



NIVELRIKKO

MAAILMAN YLEISIN
NIVELSAIRAUUS

Nivelrikkoa ei voida parantaa, siitä aiheutuneet haitat kyllä voidaan hoitaa.

Tavoitteena on aina työkyvyn säilyttäminen, kivun lievittäminen, liikuntakyvyn ylläpitäminen ja nivelten liikkuvuuden edistäminen.

Usein joudutaan myös miettimään miten säästämme niveliä erilaisissa toimintatilanteissa ja miten luomme uusia elämäntapoja

SUOJAT & TUET->

<https://kauppa.jalkahoitolamarikki.fi/>

<https://jalkahoitola-marikki.fi/>

JALAT JA NIVELET JALKAHOITOLASSA

Nivelrikko näkyy jalkahoitolassa lähes päivittäin ja yhdessä asiakkaiden kanssa pohdimme nivelrikon tuomia ongelmia, ennaltaehkäisyä ja hoitoa.



Mikä ihme sairaus tämä sitten oikein on?

Nivel on rustoa ja nivelruston tehtävänä on toimia vähän niin kuin junaradalla kiskona ja iskunvaimentimena liikkussa. Nivelrikossa junaradat kuluvat, vähenevät ja lopussa rikkoutuvat. Kun tämä prosessi asteittain tapahtuu alkavat oireet tulla potilaille pikkuhiljaa esille.

- Nivelrusto on yllättävästi elävää kudosta, mutta koska siinä ei ole verisuonia niin se ottaa ravintonsa muulla tavalla eli liikkeen kautta. Tärkeää on siis liikkuminen ja aineenvaihdunnan yllä pitäminen. Kun nivel on liikkeessä rustoon kohdistuva paine puristaa sen kasaan ja siitä pursuaa nivelnestettä ulos. Kun paine loppuu, kimmoisa rusto palautuu entiseen muotoonsa ja imee kuin pesusieni ympäristöstä kudostenestettä ja sen mukana ravintoaineita. Eli nivelen elinvoimaisuus ei olekaan kovin helppo prosessi.
- Yleensä asiakas menee lääkäriin kiputilojen jatkuessa ja siellä röntgen kuvien kautta todetaan taudin kuva. Nivelrikossa kipua tulee tulehduksesta ja yleensä alue myös muuttuu punaiseksi ja turvonneeksi. Tulehdus on siitä ikävä kaveri, että tauti etenee sen kautta nopeammin ja tietenkin oireet muuttuvat koko elämää hallitseviksi. Lääkäri toteaa taudin yleensä juuri näistä muutoksista, jolloin tauti on pitkällä, siksi kannattaa jo aikaisemmin hakeutua lääkärin vastaanotolle.

KYNSI JA IHO-ONGELMAT NIVELRIKOSSA

Varpaiden asentovirheet ja polven sekä lonkan kulumat aiheuttavat usein myös kynsi ja iho-ongelmia. Ongelmia hoitaessa jalkahoitajan rooli on nähdä tulevat ongelmat myös ennaltaehkäisevästi.

Tämän vuoksi suojat ja tuet esim. polviin ja jalkaterän alueelle ovat erittäin hyvä ennaltaehkäisevä keino ja hoitajasi osaa valikoida sinun tarpeisiisi sopivat.

Nivelen toiminta heikkenee ja aiheuttaa kipuja. Sormiin ja varpaisiin tulee rakennevaurioita ja toimintavajavuus voi aiheuttaa koko nivelen tuhoutumisen.

Yleisin paikka nivelrikolle on sormien pikkunivelet ja isovarpaan tyvinivel ja usein ongelmia ja oireita on myös polven ja lonkan alueella. Nämä kaksi viimeisintä aiheuttaa asiakkaille eniten ongelmia ja usein he ovatkin lääkärin hoidossa kipujen ja työkyvyttömyyden vuoksi ja asiakkaat ovat usein jalkahoitolaan saapuessaan jo leikkausjonoissa.

Syytä tähän kansantautiin ei tiedetä mutta yleisesti ammatti ja harrastus sekä elintapojen tuomat rasitteet voivat vaikuttaa nivelrikon syntyyn. Ikääntymiseen liittyvä ikävä sairaus, mikä yleisimpi naisilla kuin miehillä.

Perintötekijöillä, kuten yli-liikkuvilla nivelillä on merkitystä taudin syntyyn. Kannattaakin miettiä, onko suvussa tätä nivelsairautta.

Tärkeää on, että nivelrikkoa sairastava ymmärtää että

- lihasvoimalla on tärkeä merkitys kiputilojen hallinnassa
- kuntokestävyyden lisääminen hidastaa huomattavasti nivelrikon etenemistä.
- Kun nivelet ovat heikot, voidaan lihasvoimalla pitää nivelrakenteita yllä