

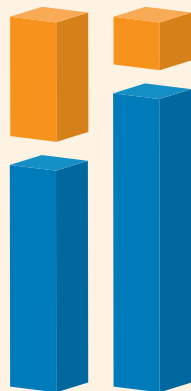
# Mitä **kipu** tarkoittaa?

Krooninen kipu ei ole vain kipua. Kipu vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen ja hänen lähipiirinsä arkeen.

Kuka tahansa voi olla kipupotilas

**35 %**

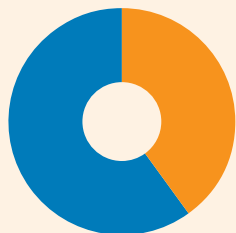
aikuisista on kokenut vähintään 3 kuukautta kestänyttä kipua.



**14 %**

ihmisistä kokee kroonista kipua päivittäin.

Kipu maksaa yhteiskunnalle



~ **40 %**

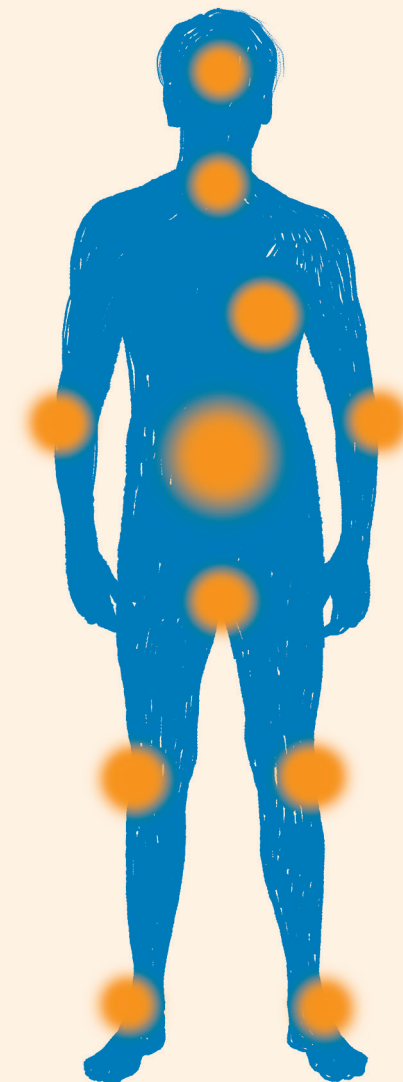
terveyskeskuslääkärikäynneistä liittyy kipuun.

Kivusta aiheutuu kuluja yksilölle muun muassa ansionmenetyksen muodossa.

Kipu vaatii kartoituksen ja yksilöllisiä ratkaisuja. Siksi kipua on vaikea hallita ja hoitaa.

Kivunhoidossa tarvittavat toimenpiteet

- Hoitohenkilökunnan koulutuksen lisääminen
- Ennaltaehkäisy ja varhainen puuttuminen
- Moniammatillinen yhteistyö
- Oikea-aikainen ja riittävä kuntoutus
- Joustava ja osallistuva työelämä.



Selkäliitto ry  
Suomen Kipu ry  
Suomen Kivuntutkimusyhdistys ry  
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry

Materiaalin rahoitus: Grünenthal

# Kipupotilaan kaksi polkua

## 1 Se tavallinen tarina

**Ensimmäinen selkäkipu** vie lääkärille, joka määrää viikon sairauslomaa, antaa jumppaohjeita ja määrää lääkkeitä.

**Toinen kipuepisodi: lähete kuvantamiseen.** Sairauspoissaoloa suositellaan aina viikko kerrallaan. Potilas odottaa ensin pääsyä lääkäriin, sitten kuvantamiseen, sen jälkeen odotetaan lausuntoa eikä vieläkään kuntouteta.

Lausunnossa todetaan normaalia kulumaa ja annetaan lähete fysioterapiaan. **Koko tämän ajan kipu jatkuu häiritsevästi.** Potilas saa fysioterapeutilta harjoitteita, mutta ei uskalla tehdä niitä. Ajattelee, että liikkuminen kuluttaa selkää lisää ja että sitä pitää lepuuttaa.

**Kipu jatkuu.** Pelko siitä, mitä kipu aiheuttaa jatkuu ja vaikeuttaa työn hakemista. Työkokeilu ja kuntouttava työtoiminta eivät tuota tulosta.

6 kk

1,5 v

Sairauslomia alla, määräaikaista työsuhdetta ei jatketa – **kipu pahenee.**

### Lopputulokset

Potilas on sosiaaliturvan varassa ja joutuu työkyvyttömyyseläkkeelle. Kipu hallitsee elämää.

## 2 Näin sen pitäisi mennä

**Ensimmäinen selkäkipu** johtaa fysioterapeutin suoravastaanotolle. **Heti käytössä biopsykososiaalinen hoitomalli ja yksilöllinen hoitosuunnitelma:** arvioidaan kivun pitkittymisen riskitekijät, sovitaan seuranta ja annetaan ohjausta myös esim. elintapa-asioihin.

**Tarvittaessa lääkärille** sekä seurantakäyntejä tai **soitto-aikaa fysioterapeutille** sekä moniammatillista kuntoutusta. Mahdollisuus tehdä tilapäisesti osa-aikatyötä.

**Kipu uusi,** potilas soittaa fysioterapeutille. Kerrataan ohjeet ja kannustetaan.

Mahdollisuus tehdä tilapäisesti osa-aikatyötä.

**Kipu on poissa tai aaltoilee,** ajoittain on hankalampia jaksosia. Potilaalla on itsehoitokeinoja, joita voi käyttää, kun kipu voimistuu.

Potilas mukana kannustavan ilmapiirin omaavassa ryhmätoiminnassa, jossa **saa tukea.** Siellä tulee tehtyä sellaisia-kin kuntoutusliikkeitä, joita ei olisi itse uskaltanut kokeilla.

### Lopputulokset

Potilas on löytänyt itselleen sopivat kivunhallintakeinot, on työkykyinen ja elää aktiivista elämää.



Selkäliitto ry  
Suomen Kipu ry  
Suomen Kivuntutkimusyhdistys ry  
Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry

Materiaalin rahoitus: Grünenthal