



Opas reumapotilaan itsehoitoon



Tämä opas on koottu sinua varten, joka olet hiljattain saanut reumadiagnoosin tai kaipaavat lisää tietoa ravitsemuksesta ja liikkumisesta itsehoidon tueksi.



KAINUUN
hyvinvointialue

(kuva: <https://hyvinvointialue.kainuu.fi/terveys>)



Tekijöiden tervehdys

Tämä reumapotilaan ohjaus -opas on sairaanhoitajakoulutuksen opinnäytetyönä tuotettu tuote syksyllä 2023. Työn toimeksiantaja sekä yhteistyökumppani on Kainuun hyvinvointialueen reumapoliklinikka ja opinnäytetyö on laadittu Kajaanin ammattikorkeakoulussa. Oppaan tarkoitus on toimia reumapotilaan työkaluna itsehoidossa.

Anna Sirviö & Hanna Nissinen
Sairaanhoitaja (AMK)
Kajaanin ammattikorkeakoulu



Sisällys

Nivelreumasta yleisesti.....	4
Liike on lääke.....	6
Reumaatikolle suositeltuja liikuntalajeja.....	10
Reuma ja ravitsemus.....	12
Sinun on hyvä tietää.....	17
Tärkeät yhteystiedot.....	20
Lähdeluettelo.....	21



Nivelreumasta yleisesti

Nivelreuma (reumatoidi artriitti, arthritis rheumatoides) on yleisin tulehduksellinen nivelsairaus. Nivelreumaan sairastuu vuosittain noin 2000 suomalaista aikuista. Yleisintä sairastuminen on 60-65- vuotiailla naisilla, harvinaisempaa nuorilla miehillä. Suomessa on noin 45 000 nivelreumaa sairastavaa aikuista, joista kaksi kolmesta on naisia. Nivelreuma on pysyvä, krooninen sairaus, mutta hyvällä kokonaishoidolla se voi rauhoittua ja saavuttaa remission, eli oireettoman tilan.

Tietynlainen virus tai bakteeri saattaa toisinaan aiheuttaa nivelessä tulehduksen, mutta useimmiten reumasairauksien etiologia eli syy on avoin. Useimpien niistä käsitetään olevan autoimmuunisairauksia, niissä elimistön immunologinen puolustus on suuntautunut väärin omia kudoksia ja rakenteita vastaan.

Nivelreumassa niveltulehdus muodostuu siten, että niveltä ympäröivän nivelkalvon solut ärtyvät sekä lisääntyvät ja näin alkavat muodostamaan paksuuntunutta synoviakudosta, eli pannusta. Neste ja tulehdussolut kertyvät niveleen ja nivel turpoaa. Jos tulehdusta ei saada kuriin, synoviakudos jatkaa kasvuaan ja voi täyttää lopulta nivelontelon. Tulehdus



vaurioittaa nivelrustoja ohentamalla niitä ja aiheuttaa ruston alaiseen luuhun pieniä syöpymiä eli eroosioita.

Nivelreuman alkuoireet ovat väsymys, yleiskunnon lasku ja aamujäykkyys nivelissä. Aktiivinen reumatulehdus oireilee nivelissä turvotuksena, punoituksena, kuumotuksena, liikerajoituksena sekä kosketusarkuutena nivelessä ja yleisenä kipuna.

Kuntoutumisen tärkeimmät tavoitteet ovat kivun lievitys, liikkuvuuden säilyttäminen nivelessä, lihasvoiman ylläpito ja lisääminen, virheasentojen ehkäisy ja korjaus sekä potilaan motivointi itsenäiseen kuntoutukseen. Tavoitteena on säilyttää sairastuneen toiminta -ja työkyky.

"Hiljattain diagnoosin saaneet potilaat voivat aluksi olla erittäin epätietoisia ja väärinkäsityksiä sekä olettamuksia omasta sairaudesta saattaa syntyä. Kuitenkin lähtökohtainen ajatus on, että reumasairaus ei estäisi elämästä laadukasta ja monipuolista elämää"



Liike on lääke

Oikeanlainen liikkuminen on olennainen osa reuman hoidossa. Vastuu liikkumisesta on sinulla itsellään, mutta motivaatiota lisääviä keinoja on runsaasti tarjolla. Liikkumisen lähtökohta on oman sairauden tämänhetkinen tilanne sekä sopiva ajankohta liikunnan harrastamiselle, esimerkiksi aamujäykkyys voi tuoda haasteita aamuisin tapahtuvalle liikkumiselle.



*” Kun opit tuntemaan paremmin itseäsi
sekä sairauttasi, auttaa se sinua kehittymään
hyvinvointisi asiantuntijaksi ”*

Reumaatikon aktiivinen elämäntapa parantaa niin omaa oloa kuin itse sairauden ennustetta. Kaikki liikkuminen on hyväksi, tapahtui se kotiaskareiden äärellä kotioiloissa tai erillisellä liikunnan harrastamisella.

Tavoitteena on, että liikkuminen on osa arkeasi ja se ei aiheuta sinulle kipua. Toiminnallinen arki lisää omaa toimintakykyä ja parantaa elämänlaatua. **Nivelrusto sekä niveltä ympäröivät pehmytkudokset tarvitsevat säännönmukaista kuormitusta koko nivelen liikeradalla säilyäkseen toimintakykyisenä.**



*” Liikunta vähentää kipuja ja
kipujen vähentyessä
toimintakyky paranee”*

Liikkumattomuus

hankaloittaa reuman hoitoa, koska siitä aiheutuu kokonaisvaltaista jäykkyyttä sekä lisääntyvää kipua.

Liikkumattomuudesta aiheutuu suurentunut riski ylipainolle, joka osaltaan vaikuttaa heikentävästi reumasairauteen ja sen hoitoon. Ylipaino altistaa muille liitännäissairauksille, esimerkiksi sepelvaltimotaudille, verenpainetaudille ja diabetekselle.

Ylipainon vuoksi nivelet joutuvat kohtuuttomalle kuormitukselle sekä tekee liikkumisesta entistä hankalampaa.

Liikkumattomuus heikentää omaa henkistä hyvinvointia, heikentää unta sekä vähentää yleistä hyvänolontunnetta.

Liikkumattomuuden myötä kasvaa kynnys liikkumiselle ja omalle aktiivisuudelle.

Kipu voi osaltaan vaikuttaa liikkumattomuuteen, mutta liikkuminen on yksi tärkeimmistä hoitokeinoista. Kipu ei saa olla niin kova, että se rajoittaa elämästä selviytymistä ja tästä tulee keskustella oman hoitavan lääkärin kanssa. **Kipujen kanssa ei tarvitse jäädä yksin.**



Kun mietit itsellesi sopivaa liikuntalajia, tulee sinun ottaa huomioon sairautesi tilanne ja onko sinulla aktiivista tulehdusta nivelissä. Mikäli reuma on aiheuttanut merkittäviä nivelmuutoksia tai liitännäissairauksia, kannattaa liikunta aloittaa asiantuntijan tai hoitavan lääkärin ohjeistuksella.



Liikkumisen positiiviset vaikutukset:

- Vahvistaa niveliä tukevia luita ja lihaksia
- Vähentää kipua
- Ylläpitää nivelten liikkuvuutta
- Vähentää jäykkyyttä
- Parantaa unta
- Kohottaa mielialaa
- Liikunta tukee arjen toimintoja
- Vähentää riskiä sairastua liitännäissairauksiin
- Ylipainon riski pienentyy
- Ennaltaehkäisee osteoporoosia



Liikkumisen motivaatiota heikentäviä tekijöitä:

- Kipu
- Väsymys
- Tiedon puute
- Aikaisempi liikkumisen historia ja tottumukset
- Aamujäykkyys
- Rutiinien puute arjessa
- Oma näköalattomuus sairauteen
- Tukiverkoston puuttuminen

”Tärkeää on, että löydät itseäsi kiinnostavan liikuntamuodon ja sopivan ajankohdan liikkumisen harrastamiselle. Se takaa liikkumisen jatkuvuuden, säännöllisyyden sekä motivoi sinua itseään. Aloita aina rauhallisesti ja lisää pikkuhiljaa liikkumisen kuormitusta, pieniä tavoitteita asettaen.”



Reumaatikolle suositeltuja liikuntalajeja:

Uinti on liikuntalaji, joka on ihanteellinen reumaatikolle. Voimistelu lämpimässä vedessä vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä rentouttaa lihaksia. Vedessä on kantava voima ja noste joka tukee sekä helpottaa liikesuorituksia sekä säästää niveliä, mutta veden vastustava voima parantaa lihaskuntoa. Vesi kannattelee osan kehon painosta sekä veden hydrostaattinen paine vähentää nivelen turvotusta ja veden viileydellä voidaan vähentää nivelen tulehdusta. Uinti on turvallista, vaikka sinulla olisikin aktiivinen tulehdus nivelessä.



Vesiliikunta on monipuolista:

- Vesijumppa
- Vesijuoksu
- Matkauinti (huom. oikeanlainen tekniikka)
- Venyttely ja rentoutuminen
- Hyödyntää tarjolla olevia vesiliikuntavälineitä sekä musiikkia
- Avanto ja luonnonvesistö



”Kajaanin Kaukavesi tarjoaa edullisemman erityisrannekkeen (e-ranneke), joka sisältää pääsyn kuntosali- ja uimahallipalveluihin. Rannekkeen saa esittämällä diagnoosin reumasairaudesta. Ranneke on vuoden voimassa ostopäivästä. Rannekkeesta saa lisätietoa Kaukaveden sivuilta tai kaukaveden henkilökunnalta.”

Kävely tai juoksu onnistuvat silloin, kun jalkojesi tilanne on rauhallinen. Kävelyä voit harrastaa, valita oikeantyyppiset jalkineet sekä valita kävelyreitti mieluummin maapohjasta kuin asfaltista. Luonnossa liikkuminen antaa lisäksi muita positiivisia vaikutuksia terveydelle ja ulkoilemalla voit vaikuttaa unesi laatuun

Muita suositeltavia lajeja ovat esimerkiksi hiihto, ratsastus, pyöräily ja kuntosaliharjoittelu. Lihaskuntoa voit kuitenkin harjoitella myös kotiloissa ostamalla esimerkiksi sopivan painoisen kahvakuulan, jumppapallon tai vastuskuminauhan.

” Kannattaa tutustua Kainuun hyvinvointialueen fysioterapeutin tarjoamaan liikuntaneuvontaan, löydät lisää tietoa kainuun hyvinvointialueen sivustolta”



Reuma ja ravitseminen

Reuman hoidossa ravitsemuksella on suuri merkitys mahdollisten liitännäissairauksien ehkäisemisessä, joille reumasairaus altistaa. Reumasairaahan ravitsemushoito tuleekin sovittaa yksilöllisesti potilaan ravitsemustila, sairauden vaikeus ja liitännäissairauksien riski huomioon ottaen. Nykyisin reumasairauksien hoito on sen verran tehoavaa, että krooniseen reumasairauteen liittyvä näivettyminen, kuihtuminen tai vaikea aliravitsemustila on melko harvinaista.

Isompi hoidollinen ongelma on ylipaino kaikkineen liitännäisvaikutuksineen. Lihavuus huonontaa tuoreen nivelreuman hoitotuloksia merkittävästi. Erityisruokavaliosta ei ole pystytty todistamaan olevan hyötyä reuman hoidossa. Lyhytkestoisissa tutkimuksissa reumapotilaita on kannustettu kasvisruokavalioon sekä välttämään gluteenipitoisia ruoka-aineita, mutta tutkimusnäyttö näiden ruokavalioiden osalta on puutteellista. Suoliston bakteeristolla saattaa olla merkitystä reuman oireisiin. Suolen bakteeristoa voidaan parantaa runsaskuituisella ruokavaliolla, tästä syystä gluteenitonta ruokavaliota ei tulisi suosia ilman selkeitä perusteluja.

Reumapotilaan ravitsemussuosituksot perustuvat näin ollen yleisiin ravitsemussuosituksiin.



Suomalaisten ravitsemussuositusten tavoitteena on edistää väestön terveyttä ravitsemuksen keinoin. On vahvaa tutkimusnäyttöä siitä, että suositusten mukainen ruokavalio pienentää monien sairauksien riskiä. Ravitsemuksella on tärkeä osa esimerkiksi sepelvaltimotaudin, verenpaine-taudin, osteoporoosin sekä lihavuuden synnyssä, joille myös reumasairaus altistaa. Lihavuus edistää tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntymistä, johon myös reumasairaus kuuluu. **Näin ollen ravinnolla on suurikin merkitys lihavuuden torjumisessa ja sitä kautta reumasairauden hoidossa. Kuvassa 1 näkee suositeltavan ruokapyramidin.**



(kuva1: ruokavirasto.fi)



”Säännöllinen ateriarhythmi ja tasapainoinen ruokavalio auttavat painonhallinnassa. Virheellisten ravitsemustottumusten sekä ylipainaisuuden myötä on tarjolla ravitsemusterapian tukea, kerrothan siis lääkärille rehellisesti ravitsemustottumuksistasi.”

Terveyttä edistävä ruokavalio sisältää:

- Kasviksia
- Marjoja
- Hedelmiä
- Palkokasveja
- Täysjyväviljaa
- Kalaa
- Kasviöljyjä, kasviöljypohjaisia levitteitä
- Pähkinöitä, siemeniä
- Rasvattomia sekä vähärasvaisia maitovalmisteita.



Tutkituin terveyttä edistävä ruokavaliokokonaisuus on perinteinen Välimeren ruokavalio. On vaikuttavaa näyttöä siitä, että pääsääntöisesti kasvi- ja kalaperäistä tyydyttämätöntä



rasvaa sisältävä ruokavalio alentaa riskiä sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin sekä kohonneeseen verenpaineeseen. Tämän tyylisissä ruokavaliossa energiatiheys on pieni, joka puolestaan ehkäisee lihomista.

Suolaa suositellaan käytettäväksi niukasti, sillä runsas suolan määrä lisää turvotusta, nostaa verenpainetta ja mahdollisesti lisää osteoporoosin riskiä. Jos reumaatikolla on käytössä kortisonivalmisteita, riski painon nousuun on suuri.



Väestötutkimukset osoittavat, että runsaasti punaista lihaa ja etenkin lihavalmisteita sisältävä ruokavalio on yhteydessä korkeampaan sairastavuuteen lihavuudessa ja sepelvaltimotaudissa. Ravinnon laadusta riippuen elimistöön muodostuu tulehduksen välittäjäaineita (esimerkiksi prostaglandiini). Punainen liha kehittää ainakin periaatteessa tulehduksen kannalta haitallisempia prostaglandiineja kuin kalaa sisällyttävä ruokavalio.

Ravintolisistä ei ole pystytty osoittamaan selkeää hyötyä reumapotilaille. **Riittävästä kalsiumin ja D-vitamiinin saannista on kuitenkin huolehdittava, sillä reumaatikoilla osteoporoosi on erityisen yleistä verrattuna muuhun väestöön.** Mikäli kalsiumin ja D-vitamiinin saanti ruokavaliosta



on riittämätöntä, tulee saanti turvata laadukkailla valmisteilla. Omega 3 -rasvahapoilla on kipua ja tulehdusta lieventäviä vaikutuksia, joka perustuu niiden toiminnasta eikosanoidiaineenvaihduntaan. Omega 3 -rasvahappoja on esimerkiksi kalassa sekä joissakin kasviöljyissä esimerkkinä rypsi- soija- ja hampunsiemenöljyt.

Suosituksena on syödä kasviksia noin puoli kiloa päivässä ja tämä täyttyy, kun joka aterian yhteydessä syö kasviksia eri muodossa. Jos käytössä on kasvisruokavalio, kannattaa sitä täydentää maitotuotteilla, kananmunalla ja kalalla. **Nämä sisältävät reuman kannalta tärkeitä ravintoaineita kuten proteiinia, kalsiumia, rautaa ja D-vitamiinia.**

Kuitupitoisia ruoka-aineita kannattaa käyttää monipuolisesti ja kuitua tulisikin saada 25-35 grammaa vuorokaudessa.

Kolmannes päivän suosituksesta saadaan jo kolmesta viipaleesta ruisleipää.

Kalan osalta hyödyksi ovat pehmeä rasva, hyvälaatuinen proteiini, D-vitamiini ja Omega 3-rasvahappo. Kalaa tulisi syödä suositusten mukaan 2-3 kertaa viikossa. Tutkimusten mukaan kalan käyttö ruokavaliossa on hyväksi varsinkin tulehduksellisissa reumasairauksissa.

” Reumaatikon ruoanvalmistusta helpottamaan on tarjolla erilaisia apuvälineitä keittiöön, kuten esim. pystykahvallisista veitsistä, paksumpivartisia aterimia jne. Nämä helpottavat otetta eri välineisiin. Tietoa saat lisää omalta toimintaterapeutilta”



Sinun on hyvä tietää:

Riittävä yöuni



Kipu on yhteydessä huonoon unenlaatuun, koska krooninen kipu häiritsee unta. Unettomuutta voidaan hoitaa monin eri keinoin, tärkeää on löytää sopiva unirytm, mielen ja ruumiin rauha sekä hyväksyä itsensä sellaisena kuin on. Unentarve on yksilöllistä ja se vaihtelee eri ikäisillä. Päivän tulisi sisältää riittävästi aktiivisuutta, päiväkohtaiset huolet käsitelty sekä nukkumisympäristön rauhallinen, koska se tukee unta.

Päivällä koettu kova kipu on yhteydessä huonoon yöuneen ja huono yöuni on taas yhteydessä seuraavan päivän kipuun. Kipu on syytä hoitaa ensin, sillä siitä seuraa helposti unihäiriöitä sekä vääränlaisia tottumuksia, jolloin unenlaatu huononee. Kipupotilaat ilmaisevat voivansa paremmin, kun unta hoidetaan. Unenhoito ei paranna kipua, mutta helpottaa oloa kivun kanssa. **Unta hoitamalla voidaan parantaa myös mielialaa, sillä hyvä uni tukee psyykkistä hyvinvointia.**



Kylmähoito



Kylmähoito on tehokas keino lievittää akuuttia tulehdusta ja kipua. Nivel, joka on tulehtunut, on lämpötilaltaan hieman korkeampi ja kuumottava. Kylmähoidon avulla pyritään hillitsemään turvotusta ja palauttamaan nivelen lämpötila normaaliksi, jolloin rustoa hajottavien entsyymien aktiivisuus laskee ja turvotus sekä kipu vähenevät. Kylmähoitoa voi yksinkertaisesti tehdä kotona erilaisten pakastettavien kylmäpakkausten avulla tai talvella pelkästään pussitetulla lumella. Iho tulee kuitenkin suojata kevyesti kylmähoidon aikana ettei synny paleltumavammaa. Niveltulehduksen ollessa aktiivinen, voi kylmähoidon toistaa 2-3 tunnin välein. Lisäksi monet reumaatikot ovat hyötäneet avantouinnista.

Rentoutuminen

Rentoutuminen lisää endorfiinin tuotantoa elimistössä ja tämä helpottaa mahdollista kipua. Rentoutusmenetelmiä on useita ja eri menetelmiä kokeilemalla löytyy itselle sopivin vaihtoehto. Erilaiset rentouttavat asennot voivat helpottaa omaa kipua, kuten kylkimakuulla päällimmäinen jalka koukussa tyynyn päällä tai selinmakuulla jalat nostettuna tuolille tai tyynyjen päälle. Rentoutumisen oppii harjoittelun avulla ja se olisi hyvä lisä jokapäiväiseen elämään. Musiikkia voi hyödyntää tai toisen ihmisen kevyt kosketus vaikkapa palloa apuna käyttäen.



Hieronta

Hieronta voi olla tukitoimenpide, jolla voidaan lievittää kipua ja palauttaa lihaksistoa rasituksen jälkeen. Hieronnalla voidaan laukaista kipukierrettä, joka johtuu nivelten liikeradan pientymisestä ja tästä johtuen lihaksisto on kovemalla kuormituksella. Hieronnan tulisi olla miellyttävän tuntuista ja se ei saa aiheuttaa lisää kiputiloja. Hieronnasta saadut vaikutukset ovat kuitenkin lyhytaikaisia ja se ei yksistään korvaa lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelun tuomaa hyötyä.

Tupakointi ja alkoholi

Tupakointi lisää riskiä sairastua tulehdukselliseen nivelsairauteen, sillä altistuminen voi käynnistää immunologisen prosessin. Tupakoinnin on todettu vahvasti ennustavan seropositiivisen nivelreuman ilmaantuvuutta ja lisää entisestään riskiä sairastua osteoporoosiin. Tupakointi heikentää lääkehoidon vastetta. Savuttomuus olisi siis reumaatikolle erityisen suositeltavaa.

Reumaatikon peruslääkityksen vuoksi olisi syytä välttää myös alkoholin käyttöä.

Muita huomionarvoisia asioita terveytesi tukemiseksi ovat säännöllinen suun -ja hampaidenhoito sekä rokotusten pitäminen ajantasaisena.

Lisää reumasta ja sen hoidosta löydät Reumaliiton sekä Terveyskylän sivuilta! 😊



Tärkeät yhteystiedot:

Kainuun keskussairaala
Reumatologian poliklinikka
Sotkamontie 13, 2. kerros, sisäänkäynti F1
87300 Kajaani
Puh. 044 747 7920 (takaisinsoittopalvelu)

Kainuun Reumayhdistys ry
Tutun Tupa
Tehdaskatu 1
87100 Kajaani
Sähköposti: kajaanin.reumayhdistys@gmail.com
Puh. 040 078 7127

Kajaanin Kaukavesi
Jokikatu 5
87100 Kajaani
Sähköposti: kaukavesi.aulapalvelut@kajaani.fi
Puh. 040 617 3465 / Liikuntapalveluvastaava

Liikuntaneuvonta
Ketunpolku 3
TIETO 3, C-rappu
87100 Kajaani
Puh. 044 710 1422 tai p. 044 710 1298



Lähdeluettelo:

Isomäki, H., Martio, J. & Ström, T. (2002). Reuma-aapinen II. Helsinki: K-print Oy.

Leirisalo-Repo, M., Hämäläinen, M. & Moilanen, E. (2002). Reumataudit. Rauma: Kirjapaino Oy West point.

Martio, J. Karjalainen, A., Kauppi, M., Kukkurainen M-L & Kyngäs, H. (2007). Reuma. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Reumaliitto / <https://reumaliitto.fi/reuma-aapinen/>

Terveyskylä /
<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/reumasairaudet>

Ylätunnistekuva: www.Google.com/ kuvapankki/ vapaasti käytettävät valokuvat