


# Nivelrikkopotilaiden hoidoksi ohjattua liikuntaa ja potilasedukaatiota

10.12.2024

## Taustaa nivelrikolle

Nivelrikko on maailman yleisin nivelsairaus. Polven ja lonkan nivelrikko ovat kansantalouden näkökulmasta arvioituna kalliita kansantauteja. Suomalaisista yli 30-vuotiaista naisista 7 prosenttia ja miehistä 5 prosenttia kärsii polvinivelrikosta. Lonkkanivelrikon osalta tilastot ovat hyvin saman suuntaisia. Nivelrikon kalliit kustannukset johtuvat nivelrikkopotilaiden toimintakyvyn heikentymisestä. Työkyvyttömyyseläkkeistä 6 prosenttia on myönnetty nivelrikon perusteella. Sairauden vaikutus on vielä merkittävämpi ikääntyneen väestön liikuntakykyyn ja itsenäiseen selviytymiseen. Nivelrikko onkin arvioitavissa kansanterveysongelmaksi, josta aiheutuu lähes miljardin euron vuosittaiset menetykset (Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 2008).

## Näyttöä on mutta sitä ei käytetä

Näyttöön perustuvan tiedon käyttö kliinisessä työssä nivelrikkopotilaita hoidettaessa tuntuu edelleen olevan puutteellista. Tanskassa käynnistettiin vuonna 2013 projekti nimeltä: Good Life with osteoArthritis in Denmark (GLA:D™). Projektin tavoitteena oli ottaa käyttöön polven ja lonkan nivelrikon kliinistä hoitoa koskevat, näyttöön perustuvat konservatiivisen hoidon ohjeet. Projektin aikana vuosina 2013–2015 kerättyä tietoa arvioitiin julkaisussa vuonna 2017. Tutkimusraportissa todetaan, että projektin aikana käytetyt interventiomenetelmät, kuten terapeuttinen ohjattu harjoittelu, potilasedukaatio ja elämäntapamuutoksiin

kannustaminen, vaikuttivat merkittävästi potilaiden toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Potilaiden kipuoireet lievittyivät, kipulääkkeiden käyttö väheni, fyysinen toimintakyky parani ja sairauslomat vähenivät. Näillä positiivisilla vaikutuksilla oletettiin olevan myönteinen vaikutus sairauden aiheuttamiin yhteiskunnallisiin kustannuksiin (Skou & Roos, 2017).

# Mistä kimmoke opinnäytetyön tekemiseen

GLAD-projektin tuottama positiivinen tulos innoitti hyvinvointialueen fysioterapeuttikollegoita siinä määrin, että he pyysivät opiskelijoitamme toteuttamaan tulevan harjoittelujaksonsa aikana kuuden viikon mittaisen kokeilun yhdessä valmiiksi valittujen vapaaehtoisten lonkka- ja polviartroosipotilaiden kanssa. Tämä kokeilu sisälsi samankaltaisia menetelmiä, kuin tanskalaisten pilotissa oli kuvattuna. Kuuden viikon mittaisesta harjoittelujaksosta tuli opiskelijoille ja heidän pilottiasiakkailleen varsin myönteinen ja opettavainen kokemus. Lonkka- ja polvinivelrikkopotilaiden kokemukset ohjatusta harjoittelusta olivat positiivisia ja rohkaisevia. Tätä toimintamallia haluttiin selvittää ja testata lisää.

Edellä kuvatun kokemuksen myötä opinnäytetyöaihetta pohtivat opiskelijat halusivat tarttua haasteeseen ja suunnitella opinnäytteenään kuuden viikon mittaisen intervention, joka sisälsi ohjattua, progressiivisesti etenevää terapeuttista harjoittelua ja potilasedukaatiota. Tianin & Yuanin (2022) artikkelissa potilasedukaatio määritellään ohjaavaksi toiminnaksi, jonka tarkoituksena on tukea potilaiden terveyskäyttäytymistä ja parantaa heidän terveydentilaansa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen kanssa. Opinnäytetyössä haluttiin selvittää, miten kuuden viikon mittainen interventiojakso vaikuttaisi kohderyhmän koettuun kipuun, fyysiseen toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Työ toteutettiin kvantitatiivisena interventiotutkimuksena. Tutkimuksen interventioon osallistui 10 henkilöä, joilla oli diagnosoitu polven, lonkan tai molempien nivelrikko. Kohderyhmän henkilöiden ikäjakauma oli välillä 63–78 vuotta. Kohdehenkilöistä 8 henkilöä oli eläkkeellä, yksi henkilöistä jäämässä lähiaikoina eläkkeelle ja yksi oli vielä työelämässä. Opinnäytetyön tulokset olivat jälleen kannustavia ja hyvin samansuuntaisia aiemmin tehdyn tutkimuksen ja pilottikokeilun kanssa. Potilasedukaation ja kaksi kertaa viikossa tapahtuvan ohjatun terapeuttisen harjoittelun avulla saatiin kuudessa viikossa positiivisia vaikutuksia polvi- ja lonkkanivelrikkopotilaiden kokemaan kipuun, fyysiseen toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Ohjatun harjoittelun ja siitä saadun positiivisen kokemuksen myötä voidaan mahdollista leikkaustarvetta siirtää tuonnemmaksi. Interventioon osallistuneet oppivat turvallisen harjoittelun rajat ja rohkaistuivat liikkumaan vaivoistaan huolimatta. Hyvällä potilasedukaatiolla ja yksilöllisesti suunnitellulla ja ohjatulla harjoittelulla voidaan vaikuttaa alentavasti sairauden aiheuttamiin kustannuksiin. Opinnäytetyö osoitti, että tämänkaltaiselle ryhmätoiminnalle on tilausta. Sekä pilottikokeiluun, että opinnäytetyöprojektiin saatiin hetkessä riittävä määrä osallistujia. Osallistujat olivat tyytyväisiä saamaansa ohjaukseen niin tiedollisesti kuin fyysisestikin. Toiminta pohjautui vahvasti näyttöön perustuvaan tietoon.

Polven ja lonkan nivelrikon fysioterapiasuosituksen tavoitteena on korostaa niitä fysioterapiamenetelmiä, joiden avulla voidaan vähentää polven ja lonkan nivelrikosta aiheutuvaa kipua ja toiminnallista haittaa sekä ylläpitää ja edistää potilaiden liikkumis- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua. Suosituksessa mainitaan myös ne fysioterapiamenetelmät, joiden avulla ei ole saatu myönteistä vaikutusta artroosin aiheuttamaan kipuun, liikkumis- ja toimintakykykyyn tai elämänlaatuun (Suomen fysioterapeutit, i.a. 2024). On tärkeää etsiä

luotettavaa tietoa toimintamme tueksi ja koska näyttöön perustuvaa tietoa on, olisi suotavaa, että sitä käytettäisiin.

Opinnäytetyönä syntynyt interventio tullaan konseptoimaan yhdeksi toiminnaksi SeAMK Wellbeing Labsin arkeen. Näin opinnäytetyön tulokset eivät jää vain Theseuksen sivuille, vaan WellbeingLabsin lisäksi ideaa hyödynnetään tulevaisuudessa myös hyvinvointialueiden toiminnassa.

# Tutkitun tiedon käyttöönotto, testaaminen ja soveltaminen opettivat uutta

Kokemus oli palkitseva ja opettavainen. Yhteistyö eri tahojen kanssa oli toimivaa. Työn tilaajataho piti työtä kiitettävänä ja sisällöllisesti tarpeellisena työtapoja edelleen kehitettäessä. Opinnäytetyöprosessin myötä opiskelijat kokivat saaneensa merkittävän kokemuksen ryhmäliikuntatoteutuksen järjestämisestä, harjoitteiden sisällön suunnittelusta, toteutuksesta ja aikataulujen laatimisesta. Prosessi kehitti opiskelijoita myös ryhmän ohjaustaidoissa, mittaustilanteiden toteutuksissa sekä vuorovaikutustaidoissa. Opinnäytetyön tekeminen syvensi työn tekijöiden tietämystä nivelrikosta, sen moninaisista hoidoista ja antoi heidän käyttöönsä uusinta tutkittua tietoa siitä, mikä käytännön työssä olisi tärkeää ja millaiset liikuntamuodot ja harjoitteet soveltuvat erityisen hyvin artroosipotilaille. Intervention toteutus edisti työn tekijöiden fysioterapeuttisen asiantuntijuuden kehittymistä ja ammatillista itsevarmuutta.

Opinnäytetyö ladattavissa Theseus-palvelussa: Edukaatiota ja liikuntaa nivelrikon hoitoon**Essi Mäkinen**
valmistuva fysioterapeutti (AMK)
SeAMK

**Arja Sara**
valmistuva fysioterapeutti (AMK)
SeAMK**Tarja Svahn**
fysioterapian lehtori, opinnäytetyön ohjaaja
SeAMK

# Lähteet

Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. (2.12.2024). Nivelrikon esiintyvyys ja kustannukset. https://www.duodecimlehti.fi/duo97449

Skou S.T.& Roos E.M. (2017). Good Life with osteoArthritis in Denmark (GLA:DTM): evidence-based education and supervised neuromuscular exercise delivered by certified physiotherapists nationwide. BMC Musculoskelet Disord. 2017;18:72. https://doi.org/10.1186/s12891-017-1439-y.

Suomen Fysioterapeutit (i.a.). Polven ja nivelrikon fysioterapiasuositus. https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/sfs/article/sfs00001?toc=900

Tian, M., & Yuan, S. (2022). Correspondence: Patient education in knee osteoarthritis. Journal of physiotherapy, 68(1), 80. https://doi.org/10.1016/j.jphys.2021.12.002