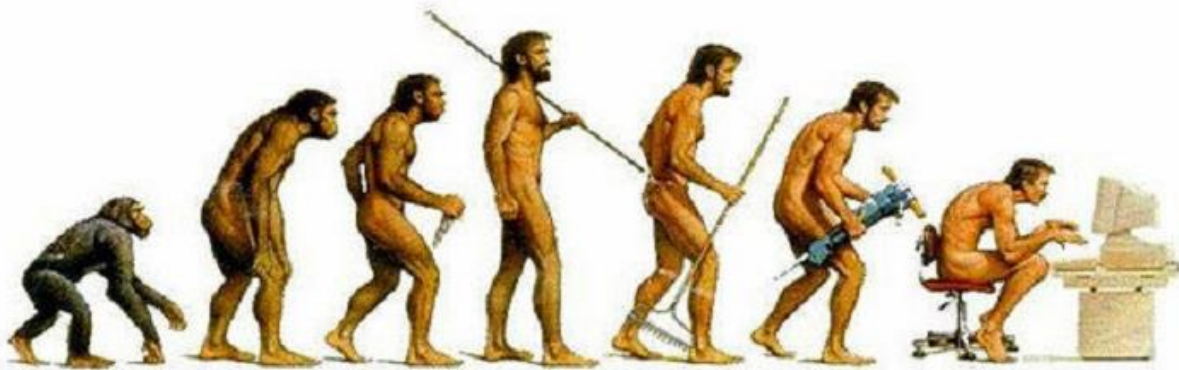




Selkävivut ovat yleinen vaiva



Suurin osa suomalaisista, noin 80%, kärsii elämänsä aikana selkävaivoista, ja yli kolmannes työikäisistä on kokenut selkäkipua viimeksi kuluneen kuukauden sisällä. Tyypillisin vaiva on äkillinen alaselän kipu, joka johtuu pääasiassa lihasjännityksestä, mutta johon voivat myötävaikuttaa myös selkänikamien ja -nivelten rappeumat ja kulumat.

Yleisin selkäkiputyyppe on hyväennusteinen, epäspesifi alaselkäkipu, johon ei liity havaintoja vakavista sairauksista tai iskiashermon toimintahäiriöstä. Tällaista kipua kutsutaan yleensä noidannuoleksi. Selkäkipu voi olla myös hermoperäinen, jolloin iskiashermon juuren toimintahäiriö säteilee alaraajoihin. Vakava tai spesifinen selkäkipu aiheutuu esim. selkärankareumasta, murtumasta tai kasvaimesta. Näitä on vain pieni osa selkävaivoista.

Hyvin raskas työ, vähäinen liikunta, huonot työasennot, selän tapaturmat, lihavuus ja tupakointi nopeuttavat selän välilevyjen ikääntymistä. Lihasperäisten ja lievistä selkärangan rappeutumisesta johtuvien alaselkäkipujen ennalta ehkäisemiseksi tulee harrastaa kevyttä kuntoliikuntaa, välttää tupakointia ja ylipainoa sekä kiinnittää huomiota työ- ja erityisesti nostoasentoihin ja välttää pitkäillisiä autonajomatkoja. Myös työoloilla näyttää olevan merkitystä selkäkipujen synnyssä.

Jos äkilliseen selkäkipuun liittyy kovaa vatsakipua, sietämätöntä selkäkipua, alaraajojen heikkoutta ja tunnottomuutta, yleisvoiminnan heikkenemistä tai kuumetta, tulisi hakeutua mahdollisimman nopeasti lääkärin vastaanotolle. Jos oireet eivät helpotu kipulääkkeen ja levon avulla, pitäisi hoitoon hakeutua viikon sisällä. Jos selkäkipuun ei liity yllämainittuja oireita, mutta kipu pitkittyy useamman viikon mittaisiksi, on syytä hakeutua lääkärin tutkimuksiin. Lääkäriin on kuitenkin syytä hakeutua herkästi, jos kipu ei vaikuta lihasperäiseltä.