

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Leskelä, J. & Stepanoff, J. (2014) Nivelrikkaisen ohjausprojekti. Niveltieto 3, 14-15.

Nivelrikkosen ohjausprojekti

Luvassa uusia ohjeita liike- ja liikuntaharjoitteluun

Nivelrikkosen asiakkaan toimintakykyä edistävä ohjaus-projekti (Nate) toteutetaan vuosina 2013–2016 Suomen Nivelyhdistyksen ja eri oppilaitosten yhteistyönä. Tavoitteena on luoda erityisesti verkkosivuilla toimivaa ohjausmateriaalia, jonka avulla yhä useammat nivelrikkiset voivat toteuttaa vaivoja lievittävää harjoittelua.

Nivelrikko on yleisin nivelsairaus. Se aiheuttaa kipua ja jäykkyyttä nivelissä ja vähitellen se saattaa heikentää suuresti toimintakykyä. Nivelrikon taustalla on usein lihavuus, nivelvamma tai raskas ruumiillinen työ. Nivelrikkoa ei pystytä parantamaan, joten terapeutin harjoittelu sekä liikunta yhdessä hyvän kivunhoidon sekä ylipainon vähentämisen kanssa ovat hoidon ja toimintakyvyn säilymisen perusta.

Nivelrikon vaivoja voidaan lieventää merkittävästi hyvällä lihasten kunnolla. Liike- ja liikuntaharjoittelu vähentävät merkittävästi nivelrikosta aiheutunutta toimintahaittaa. Nivelrikkopotilaan liike- ja liikuntaharjoittelu jaetaan nivelten liikkuvuusharjoituksiin, lihas-

venytyksiin, lihasvoimaharjoitteluun ja yleiskuntoharjoitteluun. Harjoittelun tulee olla säännöllistä, pitkäkestoista ja jatkuvaa. Kipua ja niveloireita lisäävää toistuvaa iskutyypistä liikuntaa on vältettävä.

Suositteluvia yleiskunnan harjoitusmuotoja ovat kävely, pyöräily, vesivoimistelu ja hiihto. Ylipainoiselle nivelrikkopotilaalle tärkeimmät asiat ovat vähäenerginen ruokavalio ja harjoittelu. Harjoittelun aloittamisessa ja ohjauksessa tarvitaan useimmiten fysioterapian ammattilaisella käyntiä.

Fysioterapiasuositus

Polven ja lonkan nivelrikon fysioterapiasta on tehty suositus hyväksi fysioterapiakäytännök-

si. Suosituksen tavoitteena on osoittaa ne fysioterapiamenetelmät, joilla voidaan vähentää polven ja lonkan nivelrikosta aiheutuvaa kipua ja haittaa, ylläpitää ja parantaa potilaiden liikkumis- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua. Siinä on todettu, että fysioterapian menetelmillä voidaan lievittää nivelrikkopotilaan kipua, ylläpitää ja lisätä liikkumis- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua.

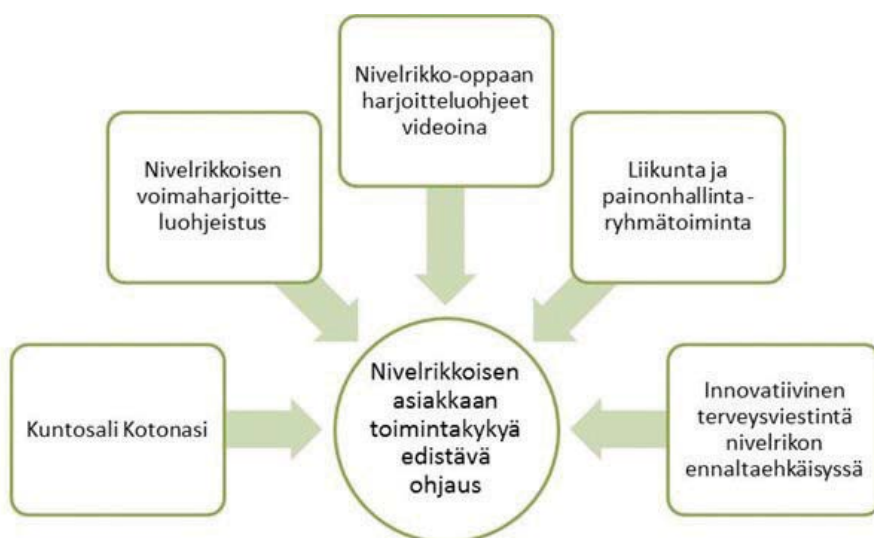
Itsehoito on tärkeää

Itsehoito on tärkeä osa nivelrikon ehkäisyä ja hoitoa. Polvi- ja lonkkanivelrikon Käypä hoito -suosituksen mukaan itsehoiton ohjauksen tarkoituksena on parantaa potilaan ymmärrystä nivelrikkosairaudesta ja lisätä hänen omahoidon keinojaan. Useimmat tutkituista itsehoiton ohjauksen malleista sisältävät ohjeita sopivasta liikuntaharjoittelusta, kivun hallinta- ja hoitokeinoista, laihduttamisesta tai nivelvammojen ehkäisemisestä.

Yhteistyöprojekti

Syksyllä 2013 käynnistyi yhteistyöprojekti **Nivelrikkosen asiakkaan toimintakykyä edistävä ohjaus** yhteistyössä Suomen Nivelyhdistyksen, Laurea-ammattikorkeakoulun ja Metropolia-ammattikorkeakoulun sekä Jyväskylän yliopiston kanssa. Projekti on osa laajempaa *Toimintakykyä edistävä ohjaus* -projektikokonaisuutta.

Nivelrikkosen asiakkaan toimintakykyä edistävän ohjauksen tarkoituksena on kehittää yhteistyössä erilaisia ohjauksen käytänteitä. Tavoitteena on luoda uusia ohjausmalleja sekä toimintatapoja, jotka edistävät ni-



Esimerkkejä Nate-projektin tulevista tuotoksista



Kuvausryhmä tekemässä materiaalia alkukesästä. Odotettavissa on mielenkiintoista materiaalia sekä Nivel tietoon että nettiin.

velrikkon ennaltaehkäisyä ja jo nivelrikkosen asiakkaan toimintakykyä. Projektissa tuotetaan useita opinnäytteitä sekä kehittämistehtäviä aiheesta.

Projektissa luodaan uutta innovatiivista, kuvallista **terveysviestintämateriaalia nivelrikkon ennaltaehkäisyyn**. Tavoitteena on herättää katsojissa tunteita ja ajatuksia, jotka motivoivat huolehtimaan omasta hyvinvoinnista ja toimintakyvystä.

Kuntosali Kotonasi -ohjeistus on tarkoitus luoda Nivel yhdistyksen verkkosivuille. Tällä halutaan helpottaa kynnystä aloittaa oma toiminta kotiympäristössä.

Projektissa luodaan myös yksinkertaisia **lihasvoimaharjoitteleluohjeita**, joiden ohjeistus tulee Nivel yhdistyksen verkkosivuille.

Projektissa ollaan käynnistämässä myös uutta **liikunta- ja painonhallintaryhmää** yhteistyössä Espoon työväenopiston kanssa syksyllä.

Tarkoituksena on myös tehdä videomateriaalia viime keväänä ilmestyneen oppaan *Kumppanina nivelrikko – Näin tulen toimeen harjoitusohjeista* verkkosivuille.

Tuloksia ensi vuonna

Projektin tuloksia saadaan alkuvuodesta 2015 eteenpäin. Uusia opiskelijoita otetaan koko ajan mukaan ideoimaan yhdessä uusia ohjaustapoja ja malleja nivelrikkosille.

Tavoitteena on esitellä projektin tuloksia myös erilaisissa konferensseissa ja seminaareissa sekä Nivel tiedossa niiden valmistuttua. Opiskelijat ovat lisäksi käyneet luennoimassa nivelpiireissä keväällä 2014 ja vastaavaa toimintaa on tarkoitus jatkaa myös syksyn aikana.

**Johanna Leskelä
Johanna Stepanoff**

Laurea-ammattikorkeakoulu



Johanna Leskelä ja Stepanoff ohjaavat opiskelijoita Nate-projektissa.