



Potilaan näkökulma tuki- ja liikuntaelinvaikeuksien arvioon ja hoitoon

Tule Ry webinaari 24.5.2022

Riikka Holopainen

ft, TtT, kipufysioterapian erikoisasiantuntija

MoveDoc Oy, Jyväskylän yliopisto

riikka.holopainen@movedoc.fi

Sidonnaisuudet / Riikka Holopainen

- Toimet
 - Tuntiopettaja, Jyväskylän yliopisto
 - Fysioterapeutti, Terveystalo Lappeenranta
 - Kouluttaja, Movedoc Oy
- Tutkimustoiminta:
 - Väitöskirja (2021) Biopsykososiaalinen lähestymistapa selkävivun hoidossa
 - Useita muita tutkimushankkeita tule- kuntoutukseen liittyen
 - Apurahat: Signe & Ane Gyllenbergin säätiö, SKTY, SOMTY, Selkätutkimusseura, Suomen fysioterapeutit
- Koulutustoiminta
 - Koulutus/luentopalkkiot yksityiset yritykset/yhdistykset/tutkimushankkeet: Luentopalkkiot mm: Pfizer, Orion, Lääkäripäivät, Suomen fysioterapeutit, Kuntoutuskouluttajat, Suomen kivuntutkimusyhdistys, Suomen Kipu ry, Nivelyhdistys, useat sairaanhoitopiirit ja kunnalliset toimijat, lääkärikeskukset ja yksityiset fysioterapiayritykset.
- Luottamustoimet
 - Suomalainen selkätutkimusseura, rahastonhoitaja
- Muut sidonnaisuudet
 - Osakas, hallituksen pj MoveDoc Oy



Alaselkäkipuisten käsityksiä

Kohtaamattomuus, kiireen tunne

Tyhjin käsin

Tuen puute



Negatiiviset käsitykset
kivun syystä

Ei selkeää selitystä kivulle,
ristiriitainen tieto

Mikään ei auta

Jumissa, asiat ei etene

Ylihoito

Taloudellinen huoli

VS.

Vastuu ja taidot
asiakkaalla

Kiireettömyys

Kokemus kuulluksi ja
ymmärretyksi tulemisesta

Mahdollisuus ottaa
yhteyttä

BPS ymmärrys kivusta ja
omasta tilanteesta

Arvostus fysioterapeuttia
kohtaan, ei vain ammattilaisena
vaan myös ihmisenä

Hyvä tukiverkko, perheen
huomioiminen terapiassa

Riittävä seuranta ja selkeä suunnitelma

Arvostus omaa tekemistä kohtaan

Toimiva vuorovaikutus



Mikä on
käsitteesi
siitä miksi
alaselkäkipusi
on pysyvää tai
toistuvaa?

1. **Keho koneena:** keho nähdään biomekaanisena tai anatomisena. Kuin kone, kehokin voi mennä rikki ja se voidaan joskus korjata. Alaselkäkipu jatkuu koska jotain on fyysisesti epäkunnossa
2. **Alaselkäkipu on pysyvää** ja muuttumatonta: alaselkäkipu on staattista tai pysyvä ominaisuus kun selkä on kerran mennyt rikki. Sitä ei voi korjata.
3. **Alaselkäkipu on monimutkaista:** monet tekijät voivat vaikuttaa alaselkäkipun pysyvyyteen. Ei vain biomekaaniset tai anatomiset mutta mahdollisesti myös psykososiaaliset tai kulturaaliset tekijät. Ei ole yksinkertaista selitystä jatkuvalla alaselkäkipulla
4. **Alaselkäkipu on hyvin negatiivista:** alaselkäkipu käsitetään epänormaalina, katastrofaalisena ja hyvin negatiivisena kokemuksena. Alaselkäkipua tulee välttää ja sillä on suuri vaikutus elämään.

(Setchell et al. 2017)

Mistä nämä uskomukset tulevat?

- Terveystieteen ammattilaiset saattavat olla tärkein lähde näille uskomuksille 89%
- Internet 24%
- Perhe 9%
- Ystävät 5%

Setchell et al. 2017



Käsitykset kivun syistä

”että siellä on siellä välissä pehmustusaine ja se on siellä ihan litistynyt”

”no se on tuo selkäranka että siellähän on alhaalla ahtaumia ja ylhäällä kulumia ja vielä skolioosia että se niinku vääntää varmaan sen jotenkin väärään asentoon ja siellä kun on niitä ahtaumia siellä alaselässä niin sehän on tuo alaselkä ristiselkähän se on se kaikkein kipein aina”

”mul on notkoselkä ni se aina aika ajoin tuo alaselkä on niinku tavallaan koko elämän muistutellu että mä luulen että siinä on ehkä joku virheasento”

”niin tota ei se mua sillälailla hämänny.. mutta mä nyt en .. ehkä se diagnoosin nimi mikä oli siinä röntgenlausunnossa niin se.. mikäköhän... mä en ees muista sen nimee.. mikä oli siinä .. niinkun sitä diagnoosin nimeä pidin vakavampana kun mitä se tilanne itseasiassa on”



*"Pääasiassa kaikki mitä
fysioterapeutit ovat käskeneet
minua tekemään, on coren
voimistaminen. Useat eri
fysioterapeutit ovat tutkineet minua
ja olen käynyt pilateksessa, olen
ilmeisesti naurettavan heikko... tein
abortin koska ajattelin että en voi
saada lasta. Ajattelin että en selviä
siitä...raskausajasta ja
ylimääräisestä painosta vatsassani."*

Darlow 2013

Monet käyttämämme termit kuulostavat asiakkaistamme vaarallisilta

- Krooninen = viittä vaille joutumassa pyörätuoliin
- Instabiliteetti = menee koska tahansa pois paikaltaan, ei voi tehdä mitään
- Kuluma = kroppani on laho jne. jne.

Barker ym. 2009



”mikä ärsyttää mua tosi paljon että mä oon käyny lääkäriellä joka sanoo että mulla ei oo yhtään skolioosia sit mä menin fysioterapeutille se sano että sulla on tosi paljon skolioosia ja sit mä meen jollekin lääkärielle joka sanoo et skolioosia ja fysioterapeutille joka sanoo että joo tää on ihan tavallista et ei kenenkään selkä oo että mä oon saanu ihan eri keskenään en mä tiedä et onks mulla skolioosia vai ei ja onks sillä mitään merkitystä et onko ni jokainen ihminen mä oon sanonukin aina kun oon mennu sinne et oon saanu vähän tällasia eriäviä näkemyksiä”

Olkapääkipuisten kokemuksia...

"Minulle on tehty selkäleikkaus, olen pudonnut puista, mutta tämä kipu on paljon pahempaa kuin mikään aiemmin kokemani"

"Pelkään että olkapääni menee uudelleen sijoiltaan. Ei tee mieli mennä pelaamaan, joten olen lopettanut..."

"Muut eivät ymmärrä, koska kipu on näkymätöntä"

"Yksi tai kaksi yötä on ok. Mutta kolmen huonon yön jälkeen alan olla tosi väsynyt. Muisti ei toimi töissä"

"Kipu ennen kaikkea ärsyttää minua, enemmän kuin huolestuttaa, koska turhaudun kun en voi tehdä kaikkea"







*”mut **enkö mä osaa selittää** vai miks sit lääkärit ja kaikki aina palaa siihen kipuun tavallaan niinku asiana kun se ei ole kipua vaan se on sitä voimattomuutta tai sellasta”*

Yhteinen kieli - kivun selittämisen vaikeus – miten me voitaisiin auttaa tässä?

*”se on tärkeä sinänsä et toinen ymmärtää mitä...
puhutaan samaa kieltä”*

*”no sitä ei ehkä osannu silleen niin selittää miltä se niinku tuntuu ku sitä on vaikea toiselle selittää mitkä ne on ne omat tuntemukset siellä selässä **ei osaa niinku sanoilla kuvata** ne pitäis niinku toiselle lyyä ne kivut niinku selkään että se tietäs niinku”*

*”musta oli se käynti vähän semmonen ku se fysioterapeutinkin vaan sitä työergonomiaa että sun pittää suoralla selällä tehdä näitä hommia.. sitte kun siinä yrittää selittää että näitä hommia ei pysty tekemään suoralla **selällä meni vähän jankkaamiseksi** minun mielestä”*

Läsnäolo ja
vastaanottavaisuus?

*”niin niin et se ei ole tuol se on työterveydessä on vähän **liukuhihnatyötä** et siin mennään sen saman rutiinin mukana ja pois että”*

*”ainakin se et jos vaikuttaa tosi **kiireiseltä** niin sit jotenki jotenki se se **ulosanti on jotenkin sellanen hätänen** et nopeesti vaan ne tietyt kysymykset ja sit ulos”*

*”et kyllä Jonna on ihan tosi hyvä ja pätevä ja se niinku ottaa **ihmisen ihmisenä**”*

**Ammattilaisen
ominaisuuksia**

*”No ensteks tää henkilö joka siellä oli oli hirveen semmonen **lämmin ja sympaattinen immeinen** että siinähan pientä itkuakin tuherrettiin välissä kun ei oo silleen kun tuntuu niin hyvältä kun joku **huolehtii**... ni se oli varmaan se se jotenkin pisti kanavat auki mut tota.. se oli yks aika isokin asia siinä..”*



Mitä tietoa alaselkäkipuiset haluavat?

- Ymmärrys kivun syystä (diagnoosi ja kuvantaminen)
- Tietoa oireisiin vaikuttaviin tekijöihin liittyen, ennusteesta, vaikutuksesta työkykyyn
- Tietoa mikä aiheuttaa pahenemisvaiheita ja miten toimia niissä tilanteissa
- Hoitosuunnitelman, itsehoitokeinoja, ennaltaehkäisyä ja tietoa saatavilla olevasta tuesta
- Lim ym. 2019

Mitä toipuminen tarkoittaa?

Tietäisin, että olen toipunut jos:

"Ensinnäkin jos pääsisin eroon kivusta... mutta jos voisin muuttaa jotain, se olisi vaikutus, joka kivulla on minuun..."

"Minulla on parempia päiviä, ja jos niitä on kaksi tai kolme, olen ok. Olen enemmän kuin tyytyväinen siihen. Se tarkoittaa parempaa elämänlaatua"

"Jos voisin mennä vaeltamaan", "Jos voisin tehdä kotityöt, vaikka seistä ja valmistaa aterian... tai silittää"

"Jos voisin tehdä minulle tärkeitä asioita... juosta takapihalla lasteni kanssa... sanoisin että olen täysin toipunut"

*”kun mulle on iskostettu päähän kun lääkäri sanoi **ettei sille voi tehdä mitään** ... johan sen näkee että määhän oon antanu periks että.. yritän sinnitellä vain”*

Vs.

”et sitte kumminkin että toiveikkaampana tulin ulos kun menin sisään”

”kun se on jo kuvattu ja joku lääkäri on sanonu no en mä voi mitään muuta no se on läjässä... se sanoi että sille ei pysty tekemään se sanoi että sille ei pysty tekemään mitään et sinne ei iskunvaimennusta enempää saa ne on menny niin ne on menny”

*”ku se vaikuttaa hirveesti siihen että minkälainen olo on itellä ja miten miten sen ossais sanoo silleen... .. et **ei tunnu et sellasessa pohjattomassa kaivossa periaatteessa**... vaan tosiaan että joku niinku miettii ja yritetään keksiä ... että jos vaikka sattus saamaan sitä apua jostakin”*

Toivon luominen

Yhteystiedot

Kiitos!



@rtholopainen @movedocoy



riikka.holopainen@movedoc.fi



@movedocoy



<https://www.facebook.com/movedoc/>

www.movedoc.fi



Lähteitä

Barker KL, Reid M, Minns Lowe CJ. 2009 Divided by a lack of common language? A qualitative study exploring the use of language by health professionals treating back pain. *BMC Musculoskeletal Disord*.

Darlow, B. 2016. Beliefs about back pain: The confluence of client, clinician and community. *International Journal of Osteopathic Medicine* 20, 53-61.

Holopainen R, Piirainen A, Heinonen A, Karppinen J, O'Sullivan P 2018 From "Non-encounters" to autonomic agency. Conceptions of patients with low back pain about their encounters in the health care system. *Musculoskeletal Care* 16 (2), 269-277.

Holopainen R, Vuoskoski P, Piirainen A, Karppinen J & O'Sullivan P. 2021 Patients' conceptions of undergoing physiotherapy for persistent low back pain delivered in Finnish primary healthcare by physiotherapists who had participated to brief training in Cognitive Functional Therapy. *Disability and Rehabilitation*.

Hush JM, Refshauge K, Sullivan G, De Souza L, Maher CG, McAuley JH. 2009 Recovery: what does this mean to patients with low back pain? *Arthritis Rheum*.

Lim, Y., Chou, L., Au, R., Maheeka, K., Seneviwickrama, D., Cicuttini, F., Briggs, A., Sullivan, K., Urquhart, D. & Wluka, A. 2019. People with low back pain want clear, consistent and personalised information on prognosis, treatment options and self-management strategies: a systematic review. *Journal of Physiotherapy* 65 (3), 124-135.

Page MJ, O'Connor DA, Malek M, Haas R, Beaton D, Huang H, Ramiro S, Richards P, Voshaar MJH, Shea B, Verhagen AP, Whittle SL, van der Windt DA, Gagnier JJ, Buchbinder R; OMERACT Shoulder Core Set Working Group. Patients' experience of shoulder disorders: a systematic review of qualitative studies for the OMERACT Shoulder Core Domain Set. *Rheumatology (Oxford)*. 2019

Setchell, J., Costa, N., Ferreira, M., Makovey, J., Nielsen, M. & Hodges, P. 2017. Individuals' explanations for their persistent or recurrent low back pain: a cross-sectional survey. *BMC Musculoskeletal Disorders* 18 (1):466. doi: 10.1186/s12891-017-1831-7.

Toye F, Belton J, Hannink E, Seers K, Barker K. A Healing Journey with Chronic Pain: A Meta-Ethnography Synthesizing 195 Qualitative Studies. *Pain Med*.