

PARANEMISTA EDISTÄVÄ INFORMAATIO

24.5.2022

Maija Paukkunen, ft (ylempi AMK), tft, väitöskirjatutkija

Oulun Yliopisto, Linköping University

maija.paukkunen@oulu.fi

Maija Paukkunen



Toimet

- Tohtorikoulutettava, Medical and Health Sciences, University of Linköping
- Väitöskirjatutkija, Oulun Yliopisto
- Työfysioterapeutti, Pihlajalinna Oy

Tutkimus- ja koulutustoiminta

- Koulutus / luentopalkkiot yksityiset yritykset / tutkimushankkeet
- Apurahat: Suomen Kulttuurirahasto, VTR

Luottamustoimet

- Käden ja kyynärvarren rasitussairaudet
Käypä hoito – työryhmän jäsen

Ei muita sidonnaisuuksia





OHIOHOITOA?





"Have you tried ankle pumps?"

Ongelman kuvaaminen – tavoitteiden
kuvaaminen

Kielteisen kehityksen huomioiminen –
myönteisen kehityksen huomioiminen

Ongelmien syiden miettiminen –
myönteisen kehityksen selittäminen

Taustatekijöiden pohtiminen –
aikaisempien onnistumisten pohtiminen

Esteiden ja rajoitusten näkeminen –
mahdollisuuksien ja voimavarojen
tutkiminen

Syylisten etsiminen – ansion jakaminen
edistyksestä

MIHIN KÄYTÄT AIKASI -
ILLNESS OR WELLNESS TALK?

YLEINEN VAKUUTTELU EI OLE TARPEEKSI TEHOKASTA

”Älä huoli”

”Tämä tulee kyllä kuntoon”



Potilasohjaus

Potilasohjaus voi vakuuttaa potilaan hänen oireidensa hyvänlaatuisuudesta, vähentää kipuun liittyvää kuormittuneisuutta ja vähentää terveyspalveluiden käyttöä.

Lyhyen esim. 5min.
ohjauksen vaikutus
ulottuu vuoden
päähän

Pidemmästä(2h)
ohjauksesta ei
lisähyötyä kuunteluun
verrattuna akuutissa
alaselkävivussa

Traeger et al. 2015,
Traeger et al. 2019



Brainman
–videot
Suomeksi:
Otakipuhalt
uun.fi



Retrainpain.org

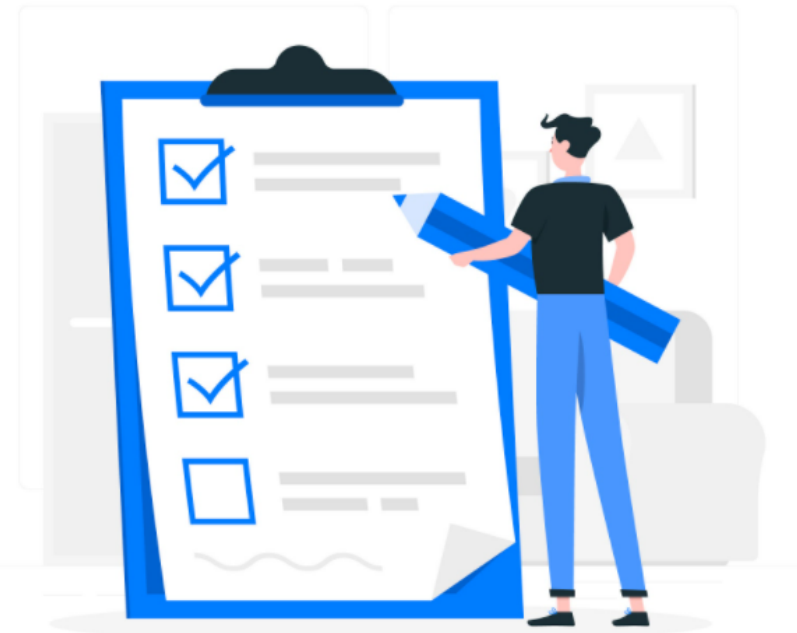


**Miksi
tunnamme
kipua?**

Psykososiaalisten riskitekijöiden selvittäminen

- Kyselyiden käyttö
- Jotkut alttiimpia noseboviesteille kuin toiset! (Masennus, katastrofointi, pessimismi)
- Ne joilla korkea kivun pitkittymisen riski, tarvitsevat todennäköisesti moniulotteisempaa vakuuttamista ja rauhoittelua
- Emotionaalisen kuormittuneisuuden vähentäminen tärkeää erityisesti niillä, jolla korkea kivun pitkittymisen riski

Traeger et al. 2015, Manai et al. 2019



START SELKÄKYSELY

1	Selkäkipuni on säteillyt alaraajaani (-raajoihini) jossakin vaiheessa viimeksi kuluneen 2 viikon aikana
2	Minulla on ollut niska- tai hartiakipua jossakin vaiheessa viimeksi kuluneen 2 viikon aikana
3	Olen kävellyt ainoastaan lyhyitä matkoja selkäkipuni vuoksi
4	Viimeksi kuluneen 2 viikon aikana pukeutumiseni on ollut tavallista hitaampaa selkävun vuoksi
5	Tällaisessa kunnossa olevan henkilön ei ole oikeastaan turvallista olla fyysisesti aktiivinen (harrastaa liikuntaa, työskennellä)
6	Olen ollut usein huolestunut tilanteestani
7	Minusta tuntuu, että selkäkipuni on erittäin vaikea eikä se tule koskaan paremmaksi
8	Yleisesti ottaen en ole nauttinut kaikista niistä asioista, joista yleensä nautin
9.	Kuinka haittaavaa selkäkipusi on ollut viimeksi kuluneen 2 viikon aikana?

START -
SELKÄKYSelyn
ENNUSTE-
INDIKAATTORIT

Koettu haitta

Alaraajaan säteilevä kipu

Monipaikkainen kipu

Toimintakyky (kaksi kysymystä)

Katastrofointi

Pelko

Ahdistuneisuus

Masennusoireet



Isolla osalla selkäpotilaista näyttöön perustumattomia käsityksiä

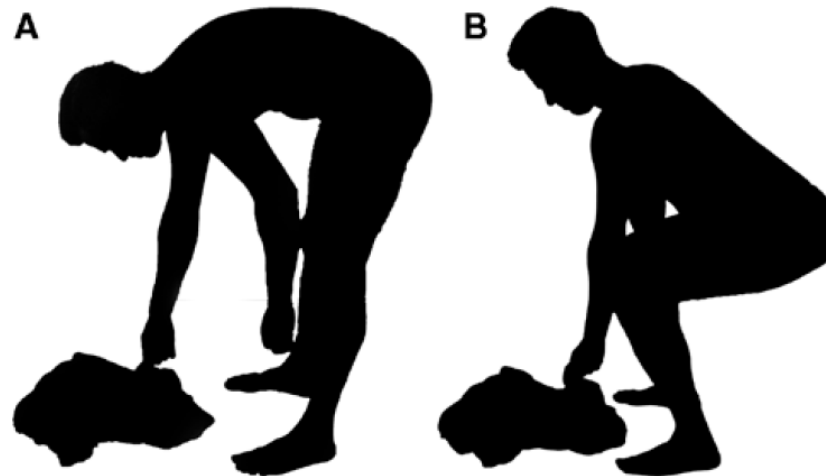
(Hall ym. BMC Public Health 2021)

- Lepo on hyväksi (41,4 %)
- Selkäkipu estää työnteon (34,1 %)
- Selkä tulee olemaan heikko lopun elämää (49,3 %)
- Selkäkipu pahenee progressiivisesti vuosien myötä (48,0 %)
- Kuvantaminen (väh. natiivi) on tarpeellista (54,2 %)



Nostoasentoon liittyvät käsitykset oireettomilla (n=67) (Caneiro ym. *Scand J Pain* 2018)

Oireettomat yhdistivät luontaisesti selän
eteentaivuttamisen/nostamisen **selkä pyöreänä** ↔
sanaan '**vaara**'





Nostotekniikoista (Wasmuth ym. IJSPT 2022)

Kyykkytekniikka on terveydenhuollossa yleisesti suositelluin nostotekniikka (Abdoli-Eramaki ym. Appl Ergon 2019)

Kyykkynosto ei kuitenkaan ehkäise alaselkäkipua (Denis ym. Appl Ergon 2020) ja myöskään suurempi lannerangan taipuminen noston aikana (eli kumarassa nostaminen) ei ole alaselkävivun alkamisen, pysyvyyden tai uusiutumisen riskitekijä (Saraceni ym. J Orthop Sports Phys Ther 2020).

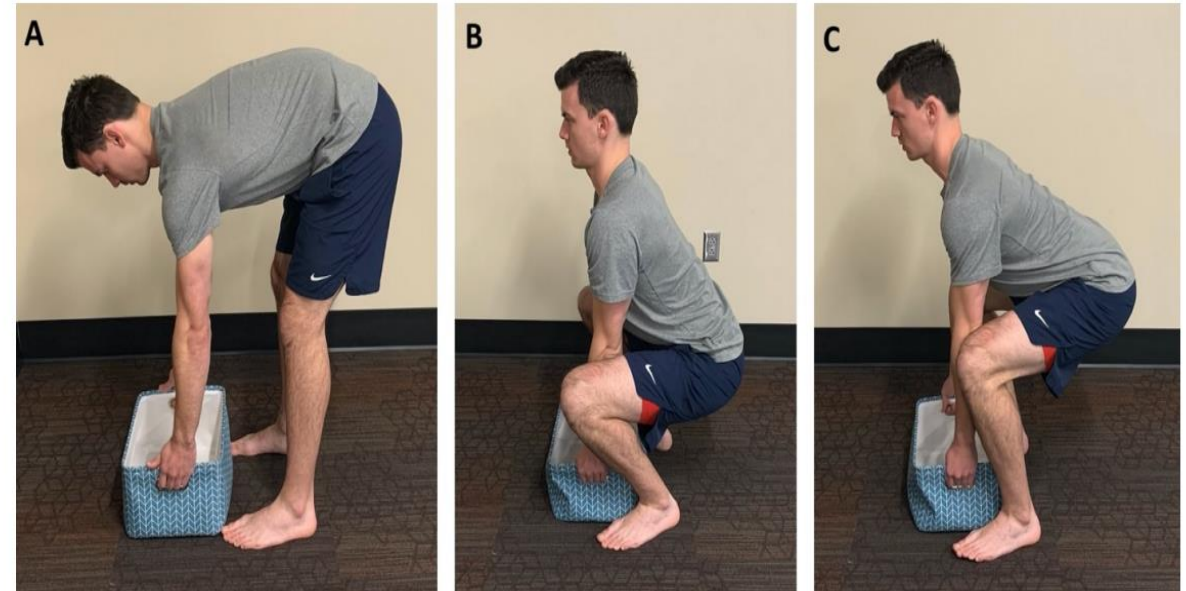


Figure 1. (A) Stoop lift, (B) squat lift, (C) semi-squat lift.



Alaselkäpotilaiden kipuoireet vähenivät

(Kent ym. BMC Musculoskelet Disord 2015; Laird ym. BMC MD 2012)

...kun ammattilainen auttoi löytämään *monipuolisempia asentoja ja liikemalleja* ja potilas vakuuttui, että **selkää voi käyttää turvallisesti**.

SYSTEMAATTISEN START -SELKÄKYSelyn
KÄYTÖN HYÖDYT

Vähentää potilaiden liiallista hoitoa

Parantaa potilastyytyväisyyttä

Vähensi potilaiden kokemaa haittaa ja puolitti
sairauspoissaolot lisäämättä terveydenhuollon kustannuksia

ÖREBRON LYHYT KIPUKYSELY

1) Kuinka kauan nykyinen kipunne on kestänyt? Rastittakaa yksi vaihtoehto.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ☐ 0-1 viikkoa | ☐ 10-11 viikkoa |
| ☐ 2-3 viikkoa | ☐ 12-23 viikkoa |
| ☐ 4-5 viikkoa | ☐ 24-35 viikkoa |
| ☐ 6-7 viikkoa | ☐ 36-52 viikkoa |
| ☐ 8-9 viikkoa | ☐ yli 52 viikkoa |

2) Millaiseksi arvioisitte **viime viikon** aikaisen kipunne? Valitkaa yksi vaihtoehto.

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| ei kipua | | | | | | | | pahin mahdollinen kipu | | |

Olkaa hyvä ja valitkaa numero, mikä parhaiten kuvaa teidän tämän hetkistä kykyänne osallistua kuhunkin näistä toiminnoista.

3) Pystyn tekemään kevyttä työtä tunnin ajan.

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| en pysty kivun vuoksi | | | | | | | | pystyn ilman, että kipu on ongelma | | |

4) Pystyn nukkumaan öisin.

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| en pysty kivun vuoksi | | | | | | | | pystyn ilman, että kipu on ongelma | | |

5) Kuinka jännittyneeksi tai rauhattomaksi olette tuntenut itsenne kuluneen viikon aikana?

- | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| täysin rentoutuneeksi ja rauhalliseksi | | | | | | | | jännittyneemmäksi ja rauhattommaksi kuin koskaan ennen | | |

6) Kuinka paljon olette kärsinyt masentuneisuuden tunteesta kuluneen viikon aikana?

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| en lainkaan | | | | | | | | erittäin paljon | | |

7) Kuinka suuri on mielestänne riski, että nykyinen kipunne muuttuu pysyväksi?

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| ei riskiä | | | | | | | | hyvin suuri riski | | |

8) Millaiseksi arvioitte mahdollisuutenne kyetä tekemään töitä kolmen kuukauden kuluessa?

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| ei mahdollisuutta | | | | | | | | hyvin suuri mahdollisuus | | |

9) Kivun lisääntyminen on merkki siitä, että minun tulisi keskeyttää se, mitä olin tekemässä, kunnes kipu vähenee.

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| täysin eri mieltä | | | | | | | | täysin samaa mieltä | | |

10) Minun ei pitäisi tehdä normaaleja toimiani työ mukaan lukien nykyisen kipuni vuoksi.

- | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| ☐ 0 | ☐ 1 | ☐ 2 | ☐ 3 | ☐ 4 | ☐ 5 | ☐ 6 | ☐ 7 | ☐ 8 | ☐ 9 | ☐ 10 |
| täysin eri mieltä | | | | | | | | täysin samaa mieltä | | |

ÖREBRO-LYHYT
KYSELYN
ENNUSTE-
INDIKAATTORIT

Kivun kesto

Kivun voimakkuus

Kyky tehdä kevyttä työtä

Uni

Ahdistuneisuus

Masennusoireet

Kivun kroonistumisen riski

Työhön paluun mahdollisuuksien itsearviointi

Pelko-välttämiskäyttäytyminen (2 kysymystä)



NÄIN TUET KIPUPOTILAAN TOIPUMISTA

- Luo hyväksyvä ja myötätuntoinen ilmapiiri
- Validoi eli ilmaise selkeästi, että ymmärrät ja uskot, että se mitä potilas sanoo, tuntee ja kokee on todellista.
- Kuuntele mitä potilas toivoo ja mihin hän on valmis
- Älä heittele irrallisia kommentteja kivun mahdollisista syistä
- Tue pieniä muutoksia ja positiivisia tunteita
- Älä oletta, vaan kysy 😊

Hopayian ym. 2014; Laerum ym. 2006

ESIMERKKEJÄ MITEN ALOITTAAN



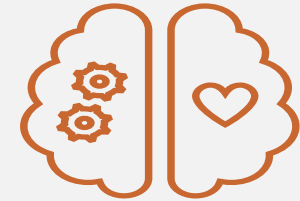
”Kipuoireet voivat vaikuttaa elämään monin tavoin. Tässä kyselyssä on kysymyksiä oireisiin, uneen ja mielialaan liittyen.”

”Kysely auttaa minua ammattilaisena ymmärtämään, millainen tilanne sinulla on”.



Kyselyn läpikäyminen potilaan kanssa auttaa ammattilaista kohdentamaan lisäkysymyksiä.

Se antaa luvan ottaa puheeksi myös vaikeita asioita, esimerkiksi potilaan kokeman ahdistuneisuuden tai masentuneisuuden.



Kivun vaikutuksista potilaan elämään tulee kysyä – myös sen vuoksi että, potilas kokee tullessa vakavasti otetuksi.

Näin myös ammattilainen pystyy arvioimaan vaivasta aiheutuvaa haittaa, vaikkei epäilisi vakavaa sairautta

Osoita empatiaa

2) Millaiseksi arvioisitte **viime viikon** aikaisen kipunne? Ympyröikää yksi vaihtoehto.

0 1 2 3 4 5 6 7 8

ei kipua

- Validoi potilaan kokemus
- Potilaan on tärkeää saada kokemus, että ammattilainen uskoo kivun olevan todellista

On varmasti ollut rankkaa, kun kipu on noin voimakasta. Tuntuuko, että kipusi on edelleen pahentumassa vai helpottamassa?

Uni

4) Pystyn nukkumaan öisin.

0 1 2 3 4 5 6 7

en pysty kivun vuoksi

- Anna tunnustusta ja huomioi voimavarat!
- Unettomuus- ja masennusoireet tulee kartoittaa systemaattisesti ja hoitaa mahdollisimman varhain

- Olet tehnyt ihan oikein, kun...
- Vähäinen uni vaikuttaa myös siihen, että keho on herkempi kiputuntemuksille. Miten sait nukuttua ennen kipujen alkamista/pahenemista?

Masentuneisuus

6) Kuinka paljon olette kärsinyt masentuneisuuden tunteesta kuluneen viikon aikana? Ympyröikää yksi

vaihtoehto.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
en lainkaan erittäin paljon

- Validoi eli osoita ymmärtäväsi potilaan kokemus
- Anna potilaan elämäntilanteelle merkitys kipukokemuksessa

On täysin
luonnollista, että
... on vaikuttanut
mielialaasi.

Millainen mielialasi
oli ennen kipujen
alkamista/
pahenemista?

Tunnista liikepelko ja välttäminen

9) Kivun lisääntyminen on merkki siitä, että minun tulisi keskeyttää se, mitä olen tekemässä, kunnes kipu vähenee.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
täysin eri mieltä					täysin samaa mieltä						

10) Minun ei pitäisi tehdä normaaleja toimiani, työ mukaan lukien, nykyisen kipuni vuoksi.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
täysin eri mieltä					täysin samaa mieltä					

- Hyödynnä mahdollisuus vähentää esimerkiksi potilaan kipuun liittyvää pelkoa, korostamalla, että fyysinen aktiivisuus ei ole haitallista.

- Kerro lisää tästä...
- Onko joitakin asioita, joita olet kokonaan välttänyt tekemästä kivun vuoksi?
- Mitä haluaisit päästä tekemään?

Kipeytymisen pelko ja työhön paluuseen liittyvät negatiiviset odotukset

7) Kuinka suuri on mielestänne riski, että nykyinen kipunne muuttuu pysyväksi? Ympyröikää yksi vaihtoehto.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
ei riskiä hyvin suuri riski

8) Millaiseksi arvioitte mahdollisuutenne kyetä tekemään töitä kolmen kuukauden kuluessa?

Ympyröikää yksi vaihtoehto.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ei mahdollisuutta hyvin suuri mahdollisuus

- Hyväksy potilaan kertoma ilman arvostelua

Huomaan, että olet huolissasi tästä asiasta. Kerro lisää, mitä ajattelit kun merkitsit...?

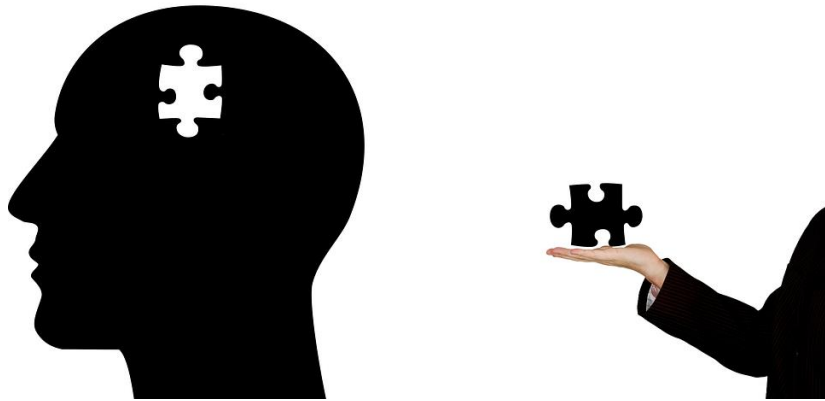
Elämäntapatekijöiden merkitys

- fyysinen aktiivisuus, inaktiivisuus, ylipaino, uni

- Edistä asiakkaan osallistumista ja osallisuutta hoitoon
- Huomioi liitännäissairaudet ja elintapainterventio tarpeen mukaan

Millaisista asioista nautit?
Estääkö kipu sinua
tekemästä näitä asioita?
Millä tavoin pystyisit
lisäämään aktiivisuutta
päiviisi?

Tee suunnitelma



Asiakkaan toiveet ja odotukset:
*Antaa merkityksen sille, miksi
hänen pitäisi motivoitua
tekemään jotakin.*

- Tehdään suunnitelma siitä, mitä voit itse tehdä olosi helpottamiseksi. Kerroit, että haluaisit päästä takaisin...

Kirjaamisen laatu ja haasteet



1. Potilaskeskeisyys
2. Voimaannuttaminen
3. Hoidon jatkuvuuden tukeminen

POTILASOHJAUksen KEINOJA

Suullinen
informaatio

Kirjalliset ohjeet

Potilaan ohjaaminen
vastaanotolla
(näyttämällä ja
tekemällä)

Toiminnan
kuvaaminen tai
videoiminen

Kyselykaavakkeet

Potilasoppaat

Valmiit kuvat, videot
tai animaatiot

Kirjasuosituks

Linkit internet-
sivuille, mitä sivuja
suosittelet?

Jokin muu, mikä?

Potilasohjauksessa keskeistä

Löydökset ja
taudinmääritys
selitetään
ymmärrettävästi

Perusteellinen
kliininen tutkimus

Yhteenvetojen
tekeminen

Potilaan aktiivinen
rooli

Ymmärryksen
tarkistaminen

Yksilöllisyys

Potilaan aktiivisuuden,
pystyvyyden, vastuun ja
rauhallisen
suhtautumisen kipuun
tukeminen

Toimijuuden
tukeminen

Ammattilaisten
yhtenäinen sanoma



A stack of several open books is shown from a low angle, with their pages fanned out. The books have yellowed, aged pages. Some of the visible spines are purple and orange. The background is a solid, dark teal color. A white rectangular box is superimposed over the upper part of the books, containing the word 'KIITOS!' in white, bold, sans-serif capital letters.

KIITOS!