

Tukipohjalliset nivelreumassa

Tyypillisiä nivelreuman aiheuttamia muutoksia jalkaterissä

Nivelreumaa sairastavilla jalkamuutokset ovat tyypillisiä. Nivelreuman etiologiaa ei ole vielä täysin pystytty selvittämään, mutta keskeisenä piirteenä sairaudessa esiintyy nivelkalvontulehdus eli synoviitti. Synoviitti aiheuttaa jatkuessaan nivelten tuhoutumista, virheasentoja ja rajoituneisuutta nivelten liikkuvuudessa.

Pitkään jatkuneen tulehdustilan seurauksena tapahtuu myös nivelsiteissä venymistä ja kulumista, joka aiheuttaa nivelten toiminnassa epävakautta eli *instabiliteettiä*.

Jalkaterissä nämä muutokset alkavat yleensä varpaiden ja päkiöiden seudulta edeten kohti nilkkoja. Tyypillisiä nilkkojen ja jalkaterien alueiden muutoksia ovat muun muassa alemman nilkanivelen eli *subtalaarinivelen* jäykistyminen ja siihen kohdistuva virheasento. Tyypillinen jalkaterän takaosan muutos on kantaluun sisäänpäin kääntyminen eli *valgus*-asento. Ylemmän nilkanivelen eli *talocraalinivelen* vaurioituminen on myös tavallista.

Varpaissa useimmiten

esiintyviä ongelmia ovat varsarvarvas -tyyppiset virheasennot sekä hallux valgus eli vaivaisenluu. Nämä asentomuutokset ovat suurimmaksi osaksi seurausta jalkaterien poikittaiskaarien madaltumisesta.

Kaikki nämä sekä useat muut asentomuutokset aiheuttavat väistämättä muutoksia kuormitukseen jalkapohjissa. Kuormitusmuutokset aiheuttavat niin kutsuttuja kuormituspiikkejä, jotka altistavat ihomuutoksille kuten känsille, kovettumille ja jopa haavoille. Ihon kosteustasapainon ja sen suojaavan ominaisuuden säilyttämisen kannalta ihon säännöllinen rasvaaminen onkin erityisen tärkeää.

Yksilöllisesti valmistetut tukipohjalliset

Yksilöllisesti valmistetuilla tukipohjallisilla tarkoitetaan pohjallisia, joiden valmistaminen perustuu tarkkoihin biomekaanisiin tutkimuksiin. Tukipohjallisten valmistajan tulee myös tuntea mahdollisesti valmistusprosessiin vaikuttavat ulkopuoliset tekijät, kuten esimerkiksi nivelreuma tai muut vaikuttavat sairaudet.

Pienikin asennon korjaus jalkaterässä tai nilkassa aiheuttaa käytännössä muutok-

sia polven, lonkan ja yläruumiin nivelten linjauksissa. Tämän takia yksilöllisesti valmistetut tukipohjalliset on mahdollista saada ainoastaan ammattilaiselta, jolla on vankka tietämys ihmisen anatomiasta ja toiminnasta.

Tukipohjallisen tarkoituksena on korjata jalkaterien virheasentoja mikäli nivelten liikkuvuudet antavat tämän mahdollisuuden. Tapauksissa, joissa nivelten liikkuvuus jalkaterissä / nilkoissa on rajoittunut eikä korjaavaa ratkaisua ole mahdollista käyttää, valmistetaan keventävät ja suojaavat tukipohjalliset tasaamaan jalkapohjien kuormitusta. Kivunhoitomenetelmänä tukipohjallisilla on myös suuri merkitys nivelreumaa sairastavan kohdalla.

Tukipohjallisten käyttö nivelreumaa sairastavilla keskittyy tutkimuksen (Helliwell & al, 2007) mukaan yleensä seuraaviin asioihin: *nivelten vakauttamiseen, anatomisen asennon korjaamiseen, kivun vähentämiseen, epämuodostumien ehkäisemiseen, työkyvyn lisäämiseen, liikkelaajuuden lisäämiseen, anatomisen rakenteen lepuuttamiseen (nivelet ja pehmytkudokset) sekä tulehdusten vähentämiseen.*

Nivelreuman alkuvaiheessa, kun nivelten liikkuvuus ei ole vielä rajoittunut / jäykistymistä ei ole tapahtunut voi-

daan yksilöllisesti valmistetuista tukipohjallisista tehdä asentoa korjaavat. Tähän käytetään yleisesti puolikovia tai kovia materiaaleja. Materiaalin valinnalla voidaan vaikuttaa siis huomattavasti asennon korjaukseen.

Helliwellin ym. 2007 tekemän tutkimuksen mukaan joka neljännelle (25 %) nivelreumaa sairastavista muodostuu huomattava kantaluun *valgus* -virheasento sairauden ensimmäisen viiden vuoden aikana. Tässä vaiheessa onkin vielä mahdollista korjata tätä virheasentoa, koska peruuttamatonta muutosta rakenteissa ei ole vielä välttämättä päässyt tapahtumaan.

Myöhemmässä vaiheessa nivelreumaa, kun nivelet ovat jo mahdollisesti jäykistyneet ja niiden liikkuvuudet rajoittuneet tehdään yksilöllisesti valmistetut tukipohjalliset pehmeämmistä materiaaleista. Tällöin tarkoituksena on tukea jalkaterien senhetkistä asentoa sekä keventää jo syntyneitä jalkapohjien kuormituspiikkejä. Lisäksi pehmeistä materiaaleista valmistetuilla tukipohjallisilla voidaan suojata virheasentoista muodostuneita ulokkeita jalkaterissä mikä omalta osaltaan ehkäisee haavaumien, känsien ja kovettumien syntyä.

Työelämässäni kohtaan usein nivelreumaa sairastavia, joilla on käytössään yksi-

öllisesti valmistetut tukipohjalliset. Suurimmalla osalla heistä sairaus on jo aiheuttanut muutoksia jalkateriin, mutta tukipohjallisten käyttö on selkeästi vähentänyt kovettumien, känsien ja haavojen muodostumista. Jossain tapauksissa on ihomuutosten muodostumiselta vältytty jopa kokonaan. Arkipäiväisessä käytössä ovat tukipohjalliset toimineet myös liikunnasta helpottavana ja kipua lievittävänä tekijänä.



Anssi Ulvinen
Jalkaterapeutti (AMK)
Helsingin terveystieteiden
Herttoniemen sairaala,
sisätautipoliklinikka

Lähteet

Hakala, M. 2007. Nivelreuma. Teoksessa Martio, J., Karjalainen, A., Kauppi, M., Kukkurainen, M.-L. & Kynäs, H. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Helliwell, P., Woodburn,

J., Redmond, A., Turner, D. & Davys, H. 2007. The foot and ankle in rheuma-toid arthritis. China: Elsevier.

Yksilöllisesti valmistetut tukipohjalliset lääkinnällisenä kuntoutuksena

Julkisessa terveydenhuollossa yksilöllisesti valmistetut tukipohjalliset myönnetään lääkinnällisenä kuntoutuksena ns. maksusitoumuksella niille potilaille, joilla on todettu yksilöllisten tukipohjallisten tarve. Tarpeen arvioi useimmiten hoitava lääkäri tai jalkaterapeutti / jalkojenhoitaja, jolle lääkäri on potilaan lähettänyt. Usein lääkärin tai jalkaterapeutin / jalkojenhoitajan esitys käsitellään vielä esim. kuntoutusryhmässä, joka tekee lopullisen päätöksen myöntämisestä.

Nivelreumaa sairastavan on tärkeää huomioida jalkoihinsa kohdistuvat muutokset ja oireet ajoissa, jotta esimerkiksi tukipohjallisilla saataisiin positiivisia tuloksia aikaisesti. Vuositarkastuksen yhteydessä terveydenhoitaja tai lääkäri suorittaa nivelreumaa sairastavan henkilön jalkojen tilan arvioinnin. Vuositarkastus tapahtuu pääsääntöisesti omalla terveysasemalla.

Jooga toimii myös reumaa sairastavilla

Jooga on ikivanha kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka sopii kaikille omasta terveydestään, hyvinvoinnistaan ja henkisestä kasvustaan kiinnostuneille. Jokainen joogan harjoittaja työskentelee itsensä kanssa omien edellytystensä mukaisesti, omista lähtökohdistaan.

Jooga lisää kehon liikkuvuutta ja elävyyttä sekä notkeutta. Jooga opettaa rentoutumista ja oikeaa hengitystä. Se lisää keskittymiskykyä ja tukee kehon ja mielen tasapainoa.

Erilaisia joogalajeja on useita. Keskeistä kaikissa joogalajeissa on, että joogan harjoittaja oppii tuntemaan ja kehittämään itseään sekä edistämään ja vaalimaan hyvää terveyttä. Konkreettinen jooga-harjoitus voi kuitenkin eri suuntauksissa olla hyvin erilainen, koska joogan keinoja käytetään ja painotetaan eri tavalla.

Hatha-joogassa lähtökohdiana on ihmisen keho. Periaatteessa kaikki jooga, johon kuuluu erilaisten kehon asentojen harjoittelu, on perustaltaan hatha-joogaa. Hatha-joogassa liikkeitä tehdään rauhallisesti luonnollisen hengityksen rytmissä. Ihminen otetaan huomioon kokonaisvaltaisesti. Liikkeelle lähdetään harjoittajan omista lähtökohdista ja edetään lempeästi omaa kehoa kuunnellen. Harjoituksessa korostuu mielen hiljentymisen ja tietoisien rentoutumisen tärkeys.

Hatha-jooga on helppo, turvallinen ja kaikille - iästä ja kunnosta riippumatta - sopiva tapa aloittaa joogaharrastus. Joogaryhmien ohjaajat

laativat itse tunneilla tehtävät harjoitukset pitkälti oman kokemuksensa pohjalta.

Jooga osana yhdistyksen liikuntatarjontaa

Helsingin Reumayhdistyksen liikuntatarjontaan jooga on kuulunut jo vuosikymmenten ajan. Alkuvuosina viikossa oli kaksi ryhmää, tällä hetkellä yhdistyksessä toimii yksi joogaryhmä.

Yhdistyksen 'reumajooga' -nimikkeellä toimivassa ryhmässä harjoitetaan perusjoogaa eli hatha-joogaa, joka sopii hyvin erilaisista tuki- ja liikuntaelinvaivoista ja kivuista kärsiville.

Maija Reini (kuvassa) on harrastanut joogaa Helsingin Reumayhdistyksen ryhmissä pari vuosikymmentä. "Joogan olen aloittanut noin 1985–86 tietämillä. Kun kävin lämminvesijumpassa Käpylinnassa, joku ryhmäläisistä kävi samassa paikassa myös joogaamassa ja suositteli kokeilemaan. Olin jo itse huomannut, ettei lämmin vesi oikein silloin sopinut nesteileviin polviini." Maija kertoo joogaharrastuksensa alkamisesta.

Maija huomasi jo muutama joogatunnin jälkeen lajin sopivan paremmin hänen sen hetkiseen tilanteeseensa, vaikka lattialle pitkin mennä puolapuita pitkin, kun polvet eivät taipuneet.

"Siitä lähtien olen ollut Reumayhdistyksen ryhmissä, vaikkakin paikat ja vetäjät ovat vaihtuneet", Maija jatkaa.

Ohjaajan merkitys on suuri, varsinkin isossa ryhmässä ja varsinkin aloittelijoille.

"Kun on joogannut enemmän, niin oppii hengitystekniikan ja oman kehon kuuntelemisen. Vähitellen alkaa asanoita (= jooga-asentoja) tehdä itsek-

seen kotonakin. Ohjaajien vaihtuessa huomaa parhaiten ohjaajan merkityksen, koska muutos voi olla suurikin edelliseen jo pelkän iän ja koke-

muksen välillä. Mielestäni ohjaajat ovat soveltaneet joogaa hyvin meille reumaa sairastaville. Jotkut ovat huomioineet erilaisuutemme ja antaneet jo-

pa henkilökohtaisia vaihtoehtoja liikesarjoihin."

Ryhmän merkitystä Maija ei koe joogassa niin tärkeänä, mutta toteaa kauemmin harrastaneiden joukon pienentyneen ja uusien kiinnostuksen lisääntyneen viime vuosina.

"Jooga on antanut minulle paljonkin vuosien varrella, koska edelleen joogaan säännöllisesti", Maija toteaa. Maija on ollut aina kova liikkumaan ja sairastumisensa asti hän ui kilpaa työpaikan uintikerhon joukkueessa eri yritysten joukkueita vastaan. Hän liikkuu paljon luonnossa tarkkaillen lintujen muuttoa keväisin ja syksyisin. "Lisäksi kesäisin tulee hyötyliikuttua enemmän mökillä."

"Jooga on ollut vastakohtana kaikille. Se on opettanut rentoutumaan ja samalla lisännyt raajojen liikkuvuutta huomattavasti vuosien varrella. Jooga on myös opettanut vastaliikkeen tekemiseen ja oikeaan venyttelemiseen, joita voi tehdä niin töissä kuin vapaa-ajalla".

"Onnistuneen lonkkaleikkauksen jälkeen noin viisi vuotta sitten toipuminen oli nopea ja kesän jälkeen aloitin syksyllä normaalin joogaharjoittelun Kampissa ja ensimmäistä kertaa istuin risti-istunnossa joogamatolla. Myös akuuttien tulehdusten jälkeen olen saanut lihasvoimani takaisin. Tämä kaikki yhdessä on myös antanut voimia ja jaksamista työelämässäni, jota on kestänyt nyt 42 vuotta," Maija toteaa.

Pirkko Hyvärinen

lähde: www.joogaliitto.fi



Hämärä valaistus luo joogatunnille levollisen ja rauhoittavan tunnelman.