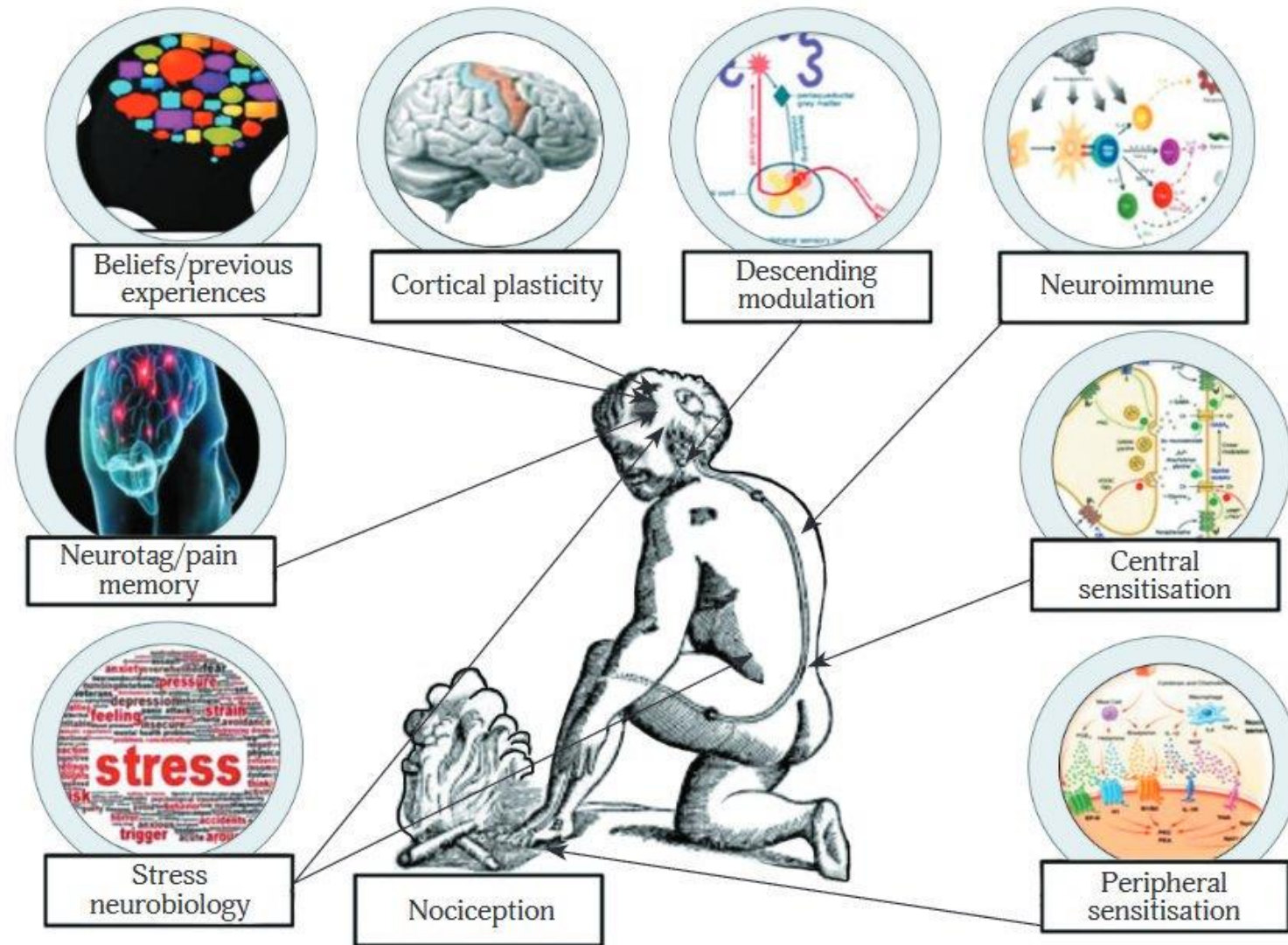


Hyvää arkea kivun kanssa

Tuula Korhonen, ylilääkäri, Raahen kipupkl, Pohde kuntoutuspalvelut





Ben Cormackin versio 1600-luvun Descartes:n kipupiiroksesta

Miksi kipu jää päälle?

- Voimakas akuutti kipu tai pitkään kestänyt tasainen kipu
- Kipuhermosto selkäydintasolla yliaktivoituu ja voi jäädä ylläpitämään kipua, vaikka alkuperäinen kivun aiheuttaja olisi parantunut
- Kudosvauriokipu:
 - nivelrikko, vamma, lihaskipu
 - Tasaista , jomottavaa, puristavaa, korreloi rasitukseen ja kuormitukseen
- Hermokipu:
 - Vyöruusu, hermojen traumat, amputaatio, aivoinfarkti
 - Polttavaa, viiltävää, sähköttävää, ihon kosketusarkuus/puutuneisuus, kipu riippumaton rasituksesta, spontaaneja kipukohtauksia

Pitkittänyt kipu : Käsityksiä ja tutkittua tietoa

Ennen

- ▶ Kivusta kärsivä passiivinen hoidon kohde (kipupotilas)
- ▶ Hoidon painopisteenä piikki, puukko ja pilleri
- ▶ Ensin kipu pois, sitten kuntoutetaan
- ▶ Aivot staattiset, kipu jää loppuiäksi

Nyt

- ▶ Kivusta kärsivä aktiivinen itsensä kuntouttaja (kipukuntoutuja)
- ▶ Monialainen kuntoutus, lääkkeettömien kivunhallintakeinojen painotus
- ▶ Heti liikkumaan ”kivun kanssa”
- ▶ Aivot muovautuvat eliniän, myös kipu voi helpottua

Kroonisen kivun käypä hoito-suositus

- ▶ Kipu ja kokonaistilanne
- ▶ Riittävä ja ymmärrettävä informaatio
 - ▶ www.kivunhallintatalo.fi
 - ▶ www.oivamieli.fi
 - ▶ Kipukirjallisuutta
- ▶ Yhteinen sopimus, potilas ja hoitava taho sitoutuvat
- ▶ Tavoitteena kivun lievittyminen, toimintakyvyn koheneminen ja elämänlaadun paraneminen (omat tavoitteet)
- ▶ Syyn mukainen hoito, jos mahdollista
- ▶ Oheisoireiden hoito, erityisesti unettomuus ja masennus
- ▶ Lääkkeettömät hoidot ensisijaisia
- ▶ Moniammatillisuus
- ▶ Potilaan aktiivisuus, omat selviytymiskeinot

Pitkittyneen kivun lääkehoito

- ▶ Muiden kivunhallintakeinojen rinnalle tarvittaessa, ei koskaan pelkkää lääkettä
- ▶ Noin 30 % hyötyy/sietää, odotettu kivunlievitysvaste noin 30 %
- ▶ Muut sairaudet ja lääkkeet , ikä, munuaisten ja maksan toiminta, toimintakyky ja muisti vaikuttavat lääkkeen valintaan
- ▶ Lääkkeillä: hyöty-haitta-häntävaikutus
- ▶ Pitkävaikutteiset valmisteet, tavoitteena kokonais kivun lievyys ja kipuhuippujen tasaaminen
- ▶ Kipukohtauksiin lääkkeettömät kivunhallintakeinot ja ennalta sovitut lääkkeet

Pitkittyneen kivun lääkehoito

- ▶ Tulehduskipulääkkeet:
 - ▶ Kivun pahenemisjaksoissa väliaikaisesti, ei jatkuvaan käyttöön
 - ▶ Paljon vasta-aiheita ja haittoja: sydän, verenpaine, munuainen, verenohennuslääkkeet, astma, korkea ikä yms
- ▶ Parasetamoli:
 - ▶ Turvallisempi, 2 (-3) g vuorokausiannosta ei tule ylittää
 - ▶ Haitat: maksa
- ▶ Kipumasennuslääkkeet rauhoittavat keskushermoston herkistymismekanismia, pitkäkestoisen kivun lääkehoidon kulmakivi
- ▶ Hermovauriokipuun epilepsialääkkeet, kuten gabapentinoidit
- ▶ Opioidit:
 - ▶ akuuttiin ja syöpäkipuun
 - ▶ Pitkäkestoiseen ei-syöpäkipuun harkiten, määräämällä kuntoutuksen tukena
 - ▶ Paljon (pitkäaikais-)haittoja, jopa kivun voimistumista

Unettomuus ja masennus

▶ Unettomuuden hoitoon

- ▶ Kivun kokonaisvaltainen hoito
- ▶ CBT-uniohjaus (informaatiota, unenhuoltoa, käyttäytymisterapia, rentoutus, mindfulness). Irti unettomuudesta, Tanskanen.
- ▶ Trisykliset antidepressantit (nortriptyliini, amitriptyliini), mirtazapiini, melatoniini. Vältä nukahtamislääkkeitä.

▶ Masennus

- ▶ Psykiatri/psykologi/psykiatrian sairaanhoitaja
- ▶ Psykoterapia
- ▶ Lääkehoito

Liikehoito

- ▶ Tärkein ja tehokkain pitkittyneen kivun hoitomuoto (EFIC)
- ▶ Arkiliikunta (hyötyliikunta, kävely, muu)
- ▶ Terapeuttinen liike (fysioterapeutin ohjeet)
- ▶ Tietoinen liike (=hengityksen ohjaama liike)
 - ▶ Jooga, pilates, asahi
- ▶ Allasterapia, vesijumppa, uinti
- ▶ Merkitykselliset harrastukset
 - ▶ Jos ei voi tehdä kuten ennen, löytyykö uusia toimintamalleja tai uusia harrastuksia
- ▶ Tekemisen jaksottaminen = tekeminen pienissä erissä kerrallaan
= **TAUKO ENNEN KUIN TARVITSEN TAUKOA**

Muut kivunhallintakeinot

▶ Stimuloivat hoidot

- ▶ Porttikontrolliteoria, endorfiinit ja endogeeniset opioidit, verenkierto
- ▶ Akupunktio
- ▶ TNS

▶ TNS

- ▶ Marketeista ja verkkokaupasta , n 50 e
- ▶ Elektrodit normaalisti tuntevalle ihoalueelle
- ▶ Voi käyttää useita kertoja päivässä
- ▶ Jos kipu voimistuu, laita kipualueen yläpuolelle tai vastakkaiseen kivuttomaan raajaan
- ▶ EI: metallin päälle, tahdistin, kaulan alue, rytmihäiriöherkille rintakehän alue

Muut kivunhallintakeinot

- ▶ Lämpöhoito
 - ▶ Lämpötyyny/-peitto, kauratyyny
 - ▶ Takaisinlämmittävät tuet ja suojat (esim Back on track)
- ▶ Kylmähoito
 - ▶ Kauratyyny
 - ▶ Avanto
- ▶ Paikalliset valmisteet: puudutusvoide/kapsaisiiniliniementti Linnex/ Cetilar/kylmä- ja lämpölinimentit
- ▶ Migreenimyssy, migreenipanta
- ▶ Laserhoito
- ▶ Neurosonic/Bemer
- ▶ Musiikki, luonto, lemmikkieläimet
- ▶ Kaikki, mikä auttaa eikä aiheuta haittoja

Lääkkeettömät kivunhallintakeinot: Mindfulness ja rentoutus

- ▶ Kipu aktivoi sympaattista hermojärjestelmää
 - ▶ ”Taistele ja pakene”: elimistö uhka-tilassa
 - ▶ Adrenaliini, noradrenaliini ja kortisoli
 - ▶ Sairastuvuus (stressi, unettomuus, DM, immuunivasteen heikkeneminen, sydän- ja verisuonisairaudet)
- ▶ Parasympaattisen hermoston aktivaatio rauhoittaa kipua
 - ▶ ”Lepää ja sulata”
 - ▶ Mindfulness harjoitteet
 - ▶ Rentoutusharjoitukset, progressiivinen rentoutus, sovellettu rentoutus
 - ▶ Luonnollinen palleahengitys
 - ▶ Tietoinen liike= hengityksen ohjaama liike
 - ▶ Säännöllinen harjoittelu
 - ▶ Kipukohtauksiin, stressiin ja unettomuuteen

Kivunhallintaryhmät Raahessa

- ▶ Lääkärin läheteellä, kipupoliklinikka järjestää
- ▶ Ensitetopäivä kroonisesta kivusta kärsiville ja heidän läheisilleen 2 kertaa vuodessa
 - ▶ Luentoja kivusta ja sen hoitomahdollisuuksista
 - ▶ Kokemusasiantuntija
- ▶ Breathworks mindfulness kivunhallintaryhmä 2 kertaa vuodessa
 - ▶ 3 h kerrallaan viikon välein 8 kertaa, 2 kk kuluttua jälleentapaaminen
- ▶ Tavoitteena matalan kynnyksen kivunhallintaryhmiä terveyskeskukseen
- ▶ Vertaistukiryhmät: Raahen kipu ry
- ▶ Suomen kipu ry

Raahen sairaalan mindfulness kivunhallintaryhmät: Tuloksia

- Vertaistuki tärkein
- Yhteinen ymmärrys, kaikki kipeitä, kipuhuumori
- Myötätunnon herääminen itseä ja toisia kohtaan
- Uuden oppiminen
 - Pysähtyminen
 - Hengitys
 - Rentoutuminen
 - Tekemisen jaksottaminen
 - Armollisempi suhtautuminen omaan itseen
 - Avuttomuudesta aktiivisuuteen
 - Kipupotilaasta ihmiseksi, jolla kipu on vain yksi osa elämää
 - SUHDE KIPUUN: kivun hyväksyminen, en taistele vastaan, en kiellä

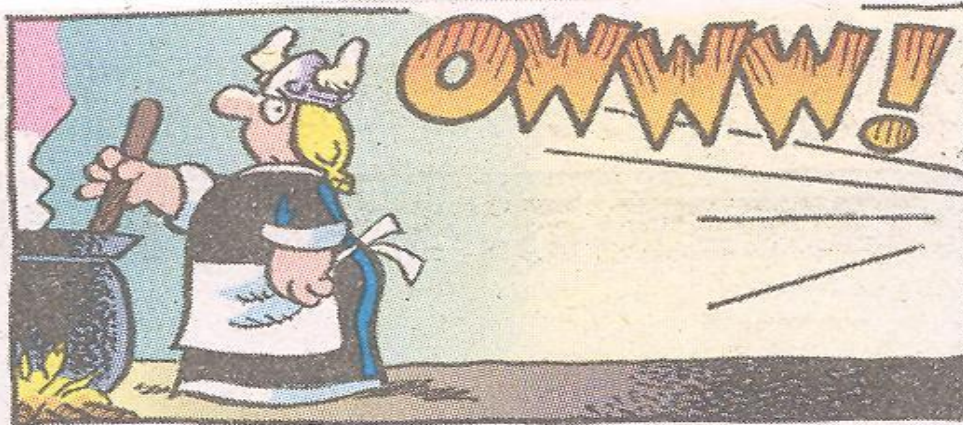
Raahen sairaalan mindfulness kivunhallintaryhmät

Tuloksia

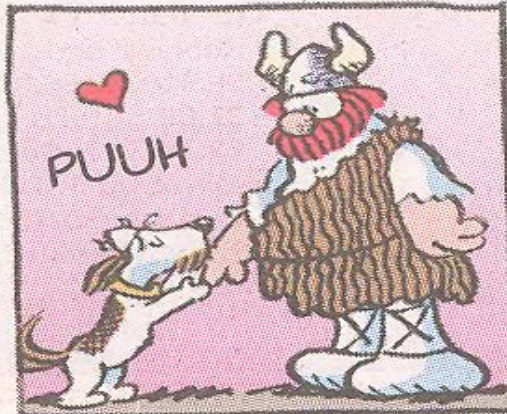
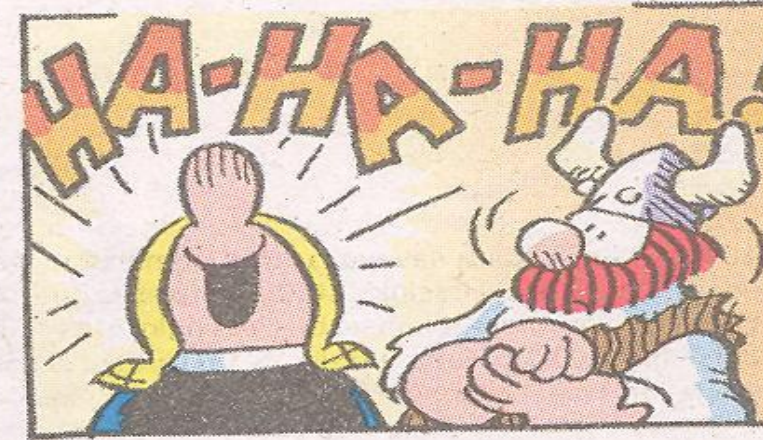
- Kipulääkitys vähenee, jopa vahvoista opioideista eroon
 - Kipu ei yleensä pahene lääkitystä vähentämällä
 - Lääkkeiden haittavaikutukset vähenevät
 - Elämänlaatu paranee
- Keinoja kipukohtausten hallintaan
 - Hengitys, keskittyminen, itsen rauhoittelu
 - Ensiavussa käynnit vähenevät
- Tutkimuskierteestä eroon
- Ulkopuolisen kivun hoidon tarve vähenee
- Osa lähtenyt työkokeiluun pitkänkin työkyvyttömyyden jälkeen

Kroonisen kivun hoidossa tärkeää

- ▶ Hankin tietoa kivustani ja sen hoitomahdollisuuksista
- ▶ Hoitokokeilut kärsivällisesti
- ▶ Asetan kuntoutumiselle realistiset tavoitteet, etenen portaittain
- ▶ Sitoudun omaan kuntoutumiseeni
- ▶ Otan apua vastaan, kun sitä tarvitsen
- ▶ Opettelen tulemaan toimeen kipuni kanssa
 - ▶ Tiedostan kehoni ja mieleni
 - ▶ Itsemyötätunto
 - ▶ Uudet toimintatavat ja harrastukset



© KFS/Distr. Bulls



©2003 by King Features Syndicate, Inc. All rights reserved.

