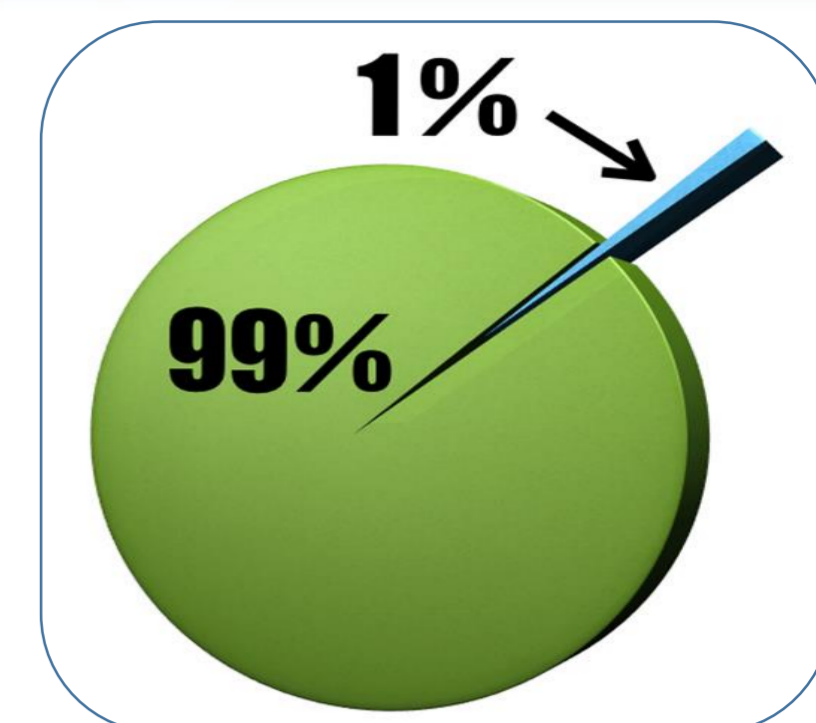


# 10 Faktaa Alaselkävivusta

## 1. Pitkittynyt alaselkävivun voi huolestuttaa, mutta kyse on hyvin harvoin mistään vakavasta.

Alaselkävivun voi olla hyvinkin tuskallista ja vaikuttaa toimintakykyymme, mutta VAIN 1% tapauksista kivun syy on jotain vakavaa, joka vaatisi erityistä lääketieteellistä toimenpidettä. Ei siis ole syytä pelätä jos kokee kipua, ennuste toipumiselle on usein hyvä ja oireet menevät itsessään ohi muutamassa viikossa.



## 2. Ikääntyminen ei ole kivun syy.

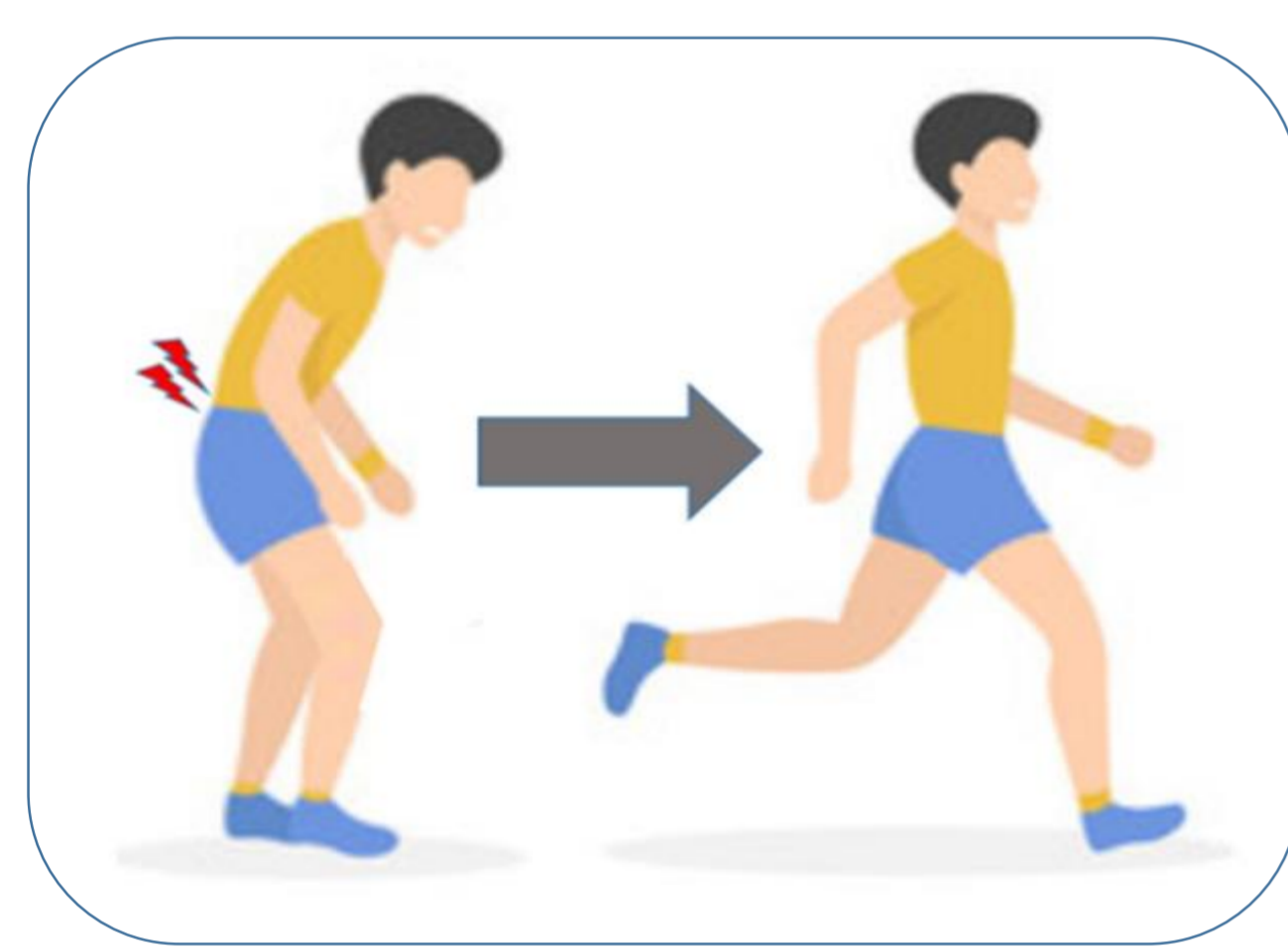
On totta, että selkärangassamme tapahtuu ikääntymisen myötä muutoksia. Muun muassa välilevyn rappeuman ja pullistumien esiintyvyys kasvaa kun ikäännyimme ja niitä ilmenee 80-vuoden iässä lähes jokaisella. Alaselkävivun esiintyvyys on kuitenkin suurimmillaan 40-50-vuotiailla ja pienenee sitä mukaa kun vanhenemme, vaikka nuo rakenteelliset muutokset esim. magneettikuvissa vain yleistyvät. Jospa olisikin aika korvata sana "epänormaali" sanoilla "normaalit iänmukaiset muutokset".

## 3. Alaselkävivun on harvoin yhteydessä kudospäiseen vaurioon.

Alaselkävivun useasti alkaa ilman loukkaantumista tai yksittäistä syytä. Taustalla vaikuttavia tekijöitä voivat olla stressi, jännitys, uupumus, liikkumattomuus tai vastaavasti liike/liikunta, jota emme ole tottuneet tekemään. Nämä tekijät voivat saada selkämme reagoimaan herkemmin liikkeeseen tai rasitukseen, ja voimme kokea kipua vaikka kyseessä ei olisi mitään kudospäivuriota. Etenkin pitkittyneessä kivussa taustalla on usein monia tekijöitä.

## 4. Kuvantaminen, kuten magneetti- tai röntgenkuvat, harvoin kertovat mistä kivun johtuu.

Magneettikuva on tärkeä silloin kun on epäily jostain vakavasta, joka pyritään kuvan avulla sulkemaan pois. Valtaosassa tapauksista (~95%) kuva ei kerro tarkasti mistä kivun johtuu, tai koetaanko kipua lainkaan. Kuva ei voi myöskään ennustaa sitä onko riskiä kokea kipua tulevaisuudessa ja ne löydökset mitä kuvissa yhdellä hetkellä näkyy kuten välilevyn pullistumat, paranevat itsestään ajan kanssa.

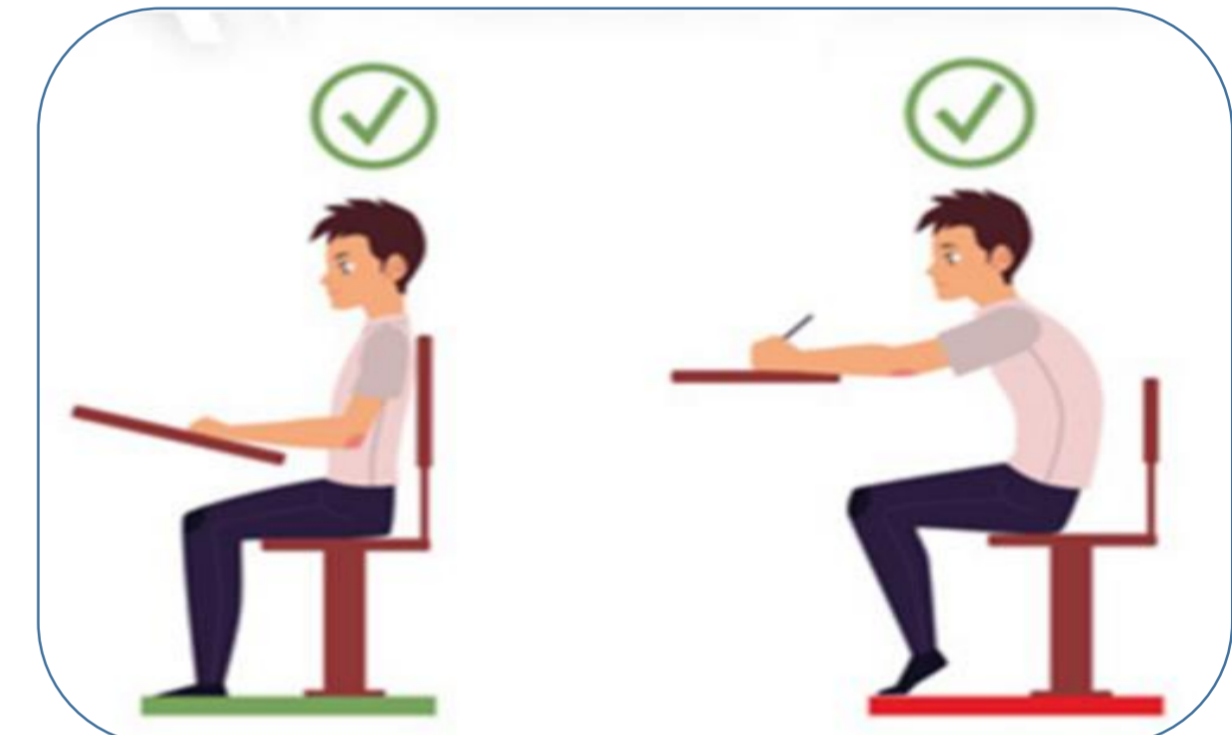


## 5. Kivun kokeminen liikkumassa ei tarkoita että teet vahinkoa itsellesi.

Kivun kanssa liikkuminen voi olla hankalaa ja liikkeet voivat tuntua aluksi epämiellyttävältä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita että aiheutat itsellesi ja selällesi harmia. Liikkuminen on turvallista kivussa ja kivun alku usein helpottamaan mitä enemmän pystytään liikkumaan. Yleinen aktiivisuus ja liikunta on paras tapa hoitaa selkävivun ja se on aina suositeltavaa oli kyseessä sitten äkillinen tai pitkittynyt kivun.

## 6. Selkävivun ei johdu huonosta ryhdistä.

Erilaiset asennot ja ryhdit ovat osa normaaleja yksilöllisiä eroja ja ovat meille jokaiselle erilaisia. Ryhti ei ole yksinään alaselkävivun aiheuttaja, eikä ryhtiä tarvitse korjata jotta kivusta päästään eroon.

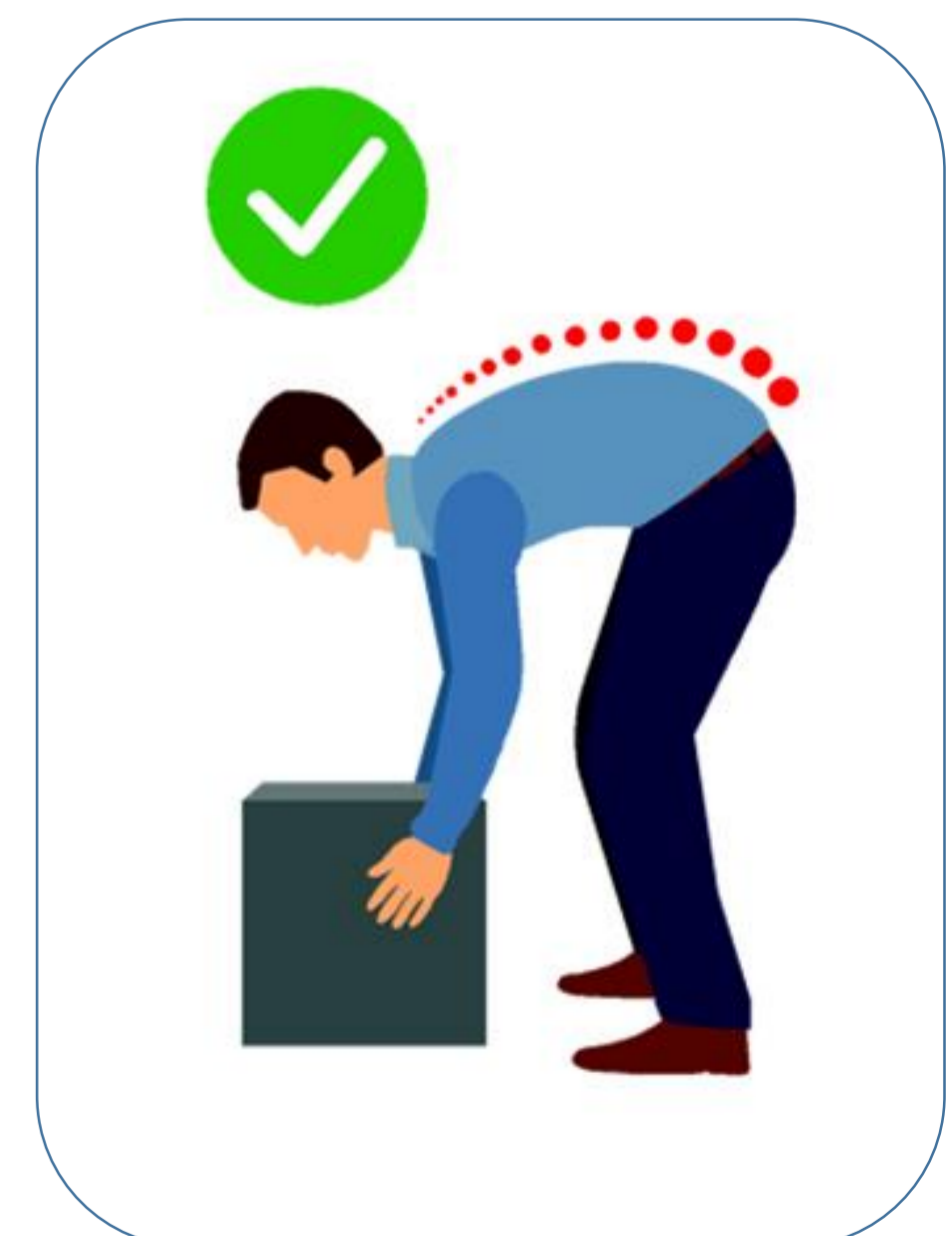


## 7. Selkävivun ei johdu heikoista vatsalihaksista.

Lihasten heikkous ei yksinomaan aiheuta alaselkävivun, kuten ei vahvat lihaksetkaan itsessään suojele kivulta. Vatsalihasten ja lihasvoiman kehittäminen voi olla tehokas tapa hoitaa alaselkävivun, mutta kivun lievittävän vaikutuksen ei ole todettu johtuvan lisääntyneen voiman ansiosta. Syvien vatsalihasten harjoittaminen on ollut suosituimpia hoitoja alaselkävivuihin jo vuosia, mutta tutkimusten valossa vatsalihasten vahvistaminen ei ole yhtään sen tehokkaampaa kuin yleinen liikkuminen, kuten kävely.

## 8. Selkä ei kulu arjen kuormituksesta ja kumartelusta.

Kumartamista ja nostamista on pidetty haitallisena alaselkävivun kokevalle ja pyöreällä selällä nostamista kehoitetaan välttämään. Tämä on kuitenkin täysin turvallista. Ei ole "oikeaa" tai "väärää" tapaa liikkua, vaan tärkeintä on aloittaa vähitellen ja harjoitella säännöllisesti, jotta kehomme tottuu kyseiseen liikkeeseen. Selkä ei myöskään kulu liikunnasta ja itseasiassa säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä todetaan huomattavasti vähemmän nivelrikkoa kun ihmisillä jotka eivät liiku.



## 9. Ajoittainen kivun paheneminen tai toistuminen ei tarkoita sitä, että selkä on vaurioitunut.

Vaikka kivun paheneminen tai toistuminen voi pelästyttää ja turhauttaa, tämä harvoin johtuu siitä että selkä olisi mennyt pahempaan kuntoon, kyseessä olisi jokin uusi oire tai että aikaisempi hoito ei auttanut. Kivun toistuminen on yleistä ja jopa normaalia. Yleisiä syitä tälle ovat huono uni, stressi, huolet, matala mieliala, ylityöt ja liikkumattomuus. Jos kivun toistuu, tärkeää on pysyä rauhallisena, pyrkiä jatkamaan mahdollisimman normaalia elämää ja pysymään liikkeessä.



## 10. Injektiot, leikkaukset ja vahvat lääkkeet eivät yleensä ole parannuskeino.

Kivun ei johdu yksinään tietystä rakenteesta, joka pitäisi esim. leikkaamalla korjata tai poistaa. Tästä syystä leikkaukset, kipupiikit ja vahvat lääkkeet eivät pitkällä aikavälillä johda parempiin hoitotuloksiin kuin konservatiivinen hoitaminen (kuten fysioterapia ja kiropraktiikka), pitää sisällään suuremmat riskit ja voi jopa hidastaa paranemista.