

Kroonisen kivun keskeinen olemus

Ojala Tapio

21.12.2016 ::

Metatiedot

Nimeke: Kroonisen kivun keskeinen olemus

Tekijä: Ojala Tapio

Aihe, asiasanat: krooninen kipu

Tiivistelmä: Krooninen kipu on globaalisti hyvin yleinen ilmiö. Arvioidaan, että noin 20 % maailman väestöstä potee kroonista kipua. Tulevaisuudessa ikääntyvän väestön määrän kasvaessa erilaisten kroonisten vaivojen ja sairauksien määrän odotetaan lisääntyvän. Artikkelin perustuu Tapio Ojalan fysioterapian väitöskirjaan, jonka tarkoituksena oli selvittää kroonisen kivun syvempää ymmärrystä sitä potevien näkökulmasta. Väitöskirjan aineisto koottiin haastattelemalla 34 erilaista kroonista kipua kokevaa henkilöä Pohjois-Suomesta.

Väitöskirjan johtopäätöksissä todetaan, että kroonisen kivun kokemuksellista luonnetta ei ymmärretä vielä riittävästi. Krooninen kipu on moniulotteinen ja monimutkainen kokemus, jonka ymmärtäminen ja hoito edellyttävät eri tieteenalojen saumatonta yhteistyötä. Kroonisen kivun hoidon tulee olla aidosti moniammatillista, jossa kroonista kipua potevalla ja hänen läheisillään on aktiivinen osallistujan rooli. He ovat mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa yksilöllistä kuntoutusohjelmaa.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2016-12-21

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2016113030089>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

Näin viittaat tähän julkaisuun

Ojala, T. 2016. Kroonisen kivun keskeinen olemus. Teoksessa H. Honkanen (toim.) 2016. Tehdään yhdessä ja opitaan toisilta – Osallisuus ja yhteistoiminta koulutuksen ja kuntoutuksen kehittämisessä. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 34. Hakupäivä xx.xx.2016. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2016113030089>.

Krooninen kipu on globaalisti hyvin yleinen ilmiö. Arvioidaan, että noin 20 % maailman väestöstä potee kroonista kipua. Tulevaisuudessa ikääntyvän väestön määrän kasvaessa erilaisten kroonisten vaivojen ja sairauksien määrän odotetaan lisääntyvän.



Kroonisen kivun hoidossa on vielä paljon tekemistä. Suomi oli mukana laajassa eurooppalaisessa kipututkimuksessa, jossa osoitettiin, että kolmasosa kroonista kipua potevista ei saanut minkäänlaista hoitoa ja 40 %:lla kivunhoito oli riittämätöntä. Ainoastaan 2 % tutkimukseen osallistuneista oli ollut kipuun erikoistuneen ammattilaisen hoidossa. Suomalaisen tutkimuksen mukaan kipupoliklinikat voivat parhaimmillaan helpottaa joka toisen kroonista kipua, mutta joka kolmannen kohdalla käy päinvastoin. Joka neljännellä tilanne pysyy samana. Moniammatillista kuntoutusta kroonisen kivun hoidossa on suositeltu viimeiset 60 vuotta, mutta käytännön tasolla sen toteutus on vielä harvinaista. [\[1\]](#)

Kroonisessa kivussa tiivistyvät fyysisten vaivojen ohella erilaiset psykososiaaliset oireet, jotka altistavat, laukaisevat tai ylläpitävät kroonista kipua. Kipu on siis enemmän kuin pelkkä epämiellyttävä tuntemus; kipu on yksilöllinen kokemus. Tämän fysioterapian väitöskirjan [\[1\]](#) tarkoituksena oli selvittää kroonisen kivun syvempää ymmärrystä sitä potevien näkökulmasta.

Metodi

Väitöskirjan [\[1\]](#) aineisto koottiin haastattelemalla 34 erilaista kroonista kipua kokevaa henkilöä Pohjois-Suomesta. Haastatteluaineisto analysoitiin Giorgin nelivaiheisen fenomenologisen metodin mukaan.

Metodin ensimmäisessä vaiheessa tutustuttiin jokaisen haastateltavan kuvaukseen kroonisesta kivusta lukemalla litteroitu haastattelu moneen kertaan. Toisessa vaiheessa kuvauksesta etsittiin erilaisia kivun merkityksiä eli merkitysyksiköitä. Kolmannessa vaiheessa merkitysyksiköistä muodostettiin merkityskokonaisuudet. Neljäs vaihe oli synteesi, jossa kaikkien haastateltavien merkityskokonaisuudet tuotiin yhteen kuvaamaan kroonisen kivun ilmiötä ts. mitä krooninen kipu on kokemuksena. [\[1\]](#)

Tulokset

Krooninen kipu rajoitti ensisijaisesti liikkumista ja toimintakykyä. Monet haastateltavista olivat joutuneet luopumaan työstä ja jotkut jopa puolisoista, koska puolison mielestä haastateltava oli liian sairas. Krooninen kipu heikensi suhteita lähimmäisiin esiintyen riitoina, alistamisena ja vähättelynä haastateltavaa kohtaan. [\[1\]](#)

Krooninen kipu oli jatkuvasti läsnä arjessa hätänä, kärsimyksenä, suruna ja yksinäisyytenä heikentäen elämänlaatua. Joillakin oli itsetuhoajatuksia ja muutamien kohdalla myös itsetuhoyrityksiä. [\[1\]](#)

Kroonisessa kivussa on neljä ulottuvuutta

Merkitysanalyysissä kroonisesta kivusta löydettiin neljä ulottuvuutta:

1. Krooninen kipu vaikuttaa koko ihmiseen,
2. se hallitsee,
3. on näkymätöntä ja
4. se on kielteistä.

Akuutti kipu voi olla paikallinen, mutta kivun kroonistuessa raja kivuliaan ja ei-kivuliaan kehon osan välillä hämärtyy. Kipu laajenee täyttäen lopulta koko kehon ja mielen halliten ihmistä ja hänen elämää. Fyysinen ja psyykinen kipu sulautuvat yhdeksi ja samaksi kipukokemukseksi. [\[1\]](#)

Haastateltavien mukaan fyysisen poikkeavuuden löytyminen jollakin menetelmällä olisi helpottanut ymmärtämään kroonista kipua. Kipu ymmärretään vielä yleisesti oireena jostakin fyysisestä vammasta, jolle annetaan nimi eli diagnoosi. Diagnoosi ei kuitenkaan kerro kivusta, eikä kokemuksesta, koska kivulle ei ole omaa diagnoosia. Fyysinen vamma ja kipu eivät ole sama asia, eikä niiden välille voida aina rakentaa suoraa yhteyttä. [\[1\]](#)

Kivun näkymättömyys aiheutti merkittäviä ongelmia. Ilman näkyvää vammaa haastateltavien kipua eivät uskoneet terveydenhuollon ammattilaiset, työtoverit eivätkä lähiomaiset. Kivun todellisuutta epäiltiin ja sen uskottiin olevan mielikuvituksen tuottama. Epäuskon takia monet haastateltavat kertoivat, että he olivat itsekin alkaneet epäillä omaa mielenterveyttään. Luotettavin lähde kipukokemukselle on kuitenkin kokijan oma kertomus. Näkymättömyys ei tee kivusta olematonta. Toistaiseksi ei ole olemassa kriteerejä, joilla toisen kokemuksen voi kieltää. [\[1\]](#)

Neljäs kroonisen kivun ulottuvuus on sen kielteisyyden. Kipu tuntuu aina epämiellyttävältä. Kiputuntemus on kuitenkin eri asia kuin kipukokemus. Kiputuntemus eli sensorinen ulottuvuus on yksi osa kokemuksesta, johon kuuluvat sen ohella myös affektiivinen -, kognitiivinen -, ja evaluatiivinen ulottuvuus; toisin sanoen erilaiset tunteet, uskomukset ja asenteet, elämäntilanne ja ympäristö. Ihminen ei elä vakuuissa vaan on jatkuvassa vuorovaikutuksessa kanssaihmiin ja ympäristöön. Kokemus selittää sen, minkä takia lääkehoito on riittämätön tapa hoitaa kroonista kipua. Kuitenkin lääkkeet ovat yhä ensisijainen ja usein ainoa hoitomuoto. [\[1\]](#)

Kroonisen kivun kanssa selviäminen

Kipukokemuksen merkitys on eri asia kuin kiputuntemuksen merkitys. Tuntemus on aina merkitykseltään kielteinen, toisin kuin kokemus. Merkityksellistäminen tapahtuu reflektiossa, jossa kipua tarkastellaan monesta eri näkökulmasta. Merkitys voi olla vain kielteinen tai kielteinen ja myönteinen yhtä aikaa. Myönteisellä tarkoitetaan neutraalia merkitystä, jossa kipu ymmärretään samanlaiseksi sairaudeksi kuin muutkin krooniset sairaudet. [\[1\]](#)

Merkitys määrittää sen, miten henkilö toimii kivun kanssa. Kielteinen merkitys näkyy tyypillisesti lisääntyneenä itsetarkkailuna, ahdistuksena, kivun pelkona, passiivisena elämäntapana ja välttämiskäyttäytymisenä. Kielteinen merkitys on yhteydessä kielteisiin uskomuksiin kivusta, kuten kipu on tuskaa ja kärsimystä, kipu on rangaistus jostakin ja kipu johtaa toimintakyvyttömyyteen. [\[1\]](#)

Haastateltavat kertoivat, että kroonisen kivun kanssa voi selvitä, mutta sen olemassaolo oli hyväksyttävä. Hyväksyminen ei ole luovuttamista eikä mitättömäksi tekemistä. Se on uskoa ja toivoa paremmasta. Se on todellisuuden tunnustamista. Sitä, että kroonisen kivun kanssa on opittava elämään ja sitä, että nykykäsityksen mukaan kroonista kipua ei voida parantaa. [\[1\]](#)

Hyväksyminen ei ole yksi päätös vaan pitkä prosessi, johon tarvitaan ennen kaikkea lähimmäisten, ystävien ja vertaisryhmien apua. Hyväksymisprosessin läpikäyneet, kertoivat, että ilman sitä, heidän elämänsä olisi jatkunut yhtä epätyytyttävänä kuin ennenkin. ^[1]

Hyväksyminen tuli lähteä itsestä, pohtimalla mikä elämässä oli tärkeää. Tämä tarkoittaa pohtimista elämää arvojen kautta. Lapset olivat arvokkainta elämässä ja ensisijainen syy jatkaa elämää. Läheinen ja luottamuksellinen suhde puolisoon edisti kroonisen kivun hyväksymistä ja tarjosi sitä, mitä kroonista kipua poteva eniten tarvitsi; aitoa läsnäoloa, kuuntelemista, myötäelämistä ja lohdutusta. Vertaisryhmissä sai sitä, mihin terveydenhuolto ei kyennyt; uskoa siihen, että kipu on totta, tukea selviämiseen ja itsensä tärkeäksi tuntemiseen. ^[1]

Elämä kroonisen kivun kanssa on erilaista kuin ennen kipua, mutta ei vähempiarvoisempaa. Eläkkeelle jääminen kroonisen kivun takia ei tee elämästä kehnompaa. Se voi olla myös uuden ja paremman elämän alku, esimerkiksi uuden ammatin myötä tai kouluttautumalla kokemusasiantuntijaksi. ^[1]

Haastateltavien mukaan elämästä voi nauttia kroonisesta kivusta huolimatta. Krooninen kipu ei yksin tee elämästä sietämätöntä. Kivuttomuus ei tarkoita onnellisuutta. Tutkimuksessa mukana olleiden mukaan vastaan taistelemisen, parannuksen etsiminen ja kivun kieltäminen olivat rahan ja ajan tuhlausta. Sen sijaan elämästä tuli tehdä oman näköinen ja tehdä niitä asioita, mistä nautti. ^[1]

Elämässä tulee olla tavoitteita ja haaveita. Haaveet voivat olla vain haaveita, mutta ilman niitä elämä on köyhää. Näin elämästä tuli yksinkertaisempaa ja selvempää, johon sisältyi toivo paremmasta elämästä kroonisen kivun kanssa. Hyväksyessään nämä hyväksyi samalla itselleen uuden identiteetin, joka oli armollisempi ja sallivampi itseä, kanssaihmisia ja elämää kohtaan. Uuteen identiteettiin kuului ”normaalin elämän” uudelleen määrittely. Elämä on erilaista kuin ennen, mutta yhtä arvokasta. ^[1]

Johtopäätökset

Kroonisen kivun kokemuksellista luonnetta ei ymmärretä vielä riittävästi. Krooninen kipu on moniulotteinen ja monimutkainen kokemus, jonka ymmärtäminen ja hoito edellyttävät eri tieteenalojen saumatonta yhteistyötä. Kroonisen kivun hoidon tulee olla aidosti moniammatillista, jossa kroonista kipua potevalla ja hänen läheisillään on aktiivinen osallistujan rooli. He ovat mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa yksilöllistä kuntoutusohjelmaa. ^[1]

Moniammatillinen kuntoutus on ainoa, josta on näyttöä kroonisen kivun hoidossa. Siitä huolimatta sen toteutus on hyvin hajanaista käytännön työssä. Lisäksi itse käsite vaatisi tarkemman määrittelyn sekä sen, miten moniammatillinen kuntoutus tulee käytännössä toteuttaa. ^[1]

Lähteet

- ^[1] ^ abcdefghijklmnopqrst Ojala T. 2015. The Essence of the Experience of Chronic Pain. A Phenomenological Study. Väitöskirja. Jyväskylän Yliopisto. Studies in Sport, Physical Education and Health. Jyväskylä. Hakupäivä 22.11.2016. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/45325...>