



Nivelrikko polvissa ja lonkissa (artroosi)

Päivitys 25.9.2018

Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus. Sen perimmäistä syytä ei tiedetä, mutta sairauden taustalla on kuitenkin usein lihavuus, nivelvamma tai raskas ruumiillinen työ. Nivelrikko aiheuttaa nivelissä kipua ja jäykkyyttä, ja se saattaa ennen pitkää heikentää toimintakykyä. Nivelrikkoa ei pystytä parantamaan, joten hoidon perustana ovat sopiva terapeuttinen harjoittelu ja liikunta, tehokas kivunhoito sekä ylipainoisilla nivelrikkopotilailla laihduttaminen.

Mitä nivelrikko on?

Nivelrikossa koko nivel on sairastunut, sillä nivelrikko aiheuttaa muutoksia niin nivelrustossa, luussa, nivelkapselissa kuin lihaksissakin. Muutokset tapahtuvat yleensä hitaasti vuosien kuluessa, eikä vaurioitunut nivelrustokudos ei enää uusiudu ennalleen.

Nivelrikon oireet

Nivelrikon oireita ovat yleensä jomottava kipu, joka pahenee liikkeessä ja lievittyy levossa. Kun sairaus etenee, kipu voi muuttua jatkuvaksi, ja se saattaa vaivata myös öisin.

Nivelet ovat aamuisin jäykkiä, ja liikkeelle lähteminen saattaa olla hankalaa esimerkiksi istumisen jälkeen. Myös kävely sekä tasamaalla että rappusissa tuntuu vaikealta.

Polven nivelrikkokipu on paikallista eli se tuntuu pääasiassa polven alueella, mutta se voi säteillä myös säären yläosaan.

Lonkkanivelrikko tuntuu usein nivustaipeessa ja reiden etuyläpinnalla, mutta kipu voi

säteillä myös laajemmalle alueelle, kuten pakaraan ja reiden muillekin pinnoille.

Tutkimukset ja diagnoosi

Lääkäri tekee nivelrikkodiagnoosin potilaan kuvaamien oireiden, nivel tutkimusten ja röntgenkuvien perusteella. Joskus voidaan tarvita myös muita tutkimuksia.

Kivun, jäykkyyden ja rajoitteiden arviointiin voidaan käyttää erilaisia kyselylomakkeita.

Nivelrikon ehkäisy

Terveen ruston ominaisuudet säilyvät ja jopa paranevat, kun niveltä kuormitetaan sopivasti, joten kaikissa elämänvaiheissa – ja erityisesti lapsuus- ja kasvuikässä – tulisi harrastaa säännöllistä liikuntaa.

Polvi- ja lonkkanivelrikon ehkäisyyn kannalta merkittävimpiä ovat sellaiset riskitekijät, joihin voit vaikuttaa itse: välttä ylipainoa ja niveltapaturmia sekä mahdollisuuksien mukaan toistuvaa kyykistelyä ja raskaiden taakkojen nostamista. Mikäli ylipainoa on kertynyt, jo noin 5 kilon laihtuminen vähentää polvinivelrikon ilmaantumisen todennäköisyyttä naisilla peräti 50 prosenttia.

Itsehoito ja itsehoidon ohjaus

Itsehoidon ohjauksella tarkoitetaan sitä, että lääkäri tai joku muu terveydenhuollon ammattilainen kertoo potilaalle, mistä sairaudessa on kyse ja miten hän voi omilla keinoillaan helpottaa tilannetta: sopivat liikuntatavat, kivun hallintakeinot ja hoito, laihduttaminen ja ruokavalioneuvonta sekä nivelvammojen ehkäisy.



Sopiva terapeutti harjoittelu ja liikunta ovat nivelrikon hoidon perusta

Terapeuttisen harjoittelun asiantuntija on fysioterapeutti, joka valitsee sopivat yksilölliset harjoitukset ja ohjaa oikean tekniikan ja harjoittelun.

Liikunta voi olla ohjattua tai omatoimista, mutta se on oltava säännöllistä ja jatkuvaa. Liikunnassa huomioidaan muun muassa potilaan ikä, nivelrikon oireet ja aste sekä muut sairaudet ja liikkumiskyky.

Suositteluvia liikuntamuotoja ovat sellaiset, joissa niveliin ei kohdistu voimakkaita iskuja tai kierto liikkeitä ja joissa tapaturmariski on pieni. Tällaisia ovat esimerkiksi kävely, pyöräily ja uinti.

Jos nivel on tulehtunut, kuormitusta kevennetään, kunnes niveltulehdus on rauhoittunut.

Varsinaisen suosituksen yhteydestä löytyy muun muassa

- videoita terapeuttiin harjoitteluun: [polvinivelrikon lihasvoimaharjoitteet](#) ja [liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteet](#) sekä [lonkkanivelrikon lihasvoimaharjoitteet](#) ja [liikkuvuus- ja venyttelyharjoitteet](#)
- [potilasohje liike- ja liikuntaharjoitteluun polvi- ja lonkkanivelrikossa](#).

Fysikaalinen hoito

Fysikaalisia hoitoja voidaan käyttää joko itsenäisinä hoitoina tai esihoitoina terapeutille harjoittelulle ja liikunnalle.

Kylmähoidolla eli hieromalla kipualuetta kylmä- ja jääpakkauksilla voidaan vähentää polvirikon aiheuttamaa polven turvotusta ja parantaa reiden etuosan lihaksen voimaa.

Akupunktio ilmeisesti vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä ainakin lyhytaikaisesti polven nivelrikossa.

Niveltuet ja apuvälineet

Polvituen käyttö saattaa vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä polven nivelrikossa.

Sekä polvi- että lonkkanivelrikossa on suositeltavaa käyttää apuvälineitä tarpeen mukaan, sillä ne vähentävät oireilua ja helpottavat jokapäiväisiä askareita. Pukeutumisen apuvälineinä voidaan käyttää tarttumapihtiä, sukanvetolaitetta ja pitkävärtistä kenkälusikkaa. Erilaiset polvituet, kävelykeppi, kyynärsauvat tai kävelyteline helpottavat liikkumista, ja suihkujakkara, tukikaiteet sekä erilaiset korotukset (WC, vuode) helpottavat itsenäistä liikkumista.

Lääkehoito on kivunhoitoa

Lääkkeillä voidaan lievittää nivelrikkoon liittyvää kipua ja edistää toimintakykyä, mutta parantavaa tai taudin etenemistä estävää lääkettä ei vaivaan ole olemassa.

Nivelrikon itsehoitoon suositellaan särky-lääkkeistä ensisijaisesti apteekista reseptittömästi saatavaa parasetamolia, sillä se aiheuttaa vähemmän haittavaikutuksia kuin tulehduskipulääkkeet. Itsehoidossa parasetamolien enimmäisannos päivässä on 3 g.

Jos parasetamolien teho ei riitä, siirrytään tulehduskipulääkkeisiin, joita tulee käyttää pienimmällä tehokkaalla annoksella ja lyhin tarvittava aika niihin liittyvien haittavaikutusten vuoksi.

Vaihtoehtona tableteille polvinivelrikon kipua voi hoitaa myös paikallisesti iholle sivellettävillä ja ihon kautta imeytyvillä tulehduskipulääkkeillä.



Mikäli näistäkin lääkkeistä ei ole apua, ovat lääkärin määräämät opioidit (tramadoli, kodeiini) seuraava lääkevaihtoehto.

Polven nivelrikon tulehdusvaiheita voidaan hoitaa lääkärin antamalla nivelensisäisillä glukokortikoidiruiskeilla. Tämä lievittää kipua keskimäärin 2–3 viikkoa.

Myös hyaluronaattiruiskeita voidaan kokeilla. Hyaluronaatti näyttää lievittävän hieman polvinivelrikkoon liittyvää kipua ja parantavan toimintakykyä.

Sen sijaan näyttäisi siltä, että glukosamiinista ja kondroitiinista ei ole apua nivelrikon hoidossa.

Kirurginen hoito

Jos mikään muu hoitokeino ei ole auttanut nivelrikkokipuihin tai potilaan toimintakyky on olennaisesti heikentynyt, saattaa lääkäri perusteellisen yksilöllisen tutkimuksen ja harkinnan jälkeen ehdottaa kirurgista hoitoa.

Nivelrikon hoidossa polvinivelen täyhystyksestä ja puhdistamisesta tai huuhtelusta täyhystyksen yhteydessä ei näyttäisi olevan apua kipuun eikä toimintakykyyn.

Tekonivelleikkaus vähentää kipua sekä parantaa potilaiden toimintakykyä ja elämänlaatua, ja pitkäaikaistulokset ovat olleet hyviä vielä 10–15 vuotta leikkaukseen jälkeenkin.

Yleinen vaiva

Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus. Suomessa yli 30-vuotiaista miehistä 6 prosenttia ja naisista 5 prosenttia sairastaa lonkkanivelrikkoa. Polvinivelrikkoa sairastaa yli 30-vuotiaista miehistä 6 prosenttia ja naisista 8 prosenttia.

län myötä nivelrikko yleistyy: yli 75-vuotiaista naisista jo 32 prosenttia ja miehistä lähes 16 prosenttia kärsii polven nivelrikosta ja joka viidennellä yli 75-vuotiaalla on lonkkanivelrikko.

Tekijät

Potilasversion tekstin on Lääkäriseura Duodecimin Käypä hoito -suosituksen pohjalta päivittänyt potilasversioista vastaava toimittaja **Kirsi Tarnanen**.

Tekstin ovat tarkistaneet Käypä hoito -työryhmän puheenjohtaja, fysiatrian professori, osastonylilääkäri **Jari Arokoski** HYKS fysiatrian klinikasta ja Käypä hoito -toimittajat ylilääkäri **Antti Malmivaara** THL:stä ja tekonivelkirurgi **Ville Mattila** tekonivelsairaala Coxasta.

Vastuun rajaus

Käypä hoito - ja Vältä viisaasti -suositukset ovat asiantuntijoiden laatimia yhteenvetoja yksittäisten sairauksien diagnostiikan ja hoidon vaikuttavuudesta. Ne eivät korvaa lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen omaa arviota yksittäisen potilaan parhaasta mahdollisesta diagnostiikasta, hoidosta ja kuntoutuksesta hoitopäätöksiä tehtäessä.