ja sähköiskumainen kipu
- kaularangan jäykkyys ja/tai liikerajoitus
- päänsärky, huimaus
- yläraajojen puutuminen ja tunnottomuus, käsien kömpelyys
- raajojen lihasheikkous ja halvausoireet.

Oireita lievittävät

- nivelreuman peruslääkitys tulehduksen rauhoittumiseksi
- hyvä ryhti
- ergonomian huomiointi
- toiminnan jaksottaminen
- sopiva patja ja tyyny
- tukikaulus
- kylmä- ja lämpöhoidot
- liikkuminen ja harjoittelu.

Tärkeintä on oma aktiivisuutesi ja itsehoidon omaksuminen!

Hyvä ryhti

Hyvässä seisoma-asennossa kehon osat asettuvat tasapainoisesti päällekkäin. Tällöin pystyasennon ylläpitämiseen tarvitaan mahdollisimman vähän lihastyötä ja kehon rakenteet eivät joudu liialliselle kuormitukselle. Voit tarkkailla päivän aikana ryhtiäsi esimerkiksi peilin avulla.



Hyvä ryhti

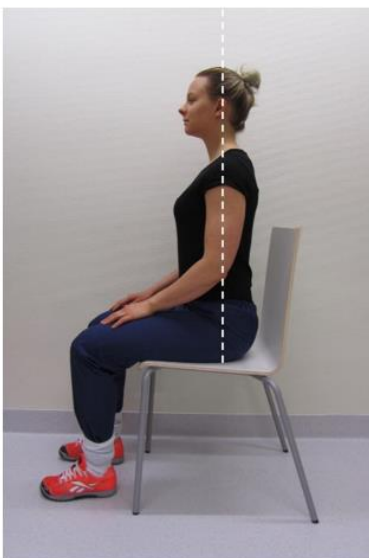


Huono ryhti

Atlantoaksiaalissa subluksaatiolla on erityisesti kiinnitettävä huomiota pään asentoon suhteessa muuhun kehoon.

- Pää on suorassa linjassa suhteessa hartioihin.
- Lantio on keskiasennossa: ei kallistuneena taaksepäin eikä työntyneenä eteenpäin.
- Polvet ovat suorana, mutta niissä säilyy pieni pehmeys.
- Paino on jakautunut tasaisesti jalkaterille.

Hyvässä istuma-asennossa kehon paino on tasaisesti kummankin istuinkyhmyn keskellä. Voit testata painopistettäsi laittamalla kätesi molempien pakaroiden alle istuinkyhmyjen kohdalle. Kun istuessa lantio on keskiasennossa (paino on tasaisesti istuinkyhmyillä) lannerangassa säilyy lievä luontainen notko.



Hyvä ryhti



Huono ryhti

Ergonomian huomiointi

Kaularankaan kohdistuu jatkuvaa kuormitusta jokapäiväisessä elämässä. Näin ollen kaikissa päivittäisissä toimissa ergonomian huomiointi on tärkeää. Erityisesti pään pitkäaikaista eteen taivutettua asentoa suositellaan vältettävän. Vältä myös toistuvaa pään edestakaista liikettä ja voimakasta taivutusta taaksepäin.

Kotityöt

Huomioimalla työtasojen sopivan korkeuden ja esimerkiksi käyttämällä jakkaraa voit vähentää etukumaraa työskentelyasentoa laittaessasi ruokaa, käyttäessäsi pesukonetta tai silittäessäsi. Pitkävartiset, kevyet työvälineet helpottavat siivousta. Järjestä eniten käytettävät välineet helposti saataville. Ottaessasi esineitä pään yläpuolelta käytä tukevaa porrasjakkaraa, mikäli mahdollista.

Puutarhatöitä helpottavat pitkävartiset työvälineet ja kasvualustojen nostaminen ylemmäs. Puutarhatöissäkin voi käyttää jakkaraa.

Kantamiseen kannattaa valita reppu olkalaukun sijaan.

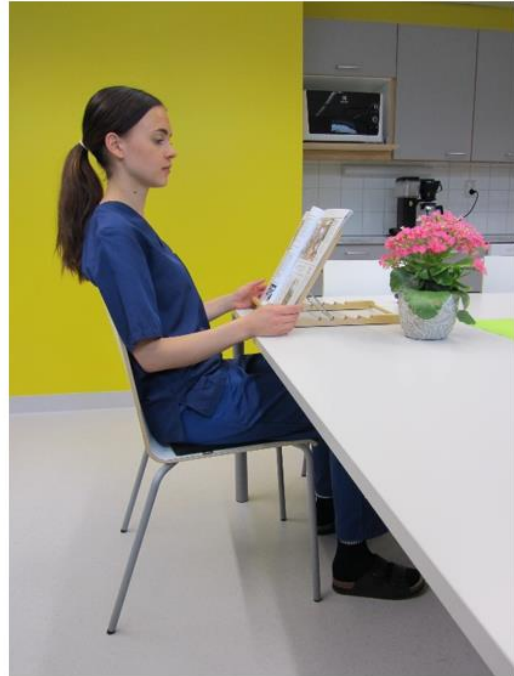


Lukuasento ja näyttöpäätetyöskentely

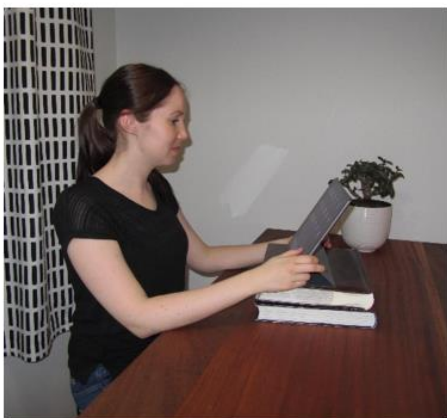
Huomioi hyvä lukuasento. Tuolin ja pöydän korkeuden tulee tukea hyvää istuma-asentoa. Kyynärvarsien tulisi saada tuki tuolin käsinojista tai pöydästä, jolloin käsien kannattelu on vähäisempää.



Voit hyödyntää tuolin käsinojia esimerkiksi puhelinta käyttäessäsi.



Lukutelineellä voit kohottaa kirjan sopivaan asentoon ja vähentää pään eteentaivutusta.



Hyödynnä myös esimerkiksi tyynyjä tai kirjoja.





- Pääte on näkemisen kannalta sopivalla etäisyydellä ja silmien / katseen vaakatason alapuolella.
- Hartiat ovat rentoina ja niska suorassa.
- Selkätuki tukee ristiselkää.
- Kyynärvarret ovat vaakatasossa ja ne tukevat pöytään tai istuimen käsinojiin.
- Jalat ovat tukevasti lattialla tai jalkatuella.

Mahdollisuuksien mukaan työskentele myös seisten.

Nostotekniikka



Selkää säästävät nostotavat vähentävät myös kaularankaan kohdistuvaa kuormitusta. Oikeaoppisessa nostotekniikassa nostamiseen tarvittava voima saadaan alaraajojen lihaksista.

Kyykisty nostettavan tavaran eteen riittävän leveässä haara-asennossa ja kallista selkää hieman eteenpäin lonkasta alkaen. Alaselkä pysyy suorana, jolloin alaselän notko säilyy luonnollisena. Taakan tulee olla koko ajan mahdollisimman lähellä vartaloa. Noston aikana vartalon kiertoa tulee välttää.

Toiminnan jaksottaminen

Työskentelyasentoa olisi hyvä vaihtaa tai pitää pieniä taukoja puolen tunnin välein. Rasittavimpia toimintoja voit jakaa lyhempiin jaksoihin. Siivoustyöt voit esimerkiksi jakaa useammalle päivälle tai vaihdella raskaampia ja kevyempiä töitä.

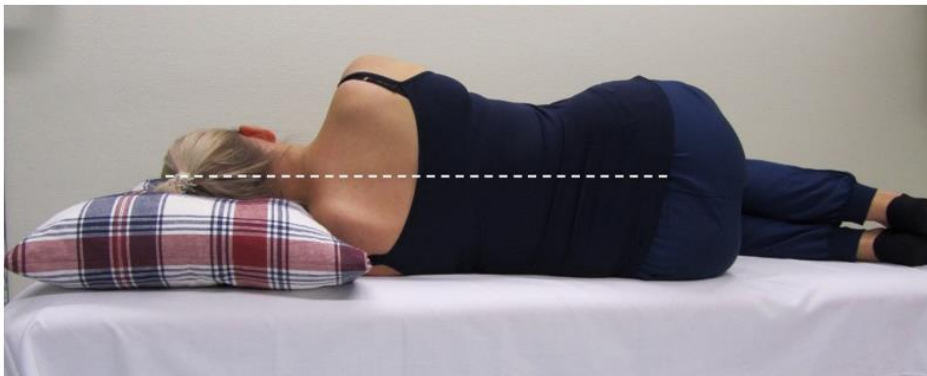
Suunnittele, organisoi sekä huomioi levon ja toiminnan tasapaino arjessasi.

Sopiva patja ja tyyny

Hyvä tyyny tukee yhdessä patjan kanssa selkä- ja kaularangan asentoa nukkumisen aikana. Tyynyn tulee tukea kaularankaa siten, että kaularanka pysyy suorassa asennossa selkärangan jatkeena. Tyynyn valintaan vaikuttaa myös patjan jousto-ominaisuudet.

Ratkaisuna voi olla esimerkiksi

- täytettävä pallokuitutyyny, jonka sisustaa voi lisätä tai vähentää henkilön mittojen mukaan
- anatomisesti muotoiltu tyyny, jossa niska on tuettuna.



Hyvä patja on tukeva, mutta myötäilee selän kaaria. Kylkimakuulla voit kokeilla laittaa tyynyn polviesi väliin. Selinmakuulla voit kokeilla laittaa polvien alle muutaman tyynyn.

Suosittelavaa on nukkua joko kylki- tai selinmakuulla kädet rennossa asennossa.

Tukikaulus

Tukikaulus on kaularangan hyvän asennon hoitoa päivisin. Tukikaulusta käytetään niskan alueen oireiden ja kivun lievitykseen. Sen tarkoituksena on tukea kaularanka suoraan luonnolliseen asentoon. Tukikaulus rajoittaa kaularangan eteentaivutusta, jotta nivelsiteet eivät venyttyisi. Tukikaulusta voidaan käyttää työssä, kotitöissä, harrastuksissa, liikenteessä ja pitkään istuessa.

Pehmeää tukikaulusta voi käyttää niskan kivun lievittämiseen ja rentouttamaan jännittyneitä niskalihaksia. Tukikaulus rajoittaa pään taivutusta jonkin verran, mutta ei ole kuitenkaan riittävän tukeva estämään kaularangan nikamien liukumista eteenpäin. Pehmeää tukikaulusta voi hyödyntää hyvän asennon ylläpidon opettelussa sen toimiessa ”muistuttajana”. Tukikauluksen käyttöönotto on suositeltavaa tehdä ammattilaisen ohjauksessa.

Kovan tukikauluksen tarkoituksena on estää pään eteentaivutusta ja tukea niskan asentoa. Tukikaulusta on hyvä käyttää esimerkiksi automaatoilla. Liikenteessä kova tukikaulus suojaa kaularankaa äkkijarrutuksissa. Muista tukikaulus myös linja-auto- ja junamatkoilla.

Kova tukikaulus valmistetaan tai sovitetaan lääkärin läheteellä. Käytön ohjaus perustuu aina yksilölliseen tarpeeseen ja sopivuus tulisi tarkistaa esim. vuoden välein.



Pehmeä tukikaulus ja kova tukikaulus.



Kylmä- ja lämpöhoito

Kivun hoitoon voit kokeilla käyttää kylmähoitoa kipualueelle useita kertoja päivässä 10–20 minuuttia kerrallaan. Kotikonsteina käyvät pakastevihannespusse, kuivat herneet tai viljan jyvät kylmennettynä pakastimessa, muovipussiin laitettu lumi, kylmägeelipakkaukset, kylmägeeli ja kylmä vesi. Ihon ja kylmäpakkauksen väliin tulee laittaa ohut pyyhe tai kangas paleltumisen ehkäisemiseksi.

Lämpöhoidoilla voit rentouttaa jännittyneitä lihaksia. Lämpöä käytetään kipuihin, kun hoidettavalla alueella ei ole todettavissa aktiivista tulehdusta. Pidä lämpöpakkausta 20–30 minuuttia kerrallaan kipualueella. Voit kokeilla mikrossa lämmitettäviä lämpöpakkauksia tai sähkölämpötyynyä. Lisäksi voit kokeilla lämmintä vesisuihkua tai kylpyä.

Liikkuminen ja harjoittelu

Liikunta on tärkeää terveydelle ja kehon hyvinvoinnille. Taukovoimistelun avulla lihasten verenkierto tehostuu säännöllisesti ja pystyt ennaltaehkäisemään lihasjäykkyyksiä.

Liikunta on sallittua turvallisuus ja ergonomia huomioiden. Liikuntalajit, joissa saattaa tulla äkillisiä tärähtäviä liikkeitä eivät ole suositeltavia.



Vesiliikunnassa selkäuinti, vesijuoksu ja vesijumppa ovat suositeltavampia kuin rintauinti.

Pyöräillessä ohjaustangon tulee olla satulaa korkeammalla, jolloin niskaan kohdistuva kuormitus on vähäisempää.



Käytä tarvittaessa tukikaulusta liikunnan aikana.

Atlantoaksiaaliossa subluksaatioissa on tärkeää, että kaularangan syviä lihaksia ja asennon hallintaa harjoitetaan. Lisäksi rintarangan ja rintakehän liikkuvuudesta sekä ylävartalon lihaskunnosta tulee huolehtia.

Harjoituksia

Liikkeiden tarkoituksena on vilkastuttaa niska-hartiaseudun lihasten verenkiertoa sekä aktivoida ja vahvistaa kaularangan syviä lihaksia. Tarkemmat yksilölliset harjoitusohjeet saat fysioterapeutiltasi.

Liikkeiden aikana istu tai seiso ryhdikäässä asennossa. Tee liikkeet päivittäin peilin edessä rauhallisesti ja keskittyneesti.

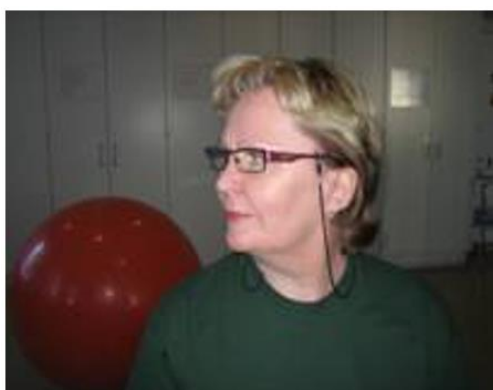


1. Pyöritä hartioita ympäri isolla liikeradalla eteen- ja taaksepäin.
Toista _____ kertaa.

2. Nosta hartioita suoraan ylöspäin ja laske jarruttaen alas.
Toista _____ kertaa.



3. Kierrä käsiä taakse- ja ulospäin avaten rintaa. Vedä samalla olkapäitä taaksepäin ja lapaluita yhteen. Palauta kädet takaisin eteen.
Toista _____ kertaa.



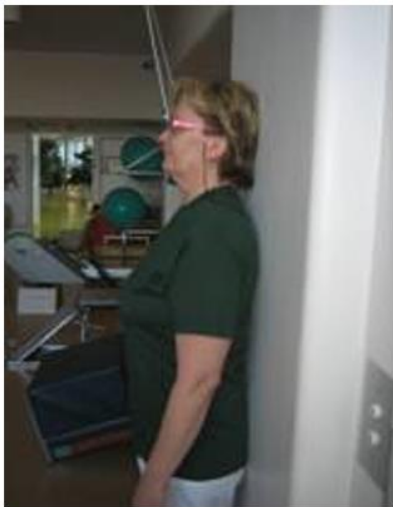
4. Kierrä päätä rauhallisesti puolelta toiselle. Pidä leuka vaakatasossa.
Toista _____ kertaa.



5. Yritä kiertää päätä sivullepäin vastustaen liikettä kädelläsi.
Kaulanrangan lihakset jännittyvät, mutta liikettä ei tapahdu.
Pidä jännitys 3 sekunnin ajan ja rentoudu.
Toista _____ kertaa molemmiin puolin.



6. Yritä taivuttaa päätä eteenpäin vastustaen liikettä kädelläsi otsasta tai leuasta.
Kaulanrangan lihakset jännittyvät, mutta liikettä ei tapahdu.
Pidä jännitys 3 sekunnin ajan ja rentoudu.
Toista _____ kertaa.



7. Paina takaraivoa kevyesti seinää vasten.
Pidä leuka vaakatasossa.
Toista _____ kertaa.

Lisätietoa löydät seuraavan linkin kautta:

www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo