

Fysioterapia / Ortopedia




Akuutti selkäkipu

Alaselkäkipu on yleinen vaiva. Väestöstä 80% kokee alaselkäkipua elämänsä aikana ja useilla voi olla useampia selkäkipujaksoja. Valtaosa selkävaivoista paranee kuitenkin itseltään tai kipulääkityksen tuella muutamien viikkojen kuluessa (Käypä hoito –suositus 2014, <https://www.kaypahoito.fi/khp00002> 26.10.2020).

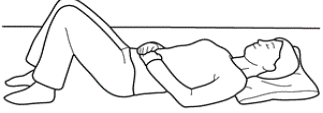
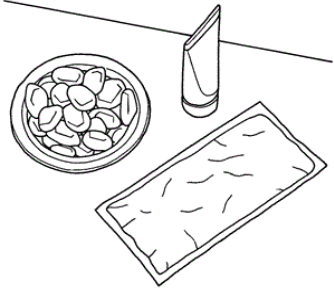

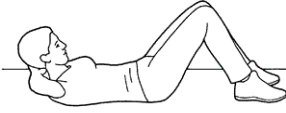
Selkävun aikana suositellaan kevyttä liikuntaa kuten kävelyä, ja vuodelepoa tulisi välttää. Kevyitä arkiaskareita voi jatkaa lievästä tai kohtalaisesta selkävunsta huolimatta.

Lanneselän tuella ei ole tutkitusti selkäkipuun ehkäisevää vaikutusta, mutta niistä ei ole todettu olevan haittaa (Käypä hoito –suositus 2014, <https://www.kaypahoito.fi/hoi20001#read-more> 26.10.2020)

Mikäli sinulla on jatkossa virtsaamisvaikeutta tai tunnon heikentymistä peräaukon ja sukupuolielinten alueella tai etenevää alaraajan lihasvoimaheikkoutta ota pikimmiten yhteyttä ensiapuun. Mikäli selkäkipu on vielä kahden viikon kuluttua hankala, suositellaan lääkärin vastaanotolla käyntiä.

 <p>©Elsevier</p>	<p>Selinmakuulla, lonkat ja polvet koukussa. Pidä niska- ja selkälihakset rentoina.</p> <p>Uloshengityksellä jännitä syvät vatsalihakset (vatsa tiivistyy) pidä jännitys 10 sekuntia ja rentouta 10 sekunnin ajan.</p> <p>Toista 10 kertaa.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Lepoasennot:</p> <p>Asetu selinmakuulle. Tue jalat jakkaralle siten, että lonkat ja polvet asettuvat suoraan kulmaan.</p> <p>Rentouta selkää tässä asennossa.</p>
 <p>©Elsevier</p>	<p>Kylkimakuulla voit käyttää tyynyä polvien välissä.</p>

Jatkuu →

 <p>©Physiotools</p>	<p>Palleahengitys-/ rentoutusharjoitus.</p> <p>Hengitä sisään, jolloin vatsa ja rintakehä pullistuvat ja uloshengityksellä litistyvät.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Kylmähoito.</p> <p>Kylmän käyttö on tehokasta kivun lievitykseen. Laita kylmäpakettin ja ihon väliin ohut pyyheliina. Pidä kylmäpakettia kerrallaan 10-15minuuttia. Toista kylmähoito 2-4 kertaa päivässä.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p><u>Aloita seuraavien harjoitusten tekeminen tuntemusten mukaan</u></p> <p>Selinmakuulla, jalat koukussa ja yhdessä.</p> <p>Jännitä vatsalihaksia vetämällä vatsa sisään: Säilytä tämä lihasjännitys ja vie vastakkainen polvi ja käsi yhteen. Paina polvea ja kättä kevyesti vastakkain. Säilytä selän ja lantion asento muuttumattomana suorituksen aikana. Tee liike vuorojalalla, vaihtaen samalla vastaan painavaa kättä.</p> <p>Pidä jännitys 5 sekuntia. Toista 10 kertaa.</p>
 <p>©Physiotools</p>	<p>Selinmakuulla jalat koukussa.</p> <p>Tiivistä vatsalihakset, pidä jännitys samalla kun nostat pään ja hartiat irti alustalta.</p> <p>Tee liike rauhalliseen tahtiin noin 10 kertaa. Huomioi, ettei vatsa pullistu liikkeen aikana. Toistomäärää voit lisätä tuntemusten mukaan.</p>