

SUOSITUKSET
terveydenhuollon ammattilaisille ja kehittäjille

Kansallinen TULE-ohjelma

TULE

Tule-ongelmien hoito ja kuntoutus

Suositukset perustuvat kansainvälisen tutkijaryhmän tekemään systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen aikuisten tuki- ja liikuntaelinkipua koskevista kliinisistä hoitosuosituksista.*

1. **Huomioi** potilaan yksilöllinen tilanne, käytä toimivaa vuorovaikutusta ja hyödynnä yhteistä päätöksentekoa (potilaskeskeinen hoito).
2. **Sulje** vakavat syyt pois ennen hoidon suunnittelua.
3. **Tunnista** psykososiaaliset tekijät hyödyntäen esimerkiksi STarT-selkäkyselyä tai Örebron kipukyselyn lyhyttä versiota.
4. **Vältä** tarpeetonta kuvantamista. Käytä kuvantamista vain, jos sille on kliininen peruste, kuten vakavan syyn epäily, huono vaste konservatiiviselle hoidolle, tai kuvantamistulosten tuoma mahdollinen muutos hoitostrategiaan.
5. **Tee** kliininen tutkimus jokaiselle tule-potilaalle.
6. **Seuraa** hoidon vaikuttavuutta käyttäen validoituja mittareita.
7. **Tarjoa** potilaalle tietoa ja ohjausta ennusteesta ja hoitovaihtoehdoista itsehoidon ja toipumisen tukemiseksi.
8. **Huolehdi** siitä, että hoito tukee fyysistä aktiivisuutta ja/tai sisältää ohjattua harjoittelua.
9. **Käytä** manuaalista terapiaa vain osana hoitokokonaisuutta, johon sisältyvät harjoittelu ja ohjaus.
10. **Toteuta** ensisijaisesti laadukasta konservatiivista hoitoa, ellei välitöntä leikkausaihetta ole.
11. **Edistä** potilaan työssä jatkamista tai mahdollisimman varhaista työhön paluuta.

* Lin ym. What does best practice care for musculoskeletal pain look like? Eleven consistent recommendations from high-quality clinical practice guidelines: systematic review. Br J Sports Med 2020; 54:79-86.