



# **Itsehoitomenetelmien vaikutus pitkäaikaisiin selkäkipuihin**

Sini Liukkonen, Annukka Lustig

2024 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

## Itsehoitomenetelmien vaikutus pitkäaikaisiin selkäkipuihin

Sini Liukkonen, Annukka Lustig  
Sairaanhoitaja AMK  
Opinnäytetyö  
Marraskuu, 2024

Sini Liukkonen, Annukka Lustig

**Itsehoitomenetelmien vaikutus pitkäaikaisiin selkäkipuihin**

Vuosi

2024

Sivumäärä 37 35

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää itsehoitomenetelmien vaikutusta selän toiminnan ylläpitämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena oli löytää itsehoitomenetelmiä selän toiminnan ylläpitämiseen.

Selkäkipu on erittäin yleinen vaiva, joka koskettaa suurta osaa ihmisistä jossain elämänsä vaiheessa. Suomessa joka kymmenes aikuinen kärsii pitkäaikaisesta selkäkivusta. Selkäsairauksille altistavat monet eri tekijät, kuten perinnölliset taipumukset, fyysisesti raskas työ, johon liittyy toistuva nostaminen ja hankalat työasennot, pitkäaikainen istuminen, tupakointi sekä ylipaino. Lisäksi kiputuntemuksiin vaikuttavat psykososiaaliset tekijät, kuten stressi ja elämäntilanteen kuormittavuus. Nämä tekijät voivat pahentaa selkäkipuja ja heikentää ihmisen toimintakykyä. (Terveyskylä 2018a.)

Opinnäytetyössä käytimme sähköistä kyselyä aineiston keräämiseksi. Kyselyyn vastasi 47 jäsentä 221 jäsenestä. Kyselyssä selvitettiin vastaajien kokemuksia selkävaivoista sekä heidän käyttämiä itsehoitomenetelmiä, kuten liikuntaa ja ergonomisia ratkaisuja.

Kyselyn tulokset tulivat Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:n käyttöön. Tutkimuksen avulla Porvoon Seudun Selkäyhdistys sai hyödyllistä tietoa, miten he voivat parantaa toimintaansa ja mitä yhdistys jäsenille merkitsee. Kyselyn tulokset osoittivat, että Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen jäsenet käyttävät monipuolisia itsehoitomenetelmiä. Suurin osa vastaajista liikkuu säännöllisesti ja suosituimpia liikuntamuotoja ovat kävely, jumppa, lihasvoimaharjoittelu ja jooga. Psykkisiä ongelmia, kuten stressiä, unettomuutta ja ahdistusta esiintyy osalla vastaajista. Jäsenet huomioivat myös ergonomiaa arjessa monin eri tavoin. Keskeisimpiä ovat askareiden tauotus, työasentojen parantaminen ja taukojumppa.

Tutkimuksella saimme muutamia kehittämisajatuksia mitä Porvoon Seudun Selkäyhdistys voisi hyödyntää. Kehittämisajatuksissa korostui uusien jäsenten houkutteleva toiminta yhdistyksen näkyvyyttä. Painonhallintaan ja ravitsemukseen voisi ajatella elämäntapaohjausta, erityisesti ylipainoisten jäsenten tueksi. Ergonomian merkitys nousi esille, joten lisää ergonomiaopastusta voisi lisätä jäsenille. Liikunta- ja kuntoutusohjeita tulisi tehdä helpommin noudatettaviksi, ja psyykkiseen hyvinvointiin voisi keksiä erilaisia menetelmiä. Vertaistuen ja ryhmätoiminnan tarjontaa tulisi laajentaa, sillä ne koettiin tärkeiksi monien vastaajien keskuudessa. Selän toimintakyvyn ylläpitäminen on tärkeää koko elämän ajan.

Asiasanat: pitkäaikaiset selkäsairaudet, itsehoitomenetelmät, selän hyvinvointi, fyysinen aktiivisuus

Sini Liukkonen, Annukka Lustig

**The impact of self-management methods on long-term back pain.**

Year

2024

Pages

3537

---

The thesis was commissioned by Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry. The purpose of this thesis was to examine the impact of self-management methods on maintaining back function. The objective was to identify self-care techniques that can help sustain back function.

Back pain is a very common issue that affects a large portion of people at some point in their lives. In Finland, one in ten adults suffers from long-term back pain. Several factors contribute to the development of back conditions, such as genetic predispositions, physically demanding work involving repetitive lifting and awkward postures, prolonged sitting, smoking, and being overweight. Additionally, psychosocial factors, such as stress and life pressures, influence pain perception. These factors can worsen back pain and reduce an individual's functional capacity. (Terveysylä 2018a.)

In this thesis, we used an electronic survey to collect data. A total of 47 members out of 221 responded to the survey. The survey explored the respondents' experiences with back problems and the self-care methods they employed, such as physical exercise and ergonomic solutions.

The survey results were made available for the use of Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry. Through the research, the association gained valuable insights on how they could improve their services and what the association means to its members. The survey results indicated that the members of Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry. utilize a wide variety of self-management methods. The majority of respondents exercise regularly, with walking, fitness classes, strength training, and yoga being the most popular forms of activity. Some respondents reported experiencing mental health challenges, such as stress, insomnia, and anxiety. Members also paid attention to ergonomics in their daily lives in many ways. Key practices included taking breaks from chores, improving working postures, and doing short exercise breaks during work.

The study provided some ideas for further development that Porvoon Seudun Selkäyhdistys could utilize. The development suggestions highlighted the importance of attracting new members by enhancing the visibility of the association. Lifestyle counseling focused on weight management and nutrition could be considered, especially to support overweight members. The importance of ergonomics was also noted, suggesting that more ergonomic guidance could be provided to members. Exercise and rehabilitation instructions should be made easier to follow, and different methods for supporting mental well-being could be developed. Expanding the availability of peer support and group activities was also suggested, as many respondents found these services essential. Maintaining back function is crucial throughout life.

**Keywords:** Long-term back conditions, self-management methods, back health, physical activity

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Tuki- ja liikuntaelinsairaudet.....	7
2.1	Pitkääikaisten selkäsairauksien taustaa.....	7
2.2	Pitkääikaisten selkäsairauksien riskitekijät ja esiintyvyys .....	8
3	Itsehoitomenetelmät pitkäaikaisissa selkäsairauksissa.....	10
3.1	Omatoimiset ohjaukset.....	10
3.2	Eri liikuntamuodot .....	11
3.3	Lääkkeettömät kivunhoitomenetelmät .....	12
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset .....	14
5	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä .....	15
5.1	Kvantitatiivinen tutkimus .....	15
5.2	Kyselylomakkeen laatiminen .....	16
5.3	Aineiston analysointimenetelmät .....	17
6	Opinnäytetyön tulokset.....	19
6.1	Seläntoiminnan ylläpitämiseen vaikuttavat tekijät .....	19
6.2	Itsehoito-ohjeiden noudattamisen vaikutus selkäkipuihin.....	20
7	Pohdinta .....	25
7.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	29
7.2	Jatkotutkimusaiheita .....	30
	Lähteet.....	31
	Kuviot .....	34
	Liitteet .....	35

## 1 Johdanto

Selkäkipu on yleinen vaiva, joka vaikuttaa moniin ihmisiin jossain vaiheessa elämää. Joka kymmenes suomalainen aikuinen kärsii pitkäaikaisesta selkäkivusta. Selkäsairauksille voi altistaa monet eri tekijät. Näitä tekijöitä ovat perinnölliset tekijät, fyysisesti kuormittava työ, johon liittyy toistuvaa nostamista, hankalia työasentoja, pitkäaikainen istuminen, tupakointi sekä lihavuus. Kipujen tuntemukseen vaikuttavat psykososiaaliset tekijät, kuten stressi tai kuormittava elämäntilanne. (Terveyskylä 2018b.)

Selkäkipu voidaan jakaa keston mukaan äkilliseen kipuun, joka kestää enintään 6 viikkoa. Kipu, joka kestää 6-12 viikkoa kutsutaan pitkittyneeksi selkäkivuksi ja yli 12 viikkoa kestänyttä kipua kutsutaan krooniseksi kivuksi. Kaiken hoidon tavoitteena on kivun lievittäminen ja toimintakyvyn parantaminen. Terveiden edistämisen näkökulmasta perusterveydenhuollolla ja työterveyshuollolla on keskeinen merkitys työikäisten osalta. Tutkimuslöydösten perusteella selkäsairaudet voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan. Näitä ovat: mahdollinen vakava sairaus tai spesifinen selkäsairaus, hermojuuren toimintahäiriö, kuten iskiasoireet ja epäspesifiset selkävaivat, joissa oireet ovat pääosin lannerangan alueella. (Käypä hoito- suositus 2014a.)

Terveelliset elämäntavat ovat tärkeitä tekijöitä selkäkivun ehkäisyssä. Lihavuus suurentaa lanneselän välilevytyrän ja vaikeiden selän kipuoireyhtymien riskiä. Terveelliset elämäntavat tuleekin huomioida jo lapsuus- ja nuoruusiässä. (Selkäliitto 2024a.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää itsehoitomenetelmien vaikutusta selän toiminnan ylläpitämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää ratkaisuja selän toiminnan ylläpitämiseen. Toteutamme opinnäytetyömme kvantitatiivisena eli määrällistä tutkimusotetta käyttäen.

Opinnäytetyö tuotetaan Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:lle. Porvoon Seudun Selkäyhdistys on perustettu vuonna 1988. Jäsenmäärä yhdistyksellä on vuonna 2024 221 jäsentä. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on edistää selkäongelmaisten kuntoutusta ja hyvinvointia. Yhdistyksen toimintamuotoja ovat fysioterapeutin ohjaamat liikuntaryhmät, luennot ja muu tiedon jakaminen tuki- ja liikuntaelinongelmista sekä selkäillat, jotka toimivat vertaistukena ja tiedon jakamisessa. (Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry 2024.)

Tulemme lähettämään Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen jäsenille sähköisen kyselyn, minkä pohjalta pyrimme saamaan vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Tämä tutkimus voi tarjota arvokasta tietoa siitä, mitkä itsehoito-ohjeet ja menetelmät ovat tehokkaimpia selän toiminnan ylläpitämisessä eri selkäkipuja kokevilla henkilöillä.

## 2 Tuki- ja liikuntaelinsairaudet

### 2.1 Pitkäaikaisten selkäsairauksien taustaa

Selkäsairaudet ovat yleisiä, ja niiden syitä on monia. Selkäsairaus voi johtua lihaksista, välilevyistä, nivelistä, hermopinteestä, synnynnäisistä nikamamuutoksista tai selkäydinkanavan ahtaudesta. Selkäongelmat voidaan jakaa akuutteihin eli lyhytkestoisiin ja kroonisiin eli pitkäkestoisiin ongelmiin. (Tuki- ja liikuntaelinliitto ry 2024a.)

Alle 5 % alaselkäkiputapauksista sisältävät vakavan ja spesifisen syyn eli kasvaimet, tulehdukset, murtumat ja selkärankareuman. Jos alaselkäkipu säteilee alaraajaan polven alapuolelle, syynä voi olla välilevyvaurio tai välilevytyrä. Myös selkäydinkanavan ahtauma tai suuriasteinen nikamasiirtymä voi aiheuttaa hermojuurioireita. Hyväennusteinen eli spesifi alaselkäkipu on yleisin selkäkiputyyppeistä, joka ilmenee alaselän ja lantion alueella. Se ei viittaa hermojuuren vaurioon tai vakavaan tautiin. Silloin kyseessä voi olla pieni kudosaivuri selkärankaa ympäröivissä kudoksissa, kuten välilevyissä, lihaksissa tai nivelsiteissä. Kehomme muuttuu ikääntyessä, jolloin myös välilevyt muuttuvat. Raskas työ, vähäinen liikunta, huonot työasennot, selän tapaturmat, lihavuus ja tupakointi voivat nopeuttaa välilevyjen ikääntymistä. (Selkäliitto 2024b.)

Alaselkäoireet ovat työikäisillä yleisiä. Selän kivusta, säteilyoireista ja selän jäykkyydestä eri tutkimusten mukaan kärsii 70-90 prosenttia työikäisistä työntekijöistä jossain elämän vaiheessa. Alaselkäkipun hoito ja ohjaus vievät merkittävän osan työterveyshuollon resursseista. Alaselkäoireiden eriaisteiset oirekuvat ja oireiden suuri esiintymistaju antaa erityistä haastetta työterveyshuollolle samalla aiheuttaen suuria kustannuksia. Suurimmat kustannukset kertyvät pitkittyvistä sairauslomista, työkyvyn heikkenemisestä, ja ennen aikaisesta eläköitymisestä. Itsehoitoa korostava interventio on lievittänyt oireita sekä riskiä työkyvyttömyydestä Rantasen tekemässä tutkimuksessa. (Rantanen 2011.)

Potilaista, jotka hakevat perusterveydenhuollosta apua krooniseen selkäsärkyyn, arviolta 2-5 % sairastaa tulehduksellista selkäsairautta, kuten aksiaalista spondylartriittia ja klassista selkärankareumaa. Selkäoireiden alkamisesta selkärankareumadiagnoosin saamiseen voi kulua 5-8 vuotta, sillä röntgenkuvissa havaittavat muutokset ilmaantuvat hitaasti. Tätä diagnostista viivettä tulisi lyhentää, jotta voitaisiin välttyä invaliditeetiltä ja turhilta kustannuksilta. Hoitamaton aksiaalinen spondylartriitti voi johtaa selkärankareumaan, joka luoduttaa nikamia sekä perifeeristen nivelten muutoksia (Nordström & Hokkanen 2018, 577.) TNF:n salpaajat eli adalimumabi, etanersepti ja infliksimabi, jotka ovat biologisia reumalääkkeitä, lisätään reumapotilaan hoitoon, kun muista reumalääkeyhdistelmistä ei saada hyötyä. Nämä hoitavat tulehduksellista selkäkipua ja muita spondylartriittien aiheuttamia vaivoja tehokkaammin kuin perinteiset lääkkeet. Aloittamalla hoidon nopeasti on mahdollista sammuttaa tulehdus, lievittää oireita ja jopa hidastaa tai estää pysyvien vaurioiden muodostuminen. Magneettikuvaus

on nousemassa keskeiseksi diagnostiseksi välineeksi uusimmissa asiantuntijasuosituksissa, sillä se pystyy havaitsemaan varhaiset tulehdusmuutokset. Lisäksi spondylartriittien luokittelua on päivitetty, mikä mahdollistaa nopeamman diagnoosin. Tulehduksellinen selkäkipu alkaa yleensä hitaasti alle 40- vuotiaana. Potilaalla saattaa myös suvussa olla spondylartriitteja. Kipu on pitkäaikaista ja kestää yli 3 kuukautta, toisin kuin lyhytaikainen iskiaskipu, tulehduksellinen selkäkipu ilmaantuu yleensä vaihtelevasti ja keskittyy ristiselkään tai pakaroiden alueelle. Aamujäykkyyttä voi esiintyä, ja sen kesto ylittää 30 minuuttia. Liikunnasta voi olla apua oireisiin, mutta levosta ei juurikaan ja kipu voi palata öisin. ASAS- työryhmä eli Assessment of Spondyloarthritis International Society ovat listanneet viisi kriteeriä tulehduksellisen selkäivun piirteiksi. Näitä ovat: alkanut alle 40 vuoden ikää, vähitellen alkava kipu, liikunta vähentää kipua, kipua esiintyy yöllä ja lepo ei helpota kipua. (Lääkärilehti 2014.)

Kuten Nordström ja Hokkanen (2018, 577) tutkimuksessaan kertovat, ettei selkäoireiden yleisyyden vuoksi ole järkevää lähettää kaikkia oireilevia reumatologiseen arvioon. Uusia keinoja on etsitty oireisten spondylartriittipotilaiden varhaiseen tunnistamiseen. ASAS-työryhmä on laatinut vuonna 2009 aksiaalisen spondylartriitin luokittelukriteerit. Näitä käytettäessä erikoissairaanhoidon lähettämisen perusteena 33-45 %:lla potilaista on todettu tulehduksellinen selkäsairaus. Kriteerit mahdollistavat magneettikuvauksen käytön, joka havaitsee tulehdukselliset muutokset herkemmin kuin röntgenkuvaus.

## 2.2 Pitkäaikaisten selkäsairauksien riskitekijät ja esiintyvyys

Selkäsairauksien riskitekijät vaihtelevat, mutta on tärkeää tunnistaa ne. Käypä hoito- suosituksen alaselkäkipu (2014b) mukaan ylipaino ja tupakointi ilmeisesti lisäävät selkäkipujen ja iskiasoireyhtymän esiintyvyyttä.

Yhdysvaltalaisen tutkimuksen mukaan ylipaino voi aiheuttaa selkärangan ennenaikaista rappeutumista. Tutkimuksessa tarkasteltiin magneettikuvia 188 lapsesta ja nuoresta neljän vuoden ajanjakson aikana. Havaittiin, että yli puolella tutkituista oli poikkeavuuksia lannerangan alueella, pääasiassa välilevyissä. Lasten selkäkiput liitetään usein lihaskouristukseen, mutta tutkimus osoitti, että monet heistä kärsivät myös välilevyn rappeumasairauksista. Tutkijat korostavat, että tulokset vahvistavat korkea painoindeksin olevan yhteydessä selkärangan vaurioihin. Ylipainoisilla havaittiin myös kaksi kertaa enemmän selkärangan vaurioita kuin normaali-painoisilla vertailuryhmän lapsilla. (Lääkärilehti 2009.)

Suomalaisten aikuisten ruokailutottumukset ovat huonontuneet tutkimuksen mukaan viimeisen kuuden vuoden aikana. Vain joka kymmenes mies ja joka viides nainen syö kasviksia ja hedelmiä suositusten mukaan. Alle kolmannes käyttää suositeltaviksi ruoanvalmistusrasvoiksi soveltuvaa kasviöljyä ja vähintään 60 prosenttia rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista



rasvavitettua. Suositeltua joditoitua suolaa käyttää kaksi kolmasosaa aikuisista. Ravitsemus-suositusten tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ja kannustaa terveellisempiin ruokavalintoihin. (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018, 51.)

Säännöllinen liikunta antaa hyvän olon, iloa elämään ja auttaa jaksamaan arjessa. Se edistää terveyttä ja parantaa kuntoa. Ihmisillä, jotka harrastavat monipuolista ja säännöllistä liikuntaa, sydän, keuhkot, lihakset, luusto ja nivelet vahvistuvat. Samalla yleiskunto ja koko olemus paranevat. Yhdessä säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto vaikuttavat merkittävästi terveyteen. Aikuisten liikkumissuosituksissa suositellaan, että sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa harrastetaan 2 tuntia ja 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikunnan tehoa rasittavaksi, jolloin riittää 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntaa ja liikehallintaa pitäisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Tasapainoinen ja suositusten mukainen ravinto tukee liikuntaharrastuksia ja auttaa jaksamaan paremmin. Esimerkiksi säännöllinen aterioiden rytmittäminen ja järkevästi valitut välipalat ovat keskeisiä tekijöitä liikuntaa harrastavan ruokavaliossa. (Ruokavirasto 2022.)

Tupakointi sen sijaan vähentää veren ja sitä kautta hapen ja ravinteiden kulkeutumista nikamavälilevyihin, ja täten aiheuttaa välilevyihin aineenvaihdunnan heikentymisen, jolloin välilevyt alkavat rappeutua ja ovat alttiita vammautumisille. Tupakointi aiheuttaa myös luiden mineraalitiheyden vähentymistä. Tämä johtaa ennenaikaisen osteoporoosin riskiin. Osteoporoosi heikentää luiden lujuutta ja altistaa murtumille myös selkärangan nikamissa. Lisäksi tupakoinnilla on vaikutus veren tulehdustekijätasoon ja näin ollen vahvistaa kipua. (Selkäliitto 2024c.)

Selkäkipujen kroonistumisen riskiä lisäävät näiden lisäksi myös vaikea oirekuva, diagnosoitu masennus ja ahdistuneisuus (Lääkärilehti 2021, 1115-1116). Psykososiaalisilla tekijöillä on todettu olevan vaikutusta kivun kokemiseen. Vahvaa näyttöä selkäkipujen riskitekijöistä on saatu kuitenkin heikon sosiaalisen tuen puutteesta työpaikalla sekä matalasta työtyytyväisyydestä. Sen sijaan kovasta työtahtisesta ympäristöstä, korkeista laadullisista työvaatimuksista, matalasta työn sisällöstä, rajoitetuista työn hallintamahdollisuuksista ja vapaa-ajan psykososiaalisista tekijöistä ei löytynyt riittävästi näyttöä selkäkipujen riskitekijöiksi. Huomionarvoista kuitenkin on, että heikon sosiaalisen tuen vaikutus työpaikalla näyttää olevan herkkä pienille muutoksille tämän tekijän arvioinnissa. Matala työtyytyväisyys saattaa liittyä sekä työn psykososiaalisiin tekijöihin että fyysiseen työn kuormittavuuteen. Katsauksen tekijät korostavat, että vaikka on olemassa näyttöä työhön liittyvien psykososiaalisten tekijöiden vaikutuksesta alaselkäkipuriskiin, yksittäisten tekijöiden tarkkaa merkitystä ei vielä pystytä täysin erittelemään. Työn sisällön ja hallintamahdollisuuksien yhdistäminen kuitenkin vahvistaa näyttöä siitä, että alhaisilla työn päätöksentekomahdollisuuksilla voi olla voimakas yhteys selkäkipun riskiin. (Käypä hoito- suositus 2014.)

Tutkimuksen "Terveys 2011" tulosten perusteella suomalaisten selkäkipujen yleisyys on kasvanut vuodesta 2000 lähtien. Tutkimuksen mukaan 41 % naisista ja 35 % miehistä ilmoitti kokeneensa selkäkipuja viimeisen 30 päivän aikana. Vuonna 2012 selkäkipu ja -sairaudet aiheuttivat Suomessa hieman yli 2,1 miljoonaa sairauspäivärahapäivää, ja näihin liittyvät kustannukset olivat 120 miljoonaa euroa. Lisäksi selkäsairauksien vuoksi 26 600 henkilöä oli työkyvyttömyyseläkkeellä, mikä aiheutti 360 miljoonan euron kustannukset. (Käypä hoito- suositus 2014c.)

### 3 Itsehoitomenetelmät pitkäaikaisissa selkäsairauksissa

#### 3.1 Omatoimiset ohjaukset

Pitkittyneeseen kipuun liittyy usein muita ongelmia, kuten ahdistusta, masennusta, unettomuutta ja kognitiivista heikentymistä. Nämä voivat olla kivun seurauksia, mutta samalla ne voivat myös ylläpitää kipua ja altistaa sen jatkumiselle. (Kalso 2018.) Henkilö, jolla on selkäkipuja, saattaa löytää itsensä jatkuvasti keskittyneenä kipuun, mikä entisestään voimistaa kivun tunnetta ja lisää kehon jännitystä. Stressin- ja kivunhallintataitojen harjoittaminen voi tarjota tukea pitkittyneen selkäkivun kanssa elämisessä. (Tule 2024.)

Stressitekijät voivat myös altistaa kivulle, ja erilaiset elämäntilanteen vaikeudet sekä aiemmin koetut kuormittavat kokemukset voivat toimia stressin laukaisijoina. Pitkittyneeseen kipuun liittyy usein jonkin asteinen stressaantuminen. Stressinhallintakeinot, kuten rentoutumisharjoitukset, mindfulness ja terveelliset elämäntavat, voivat myös tukea sekä stressin että kivun hallintaa. (Selkäliitto 2024a.)

On tärkeää muistaa pysyä liikkeellä arjessa. Henkilön, joka tekee istumatyötä, tulisi vaihdella mahdollisimman paljon työasentoja. Työpäivän aikana on hyvä tauottaa pitkään jatkunutta yhtäjaksoista paikallaanoloa esimerkiksi jaloittelemalla tai muulla taukoliikunnalla. (Selkäliitto 2024b.) Istuminen on staattinen asento, joka aiheuttaa suurta painetta välilevyille ja selkälihaksille. Etukenoon lysähtänyt asento, joka saattaa tuntua luonnolliselta, venyttää selkähaksia ja kuormittaa selkää erityisen voimakkaasti. (TULE-tietokeskus 2017.)

On todettu, että kivut heikentävät unen laatua. Univaje ja unihäiriöt vähentävät syvää unta, lisäävät kivulle herkistymistä ja voivat pahentaa selkäkipua. Nukkumisergonomiaa voi parantaa valitsemalla sopivan patjan ja tyynyn. Hyvä patja on tukeva, mutta mukautuu vartalon muotoihin ja tukee selkää oikeassa asennossa. Liian pehmeä patja voi aiheuttaa selkäkipua. Hyvä tyyne tukee päätä ja niskaa oikein. (Selkäliitto 2024b.)

Vahvat luut sekä hyvä lihasvoima ja liikkuvuus ovat tuki- ja liikuntaelimistön terveyden perusta. Luusto ja lihaksisto toimivat yhdessä kehon liikkumiskoneistona, joka pysyy kunnossa

vain säännöllisen liikunnan tuottaman mekaanisen kuormituksen avulla. Liikunta ei ainoastaan vahvista luita, vaan myös ehkäisee niiden heikkenemistä iän myötä. (Sievänen 2024.)

Olennaista on hankkia yksilöllinen harjoitusohjelma ja löytää itselle sopivat liikuntamuodot toimintakyvyn parantamiseksi. Päämääränä on jatkaa normaaleja päivittäisiä toimintoja töissä ja vapaa-ajalla mahdollisimman normaalisti. (Selkäliitto 2024c.)

### 3.2 Eri liikuntamuodot

Säännöllinen liikunta vahvistaa selkälihaksia, parantaa niiden kestävyyttä, reaktiokykyä ja liikehallintaa sekä vilkastuttaa selän verenkiertoa. Se auttaa selkävaivoista kärsiviä säilyttämään toimintakykynsä ja ehkäisee selkäongelmien uusiutumista ja kroonistumista. (Taimela 2023.)

Selkäkipujen ilmetessä on keskeistä ymmärtää, mistä oireet johtuvat ja miten voimme itse lievittää niitä. Tärkeää on rohkaistua jatkamaan liikkumista ja huolehtia selän hyvinvoinnista, vaikka kipuja esiintyisi. Liikunnan monipuolisuus ja säännöllisyys ovat avainasemassa vartalon lihasten kunnossa pitämisessä, mikä puolestaan edistää selän hyvinvointia. (Selkäliitto 2024a.) Fernandez-Rodriguezin tutkijaryhmän tutkimus vahvistaa, että liikunta on tehokas keino kivun lievittämiseksi ja toimintakyvyn parantamiseksi. Erityisesti pilates todettiin parhaaksi kivunlievittäjäksi, ja sen jälkeen mind & body -harjoitukset sekä ydinliikkeisiin keskittyvät harjoitukset arvioitiin seuraavaksi tehokkaimmiksi. (Fernández-Rodríguez ym. 2022.)

Potilailla, joilla on kroonisia selkäkipuja, fyysinen suorituskyky ja kehonhallinta voivat olla heikkoja. Liikunta saattaa jopa pahentaa oireita, mikä voi johtaa merkittävään kuormituksen ja kivun pelkoon. Tässä tapauksessa voi olla tarpeen tarjota erityistä tukea liikunnan aloittamiseen. (UKK-instituutti 2024b.) Perusterveydenhuollon selkäkipupotilaiden toimintakykyä on parannettu suuntaamalla potilaat, joilla on kohtalainen riski kivun pitkittymiseen fysioterapiaan ja suuren riskin potilaat psykofyysiseen fysioterapiaan. Lisäksi suuren riskin potilaat saattavat hyötyä myös kognitiivisbehavioraalisesta ryhmäterapiasta, joka keskittyy potilaan kivun ja stressinhallintakeinojen sekä selviytymiskeinojen vahvistamiseen. (Hagelberg & Haanpää 2015, 252.)

Liikunnan tulisi olla sopivasti kuormittavaa ja säännöllistä, erityisesti selkäkipujakson alkuvaiheessa tai kun kipu on lievää. Arkipäivän askareiden lisäksi hyviä liikuntamuotoja voivat olla esimerkiksi sauvakävely ja vesijuoksu. Näillä kevyillä aktiviteeteilla pyritään ylläpitämään lihasten toimintaa ja edistämään verenkiertoa selkäalueella. (Selkäliitto 2024c.) Erityisesti lihasvoiman-, koordinaation- ja tasapainoharjoittelun on todettu vähentävän kroonista alaselkikipua verrattuna aerobiseen kestävyyskuntoharjoitteluun. (UKK-instituutti 2024a.) Tärkeää

on kuitenkin kuunnella omaa kehoa ja välttää liiallista raskautta. Liikunta tukee selän hyvinvointia ja auttaa välttämään pitkäaikaista liikkumattomuutta. (Selkäliitto 2024d.)

Vesiliikunnassa käytetään vettä sekä vastuksena että liikkeiden helpottamiseen harjoituksen mukaan. Vesiliikunta voi sisältää liikeharjoituksia vesivoimistelun, -kävelyn, -juoksun, uinnin ja muiden altaassa tehtävien harjoitteiden muodossa. Vaikka osa liikunnasta vedessä tuntuu raskaammalta, veden noste mahdollistaa kehon painovoiman keventämisen. Tämä tekee mahdolliseksi liikkeet, joita ei muuten voitaisi suorittaa esimerkiksi kivun takia. Lisäksi veden lämpötilalla on merkitystä: viileä vesi lievittää kipua ja spastisuutta, kun taas lämmin vesi parantaa verenkiertoa ja rentouttaa lihaksia. (Suomen kipu ry 2021, 14.)

### 3.3 Lääkkeettömät kivunhoitomenetelmät

Lääkkeettömät hoitomuodot, kuten liikunta, terapeutinen harjoittelu, kognitiivisbehavioraalinen terapia ja fysikaaliset hoidot, muodostavat ensisijaisen lähestymistavan kivunhallintaan. Näiden menetelmien tavoitteena on lievittää kipua ja parantaa potilaan hyvinvointia ilman lääkkeiden käyttöä. (Tarnanen, Mäntyselkä & Komulainen 2016.) Lääkkeettömät kivunhoitomenetelmät perustuvat kivunhallintakeinojen vahvistamiseen, lihasten rentouttamiseen, kipuärsykkeiden peittämiseen sekä kilpailevien aistiärsykkeiden tuottamiseen (Terveyskylä 2018a).

Taideterapia tarjoaa mahdollisuuden käsitellä ja jäsentää tunteita luovan prosessin avulla. Erilaiset taideterapiamuodot, kuten kuvataideterapia, musiikkiterapia, tanssiterapia ja kirjallisuusterapia, voivat vahvistaa yksilön minäkäsitystä ja auttaa muuttamaan toimintatapoja. (Suomen kipu ry 2021, 10.) Vuonna 2016 julkaistun meta-analyysin perusteella musiikin myönteiset vaikutukset näkyivät sekä musiikkiterapian että omatoimisen musiikin kuuntelun jälkeen. Opioidien ja muiden kipulääkkeiden käyttö vähentyi sekä verenpaineen ja pulssitason lasku olivat selvimmät potilailla, jotka yksinkertaisesti kuuntelivat itse valitsemaansa musiikkia. (Pitkäniemi, Sihvonen, Särkämö & Soinila 2020.)

Kipuun sopeutuminen on olennaista, sillä se vähentää stressiä ja lisää voimavaroja. On tärkeä muistaa, että kivun hyväksyminen ei merkitse luopumista paranemisen toivosta tai oikeudesta saada asianmukaista kivunhoitoa. Selkäongelmiin vaikuttavat paitsi fyysiset tekijät, myös henkinen, sosiaalinen ja kulttuurillinen hyvinvointi. Kivunhoitoon kuuluvat olennaisena osana mielekkäät harrastukset, hyvät ihmissuhteet ja mielekäs työ. (Terveyskylä 2018c.)

Integratiivisessa kivunhoidossa korostetaan erilaisia lääkkeettömiä keinoja, jotka voivat olla ohjattuja ammattilaisten toimesta tai toteutettuna omahoitona. Näillä menetelmillä pyritään saavuttamaan kokonaisvaltainen lähestymistapa kivun lievittämiseen. Integratiivinen

kivunhoito perustuu siihen, että yksittäinen hoitokeino harvoin riittää lievittämään pitkäaikaista kipua ja siihen liittyviä oireita. Hoidossa käytetään eri vaikutuskanavia samanaikaisesti tai peräkkäin parhaiden tulosten saavuttamiseksi. (Rosio 2023, 5.)

Kivunhallintaryhmät tarjoavat tavan oppia uusia kivunhallintakeinoja. Vertaistuki on tärkeä voimavara, ja useimmat Suomen kipupoliklinikat järjestävät näitä ryhmiä. Ne voivat keskittyä tiedon jakamiseen, sovellettuun rentoutukseen, psykofyysiseen fysioterapiaan, Brattbergin malliin, kognitiiviseen psykoterapiaan tai mindfulnessiin. On tutkittu, että kivunhallintaryhmistä on apua ja kipulääkitystä on pystytty vähentämään. Suhdetta kipuun on mahdollista muuttaa armollisemmaksi ja elämä voi olla hyvää kivun kanssa. (Korhonen 2023, 6-10.)

TENS-hoitoa (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) voi käyttää selkäkipun lievitykseen sekä levossa että liikkeessä. TENS-hoito perustuu matalatehoiseen sähköärsytykseen ihon kautta. Pienitaajuisilla sähköimpulsseilla pyritään aktivoimaan kipua lievittäviä mekanismeja estämällä kipusignaalien kulkeutumista aivoihin, kiihdyttämällä elimistön omien kipua lievittävien hormonien, kuten endorfiinien tuotantoa, ja vilkastuttamalla kohdekudosten pintaverenkiertoa. TENS-hoitoa ei tule käyttää, jos henkilöllä on sydämentahdistin tai muu implantoitu elektroninen laite kehossa, tai jos henkilöllä esiintyy epilepsiaa tai on raskaana. (Selkäliitto 2024b.)

Lämpöhoito antaa lyhytaikaista helpotusta äkilliseen tai pitkittyneeseen selkäkipuun samalla parantaen toimintakykyä. Erilaisia lämpöhoitovaihtoehtoja ovat esimerkiksi lämpötyyny tai kaurapussi. (Selkäliitto 2024a.) Lämpöhoito edistää selän verenkiertoa, tehostaa kudosten aineenvaihduntaa ja saa aikaan lihasten rentoutumisen (Terveyskylä 2018d).

Kiropraktiikka on terveydenhuollon ala, joka keskittyy tuki- ja liikuntaelimistön, erityisesti selkärangan, toiminnan merkitykseen ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille. Sen keskeisenä tavoitteena on tunnistaa ja hoitaa kivun aiheuttajat sekä ennaltaehkäistä oireiden pahenemista. Varhainen hoito on olennaista, sillä se auttaa estämään kivun tai muiden ongelmien leviämisen ja siten säilyttää kehon toimintakyvyn ilman laajempia vaikutuksia elimistöön. (Tule 2024.)

Kiropraktikon tärkein hoitomenetelmä on nivelmanipulaatio, jonka tavoitteena on parantaa nivelten, erityisesti selkärangan nikamien, liikeratoja. Tämä hoito lisää nivelten liikkuvuutta ja lievittää kipua, mutta sen merkittävin vaikutus kohdistuu hermoston toimintaan. Nivelten käsittely aktivoi hermopäätteitä, jotka välittävät aivoille tietoa nivelen liikkeestä ja asennosta, mikä puolestaan parantaa viestintää aivojen ja ympäröivien pehmytkudosten välillä ja edistää toimintakykyä. (Suomen Kiropraktiikkaliitto 2024.)

#### 4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää itsehoitomenetelmien vaikutusta selän toiminnan ylläpitämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena on löytää itsehoitomenetelmiä selän toiminnan ylläpitämiseen. Näistä johdettiin opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

1. Miten itsehoito-ohjeiden noudattaminen vaikuttaa selkäkipuihin?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat selän toiminnan ylläpitämisessä?

## 5 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

### 5.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Määrällisessä tutkimuksessa painotetaan usein numeeristen tulosten keräämistä ja analysointia. Tutkimuksessa kiinnostutaan erilaisista luokitteluista, syy- ja seuraussuhteista, vertailuista ja ilmiöiden selittämisestä numeeristen aineistojen avulla. Tämä lähestymistapa hyödyntää monia laskennallisia ja tilastollisia analyysimenetelmiä, joiden avulla pyritään löytämään tilastollisia yhteyksiä ja selittämään ilmiöitä kvantitatiivisesti. Toisaalta laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa keskitytään ilmiöiden syvällisempään ymmärtämiseen, niiden ominaisuuksiin ja merkityksiin kokonaisvaltaisesti. Tässä lähestymistavassa ei ole välttämättä tavoitteena numeeristen tulosten tuottaminen vaan pikemminkin ilmiöiden moniulotteisen ymmärtämisen syventäminen. (Jyväskylän yliopisto 2024.)

Määrällinen tutkimusmenetelmä vastaa kysymyksiin: kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. Sen jälkeen tutkimuksessa tulkitaan ja selitetään sanallisesti saadut tulokset. Määrällisen tutkimuksen keskeisiä tavoitteita ovat hypoteesi eli tutkimusongelman muotoilu, teorian hyödyntäminen mittaamisessa sekä eroja asioiden välillä ja ymmärtää näitä eroja asioiden välillä. Hypoteesi tarkoittaa, että tutkija pyrkii ennakoimaan, miten eri muuttujat vaikuttavat toisiinsa ja muotoilee tämän pohjalta testatun väittämän, eli hypoteesin. Teorian hyödyntäminen antaa pohjan ja viitekehyksen sille, mitä ilmiöitä ja muuttujia tutkitaan sekä miten niitä mitataan. Tämä antaa olennaiset mittarit siihen, miten ilmiötä voidaan kuvata parhaalla mahdollisella tavalla. Kolmanneksi määrällisen tutkimuksen tavoitteena on löytää eroja eri asioiden välillä ja ymmärtää näitä eroja kausaalisuhteiden eli syy-seuraus-suhteen näkökulmasta. Tutkijat pyrkivät selvittämään, onko tiettyjen muuttujien välillä tilastollisesti merkitseviä eroja ja jos on, niin mikä näiden erojen syynä voisi olla. Tällä tavoin pyritään selittämään ilmiöitä syyn ja seurauksen näkökulmasta. (Vilkka 2017.)

Tutkimusprosessissa kvantitatiiviseen tutkimukseen kuuluu useita vaiheita, kuten tutkimuksen suunnittelu, aineiston kerääminen, analyysimenetelmien valinnan ja tulosten raportoinnin. Analyysimenetelmien valinta ja tulosten raportointi voivat sisältää keskilukuja, hajontalukuja, ristiintaulukointia, regressioanalyysiä ja muita tilastollisia menetelmiä. (Tietoarkisto. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2024.) Valitsimme opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän ja keräämme opinnäytetyömme aineiston sähköisellä kyselyllä.

## 5.2 Kyselylomakkeen laatiminen

Kysely on tyypillinen tiedonkeruumenetelmä kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Aineisto kerätään strukturoidulla kyselylomakkeella, eikä tutkija ole vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Strukturoidussa kyselylomakkeessa sekä kysymykset että vastausvaihtoehdot laaditaan etukäteen. Vastausvaihtoehtojen tulee olla selkeitä ja helposti laskettavia. Tutkija voi myös sisällyttää kyselyyn avoimia kysymyksiä. Kyselymenetelmä soveltuu parhaiten tilanteisiin, joissa halutaan kerätä tosiasioita ja joissa tutkittavia on paljon. (Heikkilä 2014, 15-17.)

Tutkimuksessa ja kyselylomakkeessa käytettävien muuttujien valinta täytyy aina perustella suhteessa valittuun teoreettiseen viitekehykseen ja tutkimuksen tavoitteisiin. Tämä tarkoittaa, että kysymyksiä ei voi valita sattumanvaraisesti, vaan niiden täytyy kytkeytyä selkeästi tutkimuksen tavoitteeseen ja teoreettiseen taustaan. Ennen kyselylomakkeen suunnittelua on siis välttämätöntä määritellä tarkasti tutkimuksen viitekehys ja keskeiset käsitteet. Näiden käsitteiden avulla voidaan valita juuri ne muuttujat ja kysymykset, jotka mittaavat haluttua ilmiötä ja auttavat vastaamaan tutkimuskysymyksiin. (Vilkkä 2021, 101.)

Yksi kyselylomakkeen yleisistä muodoista on sähköinen kyselylomake. Sen etuina ovat nopea toimitus ja palautus sekä taloudellisuus. Kustannuksia ei juuri synny, vaikka vastaajat olisivat kaukanakin. Lisäksi tutkimusaineiston sähköisyys helpottaa tutkimustyötä, koska tietoja ei tarvitse syöttää erikseen tietokoneelle, mikä vähentää näppäilyvirheiden mahdollisuutta ja parantaa tutkimuksen luotettavuutta. (Valli & Perkkilä 2018, 101.)

Kyselytutkimuksessa käytetään usein suljettuja kysymyksiä, koska ne selkeyttävät mittauksia ja helpottavat tiedon käsittelyä. Suljetuissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot on laadittu valmiiksi, ja vastaajan täytyy valita niistä sopiva. Esimerkiksi ikä voidaan luokitella eri ikäryhmiin suljetussa kysymyksessä. (Vehkalahti 2014, 23-25.) Valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi olla myös avoimia kysymyksiä. Avoimien kysymysten etuna on se, että vastaajat voivat tarjota hyödyllisiä ajatuksia ja antaa perusteellisia vastauksia omilla sanoillaan. (Valli 2018, 106.) Kyselymme sisälsi valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi avoimia kysymyksiä, koska halusimme antaa vastaajille mahdollisuuden kertoa omin sanoin, mitä itsehoitomenetelmiä he käyttävät ja onko niissä yhtäläisyyksiä.

Tutkija laatii kysymykset ja esittää ne kyselylomakkeen muodossa. Kyselyn huolellinen suunnittelu on tärkeää, sillä tutkimuksen onnistuminen riippuu sen laadusta. Vehkalahten mukaan ”hyvä kyselylomake on kokonaisuus, jossa toteutuvat sekä sisällölliset että tilastolliset näkökohdat.” (Vehkalahti 2014 11, 20.)

Kyselylomake on hyvä testauttaa jollakin ulkopuolisella henkilöllä, sillä lomakkeen laatija ei usein huomaa omia kirjoitus- tai asiavirheitään, koska hän on liian tottunut omaan tekstiinsä. Kun lomake on tarkistettu ja korjattu, se voidaan lähettää kohderyhmälle. Sähköpostikutsun



tulisi olla selkeä ja tiivis, ja sen tulee sisältää linkki kyselyyn, joka ohjaa vastaajan suoraan kyselylomakkeelle. (Kananen 2015, 204-208.)

Kysely laadittiin pääasiassa tutkimuskysymyksiemme pohjalta. Kun kyselyn kysymykset oli laadittu, loimme kyselylomakkeen Microsoft Forms -ohjelmalla. Viimeistellessämme kysymysten muotoilua hyödynsimme lähipiiriämme testaten lomakkeen käytettävyyttä ja kysymysten ymmärrettävyyttä heidän avullaan. Huomasimme monia asioita, joita pitää muokata ja lisäksi saimme lähipiiriltä hyviä kehitysideoita, joiden avulla muokkasimme kyselylomaketta. Valmiista kyselytutkimuksesta lähetimme linkin sähköpostitse Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen puheenjohtajalle ja muokkasimme vielä kyselyä hänen palautteidensa pohjalta. Hän lähetti viestin eteenpäin yhdistyksen 221 jäsenelle. Jäsenet vastasivat kyselyyn anonyymisti. Sähköinen kysely suoritettiin 04/2024-06/2024 välisenä aikana. (Liite 1: Kyselylomake)

### 5.3 Aineiston analysointimenetelmät

Tilastollisessa tutkimuksessa keskitytään eri ryhmien ja tekijöiden eli muuttujien välisiin yhteyksiin ja riippuvuuksiin, sekä niihin liittyviin mekanismeihin. Tämä lähestymistapa on tunnusomaista aineistopohjaiselle tai muuttujakeskeiselle tutkimukselle. Tilastollisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään, miten eri tekijät vaikuttavat ilmiöiden esiintymiseen. (Tähtinen, Laakkonen, Broberg 2020, 11.)

Tutkimuksen otoksen koon määrittäminen on tärkeää, jotta se edustaisi mahdollisimman kattavasti tutkittavaa populaatiota. Eri analyysimenetelmät vaativat riittävän määrän tapauksia toimiakseen tarkoituksenmukaisesti. (Tähtinen, Laakkonen, Broberg 2020, 21.)

Tutkimuksen teorian ja empirian yhdistäminen on tärkeä erityisesti kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Tutkimus aloitetaan teorian esittämisellä ja tuodaan esiin niiden keskeisimmät käsitteet. Tämä luo perustan empiiriselle osalle. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kysymykset johdetaan teorioista ja mietitään miten teorian käsitteet ja selittävät tekijät liittyvät tutkimuskysymyksiin. Empiirisen osan suunnittelussa valitaan sopivat mittarit, menetelmät ja aineisto. Tällöin tulee varmistaa, että ne tukevat teoriaa ja vastaavat tutkimuskysymyksiin. Tulosten tulkinta alkaa empiiristen tulosten saamisen jälkeen. (Kananen 2019, 39.) Tutkimustulokset antavat vastauksen tutkimuskysymyksiin. Kvantitatiivisen kyselyn tulokset esitetään erilaisissa taulukoissa, tunnusluvuissa tai sanallisessa muodossa. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksen keräämät numeeriset tiedot esitetään visuaalisesti, jotta niitä voidaan analysoida ja tulkita. (Kananen 2019, 43-44.)

Haemme tutkimuskysymyksiin vastauksia kyselylomakkeen avulla. Vastauksia voidaan analysoida ja tarkastella ristiintaulukoinnin avulla. Ristiintaulukoinnin avulla voidaan löytää

muuttujien välisiä riippuvuuksia, mikä tarkoittaa, että jokin muuttuja vaikuttaa myös toiseen muuttujaan. (Vilkkä 2007, 129.) Käytämme kyselylomakkeessa myös muutamia avoimia kysymyksiä. Näiden analysointi voi olla hyvin vaikeaa, koska niitä on vaikea tilastoida. (Tietoaristo 2024). Opinnäytetyön kyselylomakkeessa käytetään Likert-asteikosta myöhemmin kehitettyä versiota, nimeltään VAS-mittari (Visual Analogue Scale). Tämä mittari on suunniteltu erityisesti subjektiivisten asioiden, kuten mielihyvän, kivun tai mielipiteen, kuvaamiseen. Tyypillisesti VAS-mittarissa on 10 senttimetrin mittainen jana, johon vastaaja merkitsee näkemysensä. Vastaajan ei tarvitse valita eri kategorioiden välillä, vaan hän voi sijoittaa mielipiteensä haluamaansa kohtaan. Tämä hienojakoisempi mittausasteikko mahdollistaa tarkemman tiedon keräämisen. Jos vastaajat ovat tarkkoja ja analyyttisiä, VAS-mittarilla saadaan tarkempia mittauksia kuin perinteisellä Likertin asteikolla. (Valli 2015, 59-60.)

Kyselylomake aloitetaan taustatietojen keräämisellä. Nämä kysymykset kertovat vastaajien ikäluokan, jäsenyyden keston Porvoon Seudun Selkäyhdistyksessä, työtilanteen, ruumiinrakenteen sekä mahdollisen tupakoinnin. Seuraavaksi lähdimme kartoittamaan liikuntatottumuksia ja niiden hyötyjä selkäkivuissa, arjen ergonomiaa, osallistumista stressin- tai kivunhallinnan ryhmäterapiaan ja niiden hyötyjä. Kyselyssä kysyimme myös psyykkisten ongelmien vaikutusta selkäongelmissa pärjäämiseen sekä motivaatiota. Avoimien kysymysten määrää vähensimme alkuperäisestä kyselylomakkeesta, sen analysoinnin vaikeuden vuoksi. Avoimissa kysymyksissä halusimme tietää, mitä itsehoitomenetelmiä yhdistyksen jäsenet ovat käyttäneet lievittääkseen selkäkipuja sekä millaista tukea ja ohjausta jäsenet ovat saaneet selkäkipuihin. Lopuksi kysyimme Porvoon Selkäyhdistyksen toimintaan liittyen mahdollisia toiveita ja odotuksia tai muita asioita toimintaan liittyen.

## 6 Opinnäytetyön tulokset

### 6.1 Seläntoiminnan ylläpitämiseen vaikuttavat tekijät

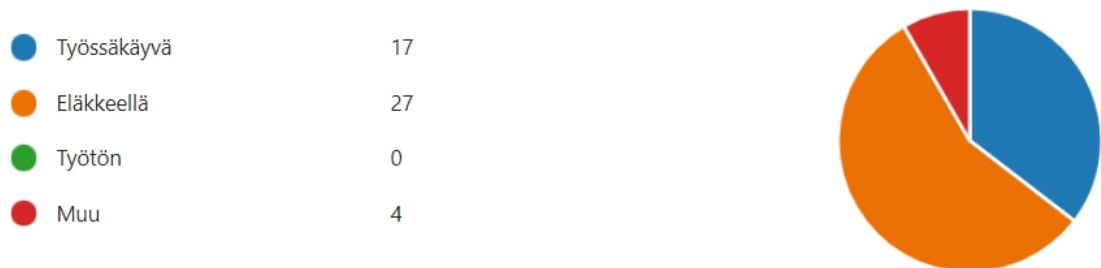
Opinnäytetyön kyselyyn vastasi 221 jäsenestä 47 yhdistyksen jäsentä. Kyselyyn vastanneista henkilöistä 42 oli naisia ja 5 miehiä. Ikäjakaumassa enemmistö vastaajista on 57-79-vuotiaita. Yksittäisiä vastauksia löytyy ikäryhmistä 46, 47, 53-79, 82 ja 84 vuotta. Kyselyyn osallistuneiden joukko on pääasiassa keski-ikäisiä ja vanhempia aikuisia.

Kyselyyn vastanneista (n=47) 26 oli kuulunut Porvoon Seudun Selkäyhdistykseen yli 10 vuotta. Vastaajista 13 1-5 vuotta, seitsemän yli viisi vuotta ja yksi vastaaja oli kuulunut Porvoon Seudun Selkäyhdistykseen alle vuoden. Jäsenyyden kesto Porvoon Seudun Selkäyhdistyksessä selviää kuviosta 1.



Kuvio 1: Vastaajien (n=47) jäsenyyden kesto Porvoon Seudun Selkäyhdistyksessä.

Vastaajista (n=47) eläkkeellä oli hieman yli puolet yhdistyksen jäsenistä eli 27 jäsentä, työssäkäyviä oli 18 jäsentä. Yksi vastaaja kertoi olevansa eläkkeellä ja tekevän myös keikkatyötä ”Muu” vastauksena, siksi vastauksia on 48. Kolme ”Muu” vastausta oli eläkkeillä eri syistä. Kuvio 2 näyttää vastaajien työtilanteen.



Kuvio 2: Vastaajien (n=47) työtilanne.

Suurimmalla osalla vastaajista (n=47) selkäongelmat ovat alkaneet alle 30-vuotiaana, 10 vastaajista 30-40-vuotiaana, 10 vastaajista 51-60-vuotiaana, kahdeksan vastaajista 41-50-vuotiaana ja viiden vastaajan selkäongelmat olivat alkaneet yli 60-vuotiaana. Kuviossa 3 näkyy vastaajien selkäongelmien alkamisiät.



Kuvio 3: Vastaajien (n=47) selkäongelmien alkamisikä.

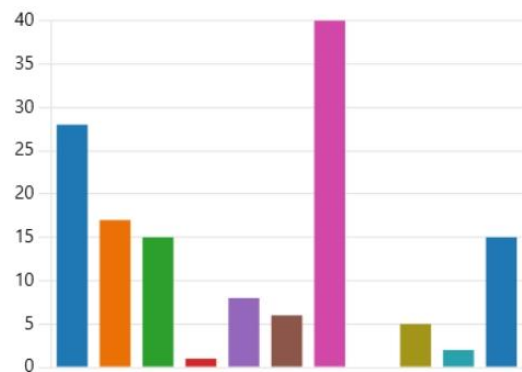
Vastaajista (n=47) 33 arvioi itsensä normaalipainoiseksi ja 14 ylipainoiseksi. Vastaajista (n=47) 45 ei tupakoinut ja kaksi tupakoi.

## 6.2 Itsehoito-ohjeiden noudattamisen vaikutus selkäkipuihin

Vastaajista (n=47) 19 henkilöä vastasi liikkuvansa 3-4 tuntia viikossa. 15 vastaajaa kertoi harrastavansa yli 4 tuntia liikuntaa viikossa. Kahdeksan vastaajaa ilmoitti harrastavansa 1-2 tuntia liikuntaa viikossa. Alle 1 tuntia liikkuvia oli kaksi henkilöä ja vaihtelevasti liikuntaa harrastavia oli kolme.

Vastaajat (n=47) harrastavat säännöllisesti useita eri liikuntamuotoja. Vastaajat saivat valita kyselyssä usean eri vaihtoehdon. Suosituin liikuntamuoto on kävely, jota harrastaa 40 vastaajaa. Toiseksi suosituin on jumppa, jota harrastaa 28 vastaajaa, ja kolmanneksi lihasvoimaharjoittelu, jota harrastaa 17 vastaajaa. Joogaa ja muita liikuntamuotoja harrastaa kumpaakin 15 vastaajaa. Vesijumppaa harrastaa kahdeksan henkilöä ja vesijuoksua kuusi henkilöä. Hiihtoa harrastaa viisi vastaajaa, kun taas uintia harrastaa yksi vastaaja. Juoksua ei kukaan vastaajista ilmoittanut harrastavansa. Lisäksi kaksi vastaajaa ilmoitti, etteivät harrasta säännöllisesti mitään liikuntaa. Säännölliset liikuntaharrastukset selviävät kuviosta 4.

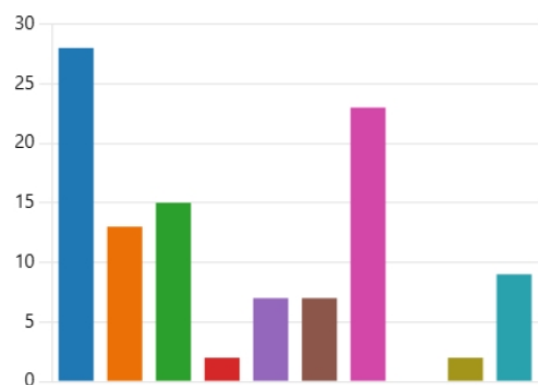
● Jumps	28
● Strength training	17
● Yoga	15
● Swimming	1
● Water jumping	8
● Water running	6
● Walking	40
● Running	0
● Skiing	5
● Regularly exercising	2
● Other	15



Kuvio 4: Vastaajien (n=47) säännölliset liikuntaharrastukset.

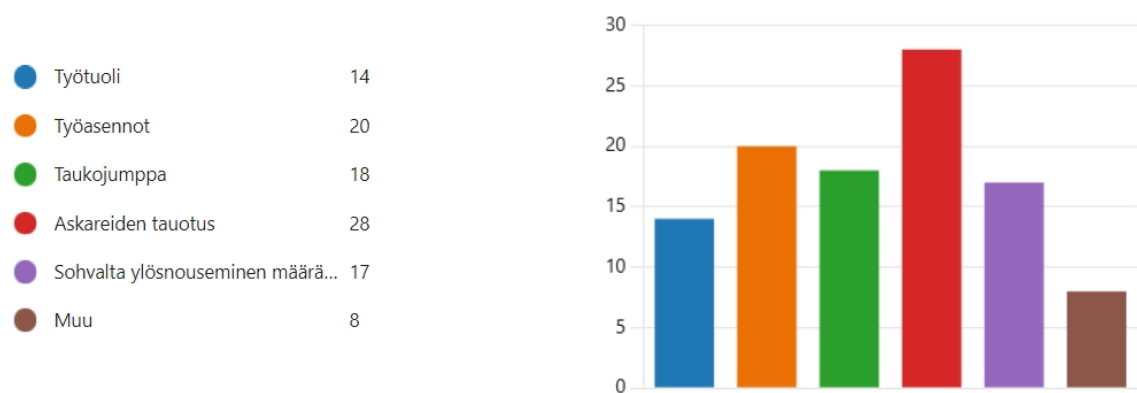
Vastaajien mielestä selkäkipuja ovat vähentäneet useat eri liikuntamuodot. Vastaajat saivat valita kyselyssä usean eri vaihtoehdon. Suosituimmaksi koettu selkäkipujen lievittäjä on jumppa, jonka mainitsi 28 vastaajaa. Toiseksi yleisimmin mainittiin kävely, jonka ilmoitti auttaneen 23 vastaajaa, ja kolmanneksi lihasvoimaharjoittelu, jonka koki tehokkaaksi 13 vastaajaa. Joogaa piti hyödyllisenä 15 vastaajaa. Vesijumpaa ja vesijuoksua piti kumpaakin selkäkipuja vähentävänä seitsemän vastaajaa. Uinnin ja hiihdon mainitsi kumpaankin kaksi vastaajaa, kun taas juoksua ei kukaan maininnut. Selkäkipuja vähentäviä liikuntamuotoja mainittiin ”Muu” kohdassa muun muassa venyttely, soutu, jumppapallolla harjoittelu, metsässä epätaisisessa maastossa kävely. Selkäkipuja vähentävät liikuntamuodot selviävät kuviosta 5.

● Jumps	28
● Strength training	13
● Yoga	15
● Swimming	2
● Water jumping	7
● Water running	7
● Walking	23
● Running	0
● Skiing	2
● Other	9



Kuvio 5: Vastaajien (n=47) mielestä selkäkipuja vähentävät liikuntamuodot

Ergonomian huomioiminen arjessa toteutuu vastaajien (n=47) mukaan useilla eri tavoilla. Vastaajat saivat valita kyselyssä usean eri vaihtoehdon. Suosituimmaksi keinoksi nousi askareiden tauotus, jota noudattaa 28 vastaajaa. Toiseksi yleisin tapa on työasentojen säätäminen ja parantaminen, jonka ilmoitti tärkeäksi 20 vastaajaa. Kolmanneksi suosituin keino on taukojumppa, jota käyttää 18 vastaajaa ergonomian edistämiseen. Sohvalta ylös nouseminen määräjain on myös yleinen tapa parantaa ergonomiaa, ja sen mainitsi 17 vastaajaa. Työtuolin ergonomiaan panostaa 14 vastaajaa ja kahdeksan vastaajaa ilmoitti käyttävänsä muita ergonomiaan liittyviä tapoja arjessaan, kuten riittävää lepoa, hyvän sängyn ja patjan valitsemista, tavaroiden nostamista oikealla tavalla sekä tukipohjallisten käyttöä kengissä. Kaksi henkilöä ei vastannut kysymykseen. Vastaajien ergonomian huomioiminen selviää kuviosta 6.



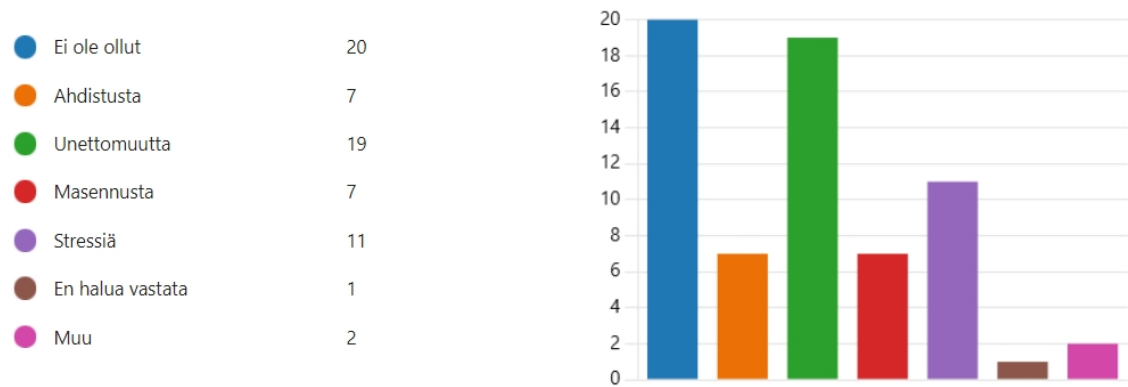
Kuvio 6: Vastaajien (n=47) ergonomian huomioiminen arjessa.

Vastauksista (n=47) käy ilmi, että monet käyttivät monipuolisia itsehoitomenetelmiä lievittääkseen selkäkipuja. Venyttely ja liikunta olivat yleisin mainittu keino. Lämpö- ja kylmähoito ja eri särkylääkkeet sekä geelit olivat myös monen vastaajan kipujen lievityskeinona. Rentoutus ja hengitysharjoitukset sekä hieronta mainittiin myös vastauksissa. Kolme henkilöä ei vastannut kysymykseen.

Kaikista vastaajista 11 henkilöä on joskus osallistunut stressin- tai kivunhallinnan ryhmäterapiamuotoihin. Yhdeksän vastaajan kokemukset ovat stressin- tai kivunhallinnan ryhmäterapiasta ovat vaihtelevia. Moni kokee saaneensa apua rentoutumisen opettelusta ja stressitasojen alentamisesta; yksi vastaajista mainitsee, että rentoutumismenetelmien oppiminen on auttanut merkittävästi, ja toinen kertoo, että kehon stressitason laskeminen auttaa vähentämään lihasjännitystä. Useat vastaajat kuvailevat saaneensa apua rentoutumiseen tai helpotusta oireisiin.

Vastaajilla oli mahdollisuus valita useita eri vaihtoehtoja erilaisista psyykkisistä ongelmista. Selkäkiput ovat aiheuttaneet vastaajille (n=47) erilaisia psyykkisiä ongelmia. Yleisimpinä oireina vastaajat mainitsivat unettomuuden, josta kärsi 19 henkilöä, sekä stressin, jota ilmoitti kokeneensa 11 vastaajaa. Ahdistus ja masennus olivat myös yleisiä ongelmia, kummankin

kohdalla niitä raportoi seitsemän vastaajaa. Lisäksi kaksi henkilöä mainitsi muita psyykkisiä ongelmia, jotka liittyivät nukkumisongelmiin ja yleiseen ärtymykseen. Yksi vastaaja ei halunnut kertoa tilanteestaan. Vastaajista 20 totesi, että selkävaurioilla ei ole ollut vaikutusta heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. Selkäongelmista johtuvat psyykkiset näkyvät kuviossa 7.



Kuvio 7: Vastaajien (n=47) selkäongelmista johtuvat psyykkiset ongelmat.

Vastaajilla (n=47) on erilaisia haasteita itsehoito-ohjeiden noudattamisessa. Yleisimpänä esteenä mainittiin motivaation puute, jota kokee 19 vastaajaa. Ajan puute on myös merkittävä tekijä, ja se hankaloittaa ohjeiden noudattamista 10 vastaajalla. Lisäksi viisi vastaajaa ilmoitti, että tiedon puute vaikeuttaa itsehoidon toteuttamista. Muut syyt, jotka vaikuttavat vastaajien kykyyn noudattaa itsehoito-ohjeita, ovat muun muassa unohtaminen, elämänmuutokset, kuten eläköityminen, ja oman saamattomuuden aiheuttama ajan puute. Väsymys mainittiin syynä, ja yksi vastaaja kertoi saaneensa aluksi liian vaativia kuntoutus- ja jumppaohjeita, jotka lisäsivät kipua ja hankaloittivat ohjeiden seuraamista. 13 henkilöä ei ole vastannut kysymykseen. Vastaajien kokemat vaikeudet ja esteet itsehoito-ohjeiden noudattamisessa selviää kuviosta 8.



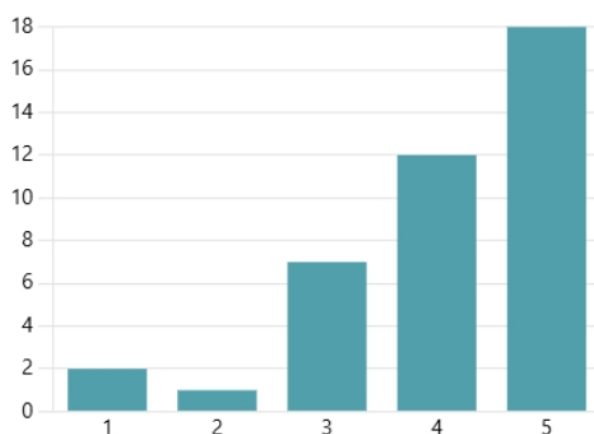
Kuvio 8: Vastaajien (n=47) kokemat vaikeudet ja esteet itsehoito-ohjeiden noudattamisessa.

Vastaajista (n=47) 24 ilmoitti olevan erittäin motivoitunut jatkamaan itsehoito-ohjeiden noudattamista ja 22 vastaajaa koki itsensä vähän motivoituneiksi. Yksi vastasi, ettei ole lainkaan motivoitunut.

Vastaajat (n=47) ovat hyödyntäneet monenlaisia tukimuotoja selkäkipujen hallinnassa. Vastaajat saivat kirjoittaa omin sanoin vastaukset. Fysioterapia nousi esiin merkittävänä apuna ja 20 vastaajaa koki sen auttaneen heidän kipujen hoidossa. Lisäksi vastaajat ovat kokeilleet erilaisia liikuntamuotoja, kuten selkäjoogaa ja vesiliikuntaa. Vertaistuki on osoittautunut arvokkaaksi, sillä se on auttanut osallistujia löytämään motivaatiota ja sitoutumista omaan hyvinvointiinsa. Yhdeksän kyselyyn osallistujaa jätti vastaamatta tähän kysymykseen.

Kysyttäessä tyytyväisyyttä Porvoon Seudun Selkäyhdistys saa vastaajiltaan paljon kiitosta monipuolisesta ja aktiivisesta toiminnastaan. Yhdistys tarjoaa erilaisia jumppia, luentoja ja virkistystapahtumia, mikä on saanut osallistujilta hyviä kokemuksia. Useat vastaajat korostavat Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen ohjaajan asiantuntevuutta ja hyviä jumppakäytäntöjä. Etäosallistumismahdollisuus on myös saanut kiitosta, sillä se mahdollistaa osallistumisen joustavasti.

Vaikka useimmat ovat tyytyväisiä toimintaan, jotkut toivovat lisää kulttuuritapahtumia ja virkistystoimintaa, kuten teatterireissuja. Vastaajat arvostavat myös tiedotuksen toimivuutta tapahtumista. Yhdistys on nähty tärkeänä tukena selkäongelmien kanssa kamppaileville, ja sen rooli yhteisön kokoajana on saanut erityistä huomiota. Kuviossa 9 selviää Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen jäsenten tyytyväisyys yhdistyksen toimintaan. Kuviossa numero 1 tarkoittaa tyytymättömyyttä ja numero 5 tarkoittaa erittäin tyytyväistä.



Kuvio 9: Vastaajien (n=47) tyytyväisyys Porvoon Seudun Selkäyhdistykseen.



## 7 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää Porvoon Seudun Selkäyhdistykselle itsehoitomenetelmien vaikutusta selän toiminnan ylläpitämisessä ja tavoitteena löytää itsehoitomenetelmiä selän toiminnan ylläpitämiseen. Teetimme kyselyn Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen jäsenille. Tulokset tulevat Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry:n käyttöön. Tutkimuksen avulla Porvoon Seudun Selkäyhdistys saa hyödyllistä tietoa mitä yhdistys jäsenille merkitsee, ja kuinka toimintaa voisi kehittää.

Selkäsairaudet ovat yleisiä ja niiden syitä on monia. Selkäsairaudet voidaan jakaa keston mukaan, äkilliseen-, pitkään- ja krooniseen kipuun. Selkäsairaudet voidaan jakaa kolmeen pääluokkaan, joita ovat mahdollinen vakava sairaus tai spesifinen selkäsairaus, hermojuuren toimintahäiriö ja epäspesifinen selkävaiva (Käypä hoito- suositus 2014). Selkäsairauksien riskitekijöihin kuuluvat tupakointi, ylipaino ja liikunnan vähäisyys. Masennus, unettomuus ja ahdistus voivat ylläpitää ja jopa voimistaa kivun tunnetta. (Tule 2024b.) Opinnäytetyön tutkimuskysymysten kannalta tärkeää tietoa olivat vastaajien ruumiinrakenne, tupakointi, päivittäinen liikunnan määrä, ergonomia, itsehoitomenetelmät selkäkipujen lievittämisessä sekä tieto mahdollisista psyykkisistä ongelmista selkävaivojen vuoksi. Avointen kysymysten määrää vähensimme alkuperäisestä kyselylomakkeesta niiden analysoinnin vaikeuden vuoksi. Avoimien kysymysten vastaukset olivat kuitenkin helppo analysoida, koska vastaukset olivat kaikilla kysymyksiin vastaajilla samankaltaisia.

Opinnäytetyön kyselyyn vastasi 221 jäsenestä 47 Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen jäsentä. Yhtään vastaajaa ei löydy alle 46- vuotiaista tai yli 90- vuotiaista. Vastaajista viisi oli miehiä ja 42 naisia. Vastaajista 27 henkilöä on eläkkeellä. Työttömiä ei ollut yhtään vastaajista, mutta työkyvyttömyyseläkkeellä oli yksi vastaajista sekä yksi vastaajista siirtymässä eläkkeelle. Yksi eläkkeellä oleva jäsen kävi myös välillä keikkatoissa. Tämä on tärkeä tieto Porvoon selkäyhdistykselle, koska tämä voi auttaa yhdistystä suuntaamaan palveluitaan iäkkäämille jäsenille. Myös työssäkäyvien osuus on ollut kohtalaisen suuri 17 jäsentä. Nämä jäsenet tarvitsevat erityyppisiä palveluita esimerkiksi iltaisin järjestettäviä aktiviteetteja ja palveluita, jotta aikataulut voidaan huomioida.

Enemmistö jäsenistä 25 vastaajaa on kuulunut Porvoon Seudun Selkäyhdistykseen yli 10 vuotta ja 1-5 vuotta on kuulunut 26 vastaajista. Tämä todennäköisesti kertoo siitä, että jäsenet ovat tyytyväisiä Porvoon seudun Selkäyhdistyksen toimintaan ja palveluihin. Uudet jäsenet ovat harvassa ja vain 1 vastaajista on kuulunut yhdistykseen alle vuoden. Tämä voisi viitata yhdistyksen olevan keskittyneitä enemmän vakiintuneisiin jäseniin enemmän kuin uusien jäsenten houkuttelemiseen. Selkävaivat ovat yleisiä, joten tiedottamista Porvoon Seudun selkäyhdistyksen toiminnasta voisi lisätä.

Vain kaksi vastaajaa tupakoi, mikä on erittäin positiivista terveyden kannalta, koska tupakointi on merkittävä riskitekijä selkäongelmille. (Terveyskylä 2018e.) Kyselyn perusteella enemmistö jäsenistä 33 kokee olevansa normaalipainoisia, mutta 14 jäsenistä ylipainoisia. Tämä on merkittävä havainto selän hyvinvoinnin näkökulmasta, koska ylipaino aiheuttaa lisäkuormitusta selkärangalle ja lisää niiden selkäongelmien riskiä. (Käypä hoito- suositus 2014b.) Porvoon Seudun Selkäyhdistys voisi tarjota jäsenilleen esimerkiksi ravitsemusohjausta ja tukea painonhallintaan.

Kysymys selkäongelmien alkamisistä oli tärkeä tieto. Vastaajista 28 ilmoitti selkäongelmien alkaneen 30-60 vuoden iässä. Tälle ikäryhmälle tyypillisintä on työperäisten kuormitusten, istumatyön, vähentyneen liikunnan ja ikääntymisen seurauksena johtuvat selkäkivut. (Rantanen 2011.) Vastaajista 14 vastaajista kertoi selkäongelmien alkaneen jo alle 30- vuotiaana, mikä voisi viitata liikunnan harrastamisen passiivisuutena, tietokoneiden ja puhelimien lisääntyneellä käytöllä, työperäisen kuormituksen tai perintötekijöiden takia. Vastaajista viisi arvioi selkäkipujensa alkaneen vasta yli 60-vuotiaana. Iäkkäiden selkäongelmiin voi kuitenkin liittyä muutakin kuin normaalin ikääntymisen tuomia ongelmia, kuten nivelrikko ja osteoporoosi. (Selkäliitto 2024d.)

Suurin osa vastaajista liikkui säännöllisesti 3-4 tuntia ja yli 4 tuntia viikossa, mikä viittaa siihen, että liikunta kuuluu säännölliseen arkirutiiniin. Viidesosa vastaajista harrasti liikuntaa 1-2 tuntia tai alle tunnin viikossa. Vastaajista kolme harrasti liikuntaa vaihtelevasti. Vastausten perusteella enemmistö vastaajista liikkui säännöllisesti, mikä on hyvä asia terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Pieni osa vastaajista liikkui vaihtelevasti tai 1-2 tuntia viikossa, mikä voi viitata ajanpuutteeseen, motivaatioon tai terveysongelmiin.

Kävely oli selvästi suosituin liikuntamuoto jumpan, voimaharjoittelun ja joogan kanssa. Kävely on matalan kynnyksen liikuntamuoto ja se on helppo sovittaa myös kiireiseen arkeen. Myös ryhmäliikuntalajeina tunnetut jumppa, lihaskuntoharjoittelu ja jooga olivat suosittuja liikuntamuotoja. Vesiurheilu ja hiihto olivat vähiten suosittuja urheilulajeja. Juoksu ei ollut yhdenkään suosima liikuntamuoto. Tämä voi viitata siihen, että kävely on vähemmän kuormittavaa kuin juoksu. Muita liikuntamuotoja olivat tanssi, pilates, pyöräily, kuntosaliharjoittelu, kodinhoito ja puutarhatyöt.

Vastauksista käy ilmi, että ihmiset kokevat erilaisten liikuntamuotojen auttavan selkäkipujen lievittämisessä, mutta tietyt lajit nousevat esiin muita suosituimpina. Jumppa on suosituin selkäkipuja lievittävä liikuntamuoto. Tämä ei ole yllättävää, sillä erilaiset selkäjumppaliikkeet ja vatsalihasliikkeet vahvistavat keskivartalon lihaksia ja parantavat liikkuvuutta. (Tampereen urheilulääkäriasema 2024).

Myös kävely, jooga ja lihasvoimaharjoittelu todettiin hyvinä liikuntamuotoina. Nämä liikuntamuodot eivät kuormita selkää liikaa, mutta ne auttavat pitämään selkärangan ja ympäröivät

lihakset aktiivisina. (Selkäliitto 2024.) Muutamat vastaajat kokivat vesiliikunnan, kuten uinnin, vesijuoksun ja vesijumpan auttavan selkäkipuihin. Vesiliikunta on erinomainen vaihtoehto niille, joilla on vaikeampia kipuja tai liikuntarajoitteita, sillä se vähentää painovoiman vaikutusta ja mahdollistaa turvallisen liikkumisen. Muita liikuntamuotoja olivat tanssi, pilates ja pyöräily. Nämä eivät nousseet esille yhtä vahvasti, mutta voivat olla tehokkaita joillekin vastaajille. Näiden liikuntamuotojen suosiota voi selittää se, että eri ihmisillä on erilaisia mieltymyksiä tai rajoitteita selkäkipujensa suhteen. Kokonaisuudessaan näyttää siltä, että yhdistelmä venyttelyä, liikkuvuutta ja lihasvoimaa on tehokas keino selkäkipujen hallinnassa.

Vastausten perusteella ihmiset kiinnittävät huomiota ergonomiaan eri tavoin arjessaan, erityisesti työympäristöissä ja päivittäisissä askareissa. Ergonomian huomioimisen arjessa esiin nousivat erityisesti työasennot, taukojumppa ja askareiden tauotus keskeisiksi käytänteiksi. Ergonominen työtuoli on monille tärkeä osa työympäristöä. Hyvä tuoli tukee alaselkää ja auttaa ylläpitämään hyvää ryhtiä pitkien istuma-aikojen aikana. Määräajoin nouseminen ylös, erityisesti sohvalla istuessa, on huomioitu keinona välttää pitkiä istuma-aikoja. Tämä tapa on osoitus siitä, että ihmiset tiedostavat arjen istumisen haitat ja pyrkivät katkaisemaan ne säännöllisillä tauoilla. Vastausten perusteella ergonomia otetaan huomioon monissa arkisissa tilanteissa, erityisesti työympäristössä. Työasennot ja tauotus ovat keskeisiä ergonomian osia, sillä ihmiset pyrkivät välttämään liian pitkään samassa asennossa olemista ja ottavat säännöllisesti taukoja.

Vastaajien selkäkipujen itsehoitomenetelmät painottuvat aktiivisiin keinoihin, kuten venyttelyyn, liikuntaan ja taukojumpan käyttöön, mutta myös kipulääkkeillä ja paikallisilla hoidoilla on vahva rooli kivun lievittämisessä. Fysioterapiasta saatuja liikkeitä ja ergonomisia apuvälineitä käytetään ennaltaehkäisemään ja hoitamaan selkävaivoja. Hoitomenetelmät, joissa yhdistetään aktiivinen liikunta ja lääkkeet vaikuttivat olevan suosituin ja tehokkain tapa monen vastaajan selkäkipujen hallinnassa.

Vain pieni osa vastaajista oli osallistunut stressin- tai kivunhallinta ryhmäterapiaan. 11 henkilöä on joskus osallistunut stressin- tai kivunhallinnan ryhmäterapiamuotoihin. Sen sijaan 36 henkilöä ei ole koskaan osallistunut kyseisiin ryhmäterapioihin. Vastaajat, jotka olivat osallistuneet johonkin ryhmäterapiamuotoon raportoivat niiden vaihtelevia vaikutuksia. Yksi vastaaja mainitsee, että ryhmäterapia on joskus tarjonnut hetkellistä apua, mutta toisinaan sillä ei ole ollut vaikutusta tai jopa pahentanut tilannetta. Myös negatiivisia tai neutraaleja kokemuksia löytyy. Muutama vastaaja kokee, ettei terapiasta ollut apua tai ei osaa arvioida sen vaikutusta. Lisäksi yksi vastaaja mainitsee osallistuneensa kuntoutukseen työaikana, muttei kuvaile sen erityisiä vaikutuksia. Vastauksista päätellen stressin ja kivunhallinnan ryhmäterapiamuotoja voisi kuitenkin lisätä.

Selkäongelmat vaikuttavat monien vastaajien psyykkiseen hyvinvointiin, vaikka 20 vastaajaa ilmoittaa, ettei heillä ole ollut selkäkipuihin liittyviä psyykkisiä ongelmia. Kuitenkin merkittävä osa kokee unettomuutta, mikä viittaa siihen, että fyysinen kipu häiritsee lepoa ja palautumista, mikä voi puolestaan pahentaa sekä fyysistä että henkistä kuormitusta. Lisäksi ahdistusta ja masennusta on esiintynyt, mikä kertoo siitä, että krooninen selkäkipu voi olla henkisesti raskasta ja vaikuttaa mielialaan ja elämänlaatuun. Stressiä on kokenut 11 vastaajaa, mikä saattaa johtua kipujen aiheuttamasta toimintakyvyn heikkenemisestä tai elämänlaadun huononemisesta. Voidaan todeta, että selkäongelmat eivät ole vain fyysinen vaiva, vaan niillä voi olla myös isompia vaikutuksia mielenterveyteen. (Käypä hoito- suositus 2014b.)

Motivaation puute näyttäisi olevan suurin yksittäinen ongelma itsehoito-ohjeiden noudattamiselle. Tiedon puute mainittiin myös useissa vastauksissa. Tämä viittaa siihen, että kaikki eivät ehkä ole tietoisia millaiset hoitomenetelmät ovat heille parhaita tai miten niitä tulisi toteuttaa oikein. Yksi vastaaja mainitsi, että alkuperäiset kuntoutusohjeet olivat liian vaativia, mikä aiheutti lisää kipua ja lopulta johti fysioterapeutin vaihtamiseen. Tämä osoittaa, että väärin mitoitettu tai liian vaativa hoito voi heikentää sitoutumista itsehoitoon. Tulosten perusteella voidaan todeta, että itsehoitoon sitoutuminen on haastavaa useille ihmisille erityisesti motivaation, ajan puutteen, ja osittain myös tiedon puutteen vuoksi. Tämä korostaa tarvetta motivoiville, käytännöllisille ja helposti noudatettaville ohjeille, jotta jokainen voisi löytää itselleen sopivimmat menetelmät selkävaivojen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn.

Vastausten mukaan motivaatio itsehoitoon on monilla vastaajilla korkea, vaikka esteet (kuten ajan puute ja motivaation puute) vaikuttavat käytännön toteutukseen. Useat vastaajat kokevat itsensä erittäin motivoituneiksi, mikä voi viitata siihen, että heillä on halu parantaa tilannettaan ja he ovat valmiita etsimään keinoja selvittää kivuista. Silti on selvää, että arjen haasteet, kuten aikapula, voivat heikentää tätä motivaatiota käytännössä.

Vastaajat ovat saaneet monenlaista tukea ja ohjausta selkäkipujen hallintaan, ja kokemukset vaihtelevat suuresti. Monet ovat saaneet fysioterapeuteilta ohjausta ja neuvoja, mikä osoittaa fysioterapian merkittävän roolin selkäkipujen hoidossa. Fysioterapian myötä on saatu ohjeita kotijumppaan ja liikuntaharjoituksiin, mikä on auttanut vastaajia hallitsemaan kipuaan ja parantamaan liikkuvuuttaan. Jotkut vastaajat ovat maininneet vertaistuen ja ryhmätoiminnan, kuten selkäyhdistyksen jumppatunnit, jotka ovat olleet tärkeitä sosiaalisen tuen lähteitä ja lisänneet motivaatiota harjoitteluun. Vastaajien kokemukset tukevat käsitystä siitä, että selkäkipujen hoidossa tarvitaan monipuolista tukea ja ohjausta. Vaikka fysioterapia ja ammatilaisilta saatu ohjaus ovat keskeisiä, myös henkilökohtaiset kokemukset, omatoiminen liikunta ja vertaistuki ovat tärkeitä tekijöitä selkäkipujen hallinnassa.

Yli puolet vastaajista antoi Porvoon Seudun Selkäyhdistykselle arvosanan neljä tai viisi. Tämä viittaa siihen, että yhdistyksen toiminta vastaa hyvin jäsenten odotuksia ja tarpeita. Monet

arvostivat yhdistyksen tarjoamaa tukea, kuten jumppia, ohjeita ja muuta toimintaa. Useat vastaajat arvostavat erityisesti asiantuntevia ohjaajia ja mahdollisuutta osallistua etäjumppiin. Yhteisöllisyys ja vertaistuki ovat myös merkittäviä tekijöitä Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen toiminnan onnistumisessa.

## 7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Pohdimme kyselylomakkeen onnistumista määrällistä tutkimusotetta käyttäen sen keskeisien arviointikriteerien eli reliabiliteetin ja validiteetin kannalta. Reliabiliteetti viittaa mittarin johdonmukaisuuteen, toistettavuuteen ja luotettavuuteen. Tämä tarkoittaa sitä, että kyselylomakkeen tulisi antaa samanlaisia tuloksia, jos se toistettaisiin samalle kohderyhmälle samassa tilanteessa. Määrällisessä tutkimuksessa reliabiliteetti voi heikentyä esimerkiksi epäselvien kysymysten vuoksi, jolloin vastaajat saattavat ymmärtää kysymykset eri tavoin. Validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka hyvin kysely mittaa juuri sitä, mitä sen on tarkoitus mitata. On tärkeää varmistaa, että kysymykset ovat relevantteja tutkimusongelman kannalta. Heikkouksia validiteetissa voi esiintyä, jos kyselyssä on mukana epäolennaisia kysymyksiä tai jos mittari ei kata tutkimusaihetta riittävän kattavasti. Esimerkiksi, jos selvittävänä on asiakkaiden tyytyväisyys tiettyyn palveluun, mutta kyselyssä keskitytään vain yleisiin asioihin, validiteetti kärsii. (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2024b.)

Kyselylomakkeessa on tärkeää, että kysymykset ovat selkeitä, ymmärrettäviä ja tutkimusongelman kannalta olennaisia. Kysymysten tulee olla mahdollisimman yksinkertaisia ja tarkoituksenmukaisia, jotta kaikki vastaajat ymmärtävät ne samalla tavalla ja voivat vastata yhdenmukaisin perustein. Tämä parantaa kyselyn luotettavuutta ja tulosten vertailtavuutta. Liian pitkät ja monimutkaiset kysymykset voivat hämmentää vastaajia ja vähentää vastausten oikeanmukaisuutta. On myös tärkeää välttää tarpeettomien kysymysten esittämistä. (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2024c.)

Lähetimme kyselylomakkeen Porvoon seudun Selkäyhdistyksen puheenjohtajalle, joka puolestaan lähetti tämän 221 jäsenelle. Vastauksia saimme vain 47, mikä tarkoittaa kohtalaisen matalaa vastausprosenttia. Tämä suhteellisen matala vastausprosentti voi heikentää tulosten luotettavuutta, jonka vuoksi uusintakysely olisi ollut hyvä tehdä. Tulokset ovat kuitenkin suuntaa antavia. Emme kuitenkaan pystyneet uusintakyselyä tekemään kesäajan sekä harjoittelussa olomme vuoksi. Saimme kuitenkin hyvät tulokset jäseniltä, joita pystyimme analysoimaan opinnäytetyössämme laadukkaasti ja oikeudenmukaisesti. Saamiamme tuloksia voi Porvoon Seudun Selkäyhdistys hyödyntää toimintansa kehittämiseksi.

## 7.2 Jatkotutkimusaiheita

Tulosten saamisen jälkeen jatkotutkimusaiheita olisivat nuorten liikuntatottumukset ja älypuhelimien käyttö. Tutkimuksella voisimme selvittää miten älypuhelimien runsas käyttö vaikuttaa nuorten liikkumiseen ja ryhtiongelmiin, erityisesti selkäkipujen näkökulmasta. Lisäksi vastausten perusteella monet mainitsivat motivaation ja ajan puutteen esteinä itsehoidolle. Voisi olla hyödyllistä tutkia, mitkä tekijät lisäävät sitoutumista itsehoito-ohjeisiin. Eri ikäryhmät voivat hyötyä eri tavoin fyysisestä aktiivisuudesta selkäkipujen ehkäisyssä ja hoidossa. Olisi hyvä selvittää, mikä toimii parhaiten kullekin ryhmälle ja miten näitä toimintatapoja voidaan kehittää ja tukea. Monet ovat raportoineet psyykkisiä vaikutuksia, kuten unettomuutta, ahdistusta ja stressiä. Psykologisen tuen roolia selkäkipujen hoidossa voisi tutkia tarkemmin.

## Lähteet

Ahlblad, J. 2009. Ylipaino voi rappeuttaa lapsen selkärankaa. Lääkärilehti. Viitattu 16.2.2024. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/ylipaino-voi-rappeuttaa-lapsen-selkarankaa/>

Alvarez-Bueno, C., Cervero-Redondo, I., Fernández-Rodríguez, R., Martínez-Vizcaíno, V., Pascual-Morena, C., Pozuelo-Carrascosa, D., Reina-Gutiérrez, S. & Torres-Costoso, A. 2022. Best Exercise Options for Reducing Pain and Disability in Adults With Chronic Low Back Pain: Pilates, Strength, Core-Based, and Mind-Body. A Network Meta-analysis. Viitattu 9.3.2024. <https://www.jospt.org/doi/10.2519/jospt.2022.10671>

Hagelberg, N. & Haanpää M. 2015. Voiko kivun kroonistumista ehkäistä? Duodecim 2015:131. Viitattu 9.3.2024. <https://www.terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/xmedia/duo/duo12064.pdf>

Jyväskylän yliopisto 2024. Viitattu 19.8.2024. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Kalso, E. 2018. Miksi kipu pitkittyy ja voiko sitä ehkäistä? Katsausartikkeli 18/2018. Lääkärilehti. Viitattu 9.3.2024. <https://www.laakarilehti-fi.nelli.laurea.fi/tieteessa/katsausartikkeli/miksi-kipu-pitkittyy-ja-voiko-sita-ehkaista/>

Karppanen, J., 2021. Lääkärilehti. Miten ehkäistä selkä kivun kroonistuminen? 1115-1116. Viitattu 16.2.24. <https://www.laakarilehti-fi.nelli.laurea.fi/pdf/2021/SLL182021-1115.pdf>

Koponen, P., Borodulin, K., Lunqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 6.3.2024. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Korhonen, T. Kipuviesti 2023. Breathworks-mindfulness kivunhallintaryhmät. Viitattu 8.3.2024. [https://bin.yhdistysavain.fi/1596852/rzT9q8p0CvZIJ3JIW5LN0\\_JRy4/Kipuviesti\\_2-2023\\_web.pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1596852/rzT9q8p0CvZIJ3JIW5LN0_JRy4/Kipuviesti_2-2023_web.pdf)

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2024. Viitattu 10.8.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/>

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2024. Viitattu 15.10.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>

Käypä hoito- suositus. 2014. Psykososiaalisten tekijöiden merkitys selkä kivun riskitekijöinä. Jousimaa, J. Viitattu 16.2.2024. <https://www.kaypahoito.fi/nak03292>

Käypä hoito- suositus. Alaselkäkipu. 2014. Viitattu 14.2.2024. <https://www.kaypahoito.fi/kht00082>

Käypä hoito -suositus. Alaselkäkipu. 2017. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Helsinki. Viitattu 16.2.2024. <https://www.kaypahoito.fi/hoi20001#T1>

Lääkärilehti. Tulehduksellinen selkäsairauden diagnostiikka ja hoito. 2014. 46/2014 vsk 69 s 3059 – 3067. Viitattu. 8.3.2024. <http://www.laakarilehti.fi/nelli.laurea.fi/tieteessa/katsaus-artikkeli/tulehduksellisen-selkasairauden-diagnostiikka-ja-hoito/>

Menetelmiä lääkkeettömään kivunhoitoon. Suomen kipu ry 2021, 10 & 14. Viitattu 8.3.2024. <https://bin.yhdistysavain.fi/1593165/0skwS6JF5VvKfpXQ05Ik0V-KjL/Menetelmia%CC%88-la%CC%88a%CC%88kkeetto%CC%88ma%CC%88a%CC%88n-kivunhoitoon.pdf>

Nordström, D., Hokkanen, A. Milloin selkävivun taustalla on tulehduksellinen sairaus? 2018. Viitattu 13.2.2024. <https://www.potilaanlaakarilehti.fi/site/assets/files/0/33/19/280/sll92018-577.pdf>

Pitkaniemi, A., Sihvonen, A.J, Särkämö, T., Soinila, S. Musiikki-interventiot kivunhoidon osana. 2020. Suomen lääkäri 2020;75(37):1843-1848. Viitattu 8.3.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/ltk/article/sll51038/search/musiikki-interventiot>

Rantonen, J. Työterveyshoitajan antama itsehoito-ohjaus auttaa lievissä alaselkävaivoissa. 2011. vol. 29 no. 3 s. 37-41. 2021. [https://www.terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/dtk/shk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00896](https://www.terveysportti-fi.nelli.laurea.fi/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00896)

Rosio, R. Kipuviesti 2023. Integratiivinen kivunhoito. Viitattu 8.3.2024. [https://bin.yhdistysavain.fi/1596852/rzT9q8p0CvZLJ3JLW5LN0\\_JRy4/Kipuviesti\\_2-2023\\_web.pdf](https://bin.yhdistysavain.fi/1596852/rzT9q8p0CvZLJ3JLW5LN0_JRy4/Kipuviesti_2-2023_web.pdf)

Ruokavirasto 2022. Liikunta ja ravitsemus. Viitattu 28.7.2024. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/liikunta-ravitsemussuosituksissa/>

Selkäliitto 2024. Ergonomiavinkkejä kotiin ja työpaikalle. Viitattu 28.7.2024. <https://selkakanava.fi/selan-hoito/selan-ja-selkakivun-omatoiminen-hoitaminen/ergonomiavinkkejä-kotiin-ja-tyopaikalle>

Selkäliitto 2024. Joogasta hyötyä alaselkäkipuun. Viitattu 28.7.2024. <https://selkakanava.fi/harjoitusohjeet/loyda-liikuntalajisi/joogasta-on-hyotya-alaselkakipuun>

Selkäliitto 2024. Kylmä- ja lämpöhoito sekä TENS. Viitattu 13.2.2024. <https://selkakanava.fi/selan-hoito/selan-ja-selkakivun-omatoiminen-hoitaminen/kylma-ja-lampohoito>

Selkäliitto 2024. Selän ja selkävivun omatoiminen hoitaminen. Viitattu 13.2.2024. <https://selkakanava.fi/selan-hoito/selan-ja-selkakivun-omatoiminen-hoitaminen>

Selkäliitto 2024. Tietoa selkävivun hoidosta. Viitattu 14.2.2024. <https://selkakanava.fi/tietoa-selkakivun-hoidosta-opas>

Selkäliitto 2024. Osteoporoosi. Viitattu 28.9.2024. <https://selkakanava.fi/selkakipu/mista-selkakipu-johtuu/selkasairauksia-ja-selkakivun-syita/osteoporoosi>



Selkäliitto 2024. Selkä kivun riskitekijät usein selkä ongelmien taustalla. Viitattu 17.2.2024. <https://selkakanava.fi/selkakipu/selkakivun-riskitekijat-usein-selkaongelmien-taustalla>

Selkäliitto 2024. Selkäsairauksia ja selkä kivun syitä. Viitattu 13.2.2024. <https://selkakanava.fi/selkakipu/mista-selkakipu-johtuu/selkasairauksia-ja-selkakivun-syita>

Selkäliitto 2024. Tupakointi ja selkäsairaudet. Viitattu 16.2.2024. <https://selkakanava.fi/wp-content/uploads/tupakointi-ja-selkasairaudet-esite.pdf>

Sievänen, H. 2024. Luuston lujuus. UKK-instituutti. Viitattu 26.7.2024. <https://ukkinstituutti.fi/fyysinen-kunto/kunnon-osa-alueet/luuston-lujuus/>

Suomen Kiropraktiikkaliitto 2024. Kiropraktiikka. Viitattu 26.7.2024. <https://www.kiropraktikkoliitto.org/kiopraktiikka-1>

Taimela, S. 2023. Alaselän vaivat - liikuntaohje. Terveyskirjasto. Viitattu 28.7.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00978?q=liikunta>

Tampereen urheilulääkäriasema. Terveurheilija. 2024. Viitattu 14.9.2024. <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/venyttely-ja-liikkuvuusharjoittelu/>

Tampereen yliopisto. Tietoarkisto. 2024. Viitattu 14.8.2024. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>

Tarnanen, K., Mäntyselkä, P. & Komulainen, J. 2016. Aut - nyt sattuu! Terveyskirjasto. Viitattu 19.2.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/khp00119>

Terveyskylä 2018. Kivunhoito. Viitattu 14.2.2024. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/selk%C3%A4sairaudet/alaselk%C3%A4kuntoutujan-opas/kivunhoito>

Terveyskylä 2018. Miksi selkäni on kipeä? Viitattu 16.2.2024. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/selk%C3%A4sairaudet/alaselk%C3%A4kuntoutujan-opas/miksi-selk%C3%A4ni-on-kipe%C3%A4>

Tuki- ja liikuntaelinliitto 2024. Kiropraktiikka. Viitattu 13.7.2024. <https://suomentule.fi/tule-terveyden-tueksi/kiopraktiikka/>

Tuki- ja liikuntaelinliitto 2024. Selkäsairaudet. Viitattu 13.2.2024. <https://suomentule.fi/tule-terveyden-tueksi/selkasairaudet/>

Tuki- ja liikuntaelinliitto 2024. Viitattu 13.2.2024. <https://suomentule.fi/tule-terveyden-tueksi/selkasairaudet/>

Tähtinen, J., Laakkonen, E., Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. [https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen\\_aineiston\\_k%C3%A4sittelyn\\_ja\\_tulkinnan\\_perusteita\\_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen_aineiston_k%C3%A4sittelyn_ja_tulkinnan_perusteita_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

UKK-instituutti 2024. Liikunta on keskeinen osa kroonisen selkä kivun hoitoa. Viitattu 9.3.2024. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/selkavaivat/>

Wallden, J. 2017. Paljon puhuttu istuminen. TULE-tietokeskus. Viitattu 9.3.2024.

[https://tule.fi/\\_paljon-puhuttu-istuminen/](https://tule.fi/_paljon-puhuttu-istuminen/)

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9.uudistettu painos. Kustantaja: Edita Publishing Oy  
Painopaikka; Bookwell Oy, Porvoo 2014.

Kananen J. 2011. Kvantti. kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas.

Kananen J. 2019. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Toim. Makkonen, T. Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Valli, R. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmä. Oy Finn Lectura.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. PS-kustannus. 5. uudistettu painos. Otavan Kirjapaino Oy.

## Kuviot

Kuvio 1: Vastaajien (n=47) jäsenyyden kesto Porvoon Seudun Selkäyhdistyksessä. ....	19
Kuvio 2: Vastaajien (n=47) työtilanne. ....	19
Kuvio 3: Vastaajien (n=47) selkäongelmien alkamisikä. ....	20
Kuvio 4: Vastaajien (n=47) säännölliset liikuntaharrastukset. ....	21
Kuvio 5: Vastaajien (n=47) mielestä selkäkipuja vähentävät liikuntamuodot. ....	21
Kuvio 6: Vastaajien (n=47) ergonomian huomioiminen arjessa. ....	22
Kuvio 7: Vastaajien (n=47) selkäongelmista johtuvat psyykkiset ongelmat. ....	23
Kuvio 8: Vastaajien (n=47) kokemat vaikeudet ja esteet itsehoito-ohjeiden noudattamisessa. .....	23
Kuvio 9: Vastaajien (n=47) tyytyväisyys Porvoon Seudun Selkäyhdistykseen. ....	24

## Liitteet

Liite 1: Kyselylomake ..... Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.

### Itsehoitomenetelmien vaikutus pitkäaikaisiin selkäkipuihin

05/2024

Hyvä Porvoon Seudun Selkäyhdistyksen jäsen. Tämä kysely on osa opinnäytetyötämme, jossa selvitämme itsehoitomenetelmien vaikutusta pitkäaikaisiin selkäkipuihin. Kyselyyn vastaamisessa kestää n. 10 minuuttia. Olemme erittäin kiitollisia saamistamme vastauksista

### Itsehoitomenetelmien vaikutus pitkäaikaisiin selkäkipuihin

Tietosuojailmoitus

Kerättyjä tietoja käytetään ainoastaan opinnäytetyömme toteuttamiseen ja tulosten analysointiin. Tiedot pysyvät luottamuksellisina, eikä yksittäisiä vastauksia anneta yhdistykselle. Kyselyn avulla Porvoon Selkäyhdistys saa ajankohtaista tietoa toimintaansa liittyen.

Mikäli sinulla on kysyttävää tietosuojauksestasi tai muuten kyselyyn liittyen, voit olla meihin yhteydessä sähköpostitse:

Sini Liukkonen [sini.liukkonen@student.laurea.fi](mailto:sini.liukkonen@student.laurea.fi)

Annukka Lustig [annukka.lustig@student.laurea.fi](mailto:annukka.lustig@student.laurea.fi)

Valitse alla olevista vastauksista oikeat vaihtoehdot.

1.Ikäsi?

Valitse alla olevasta valikosta

2.Sukupuolesi?

Mies

Nainen

Muu

En halua vastata

3.Kuinka kauan olet kuulunut Porvoon Seudun Selkäyhdistykseen?

Alle vuoden

1-5 vuotta

Yli 5 vuotta

Yli 10 vuotta

4.Työtilanteesi?

Jos muu, niin mikä?

Työssäkäyvä

Eläkkeellä

Työtön

Muu

5.Tupakoitko säännöllisesti?

Kyllä

Ei

6.Mikä kuvaa parhaiten ruumiinrakennettasi?

Normaalipainoinen

Ylipainoinen

Alipainoinen

7.Minkä ikäisenä selkäongelmasi ovat alkaneet?

Valitse alla olevasta valikosta

8.Kuinka monta tuntia viikossa harrastat liikuntaa?						
	En lainkaan	Vaihtelee vasti	Alle tunnin	1-2 tuntia	3-4 tuntia	Yli 4 tuntia
Liikunnan määrä viikossa						

9.Mitä liikuntamuotoja harrastat säännöllisesti?

Jos jotain muuta, niin mitä?

Jumppa  
 Lihasvoimaharjoittelu  
 Jooga  
 Uinti  
 Vesijumppa  
 Vesijuoksu  
 Kävely  
 Juoksu  
 Hiihto  
 En harrasta säännöllisesti liikuntaa  
 Muu

10.Minkä liikuntamuodon olet huomannut vähentävän selkäkipujasi?

Jos vastasit muu, niin minkä?

Jumppa  
 Lihasvoimaharjoittelu  
 Jooga  
 Uinti  
 Vesijumppa  
 Vesijuoksu  
 Kävely  
 Juoksu  
 Hiihto  
 Muu

11.Miten huomioit ergonomian arjessasi?

Jos vastasit muu, niin miten?

Työtuoli  
 Työasennot  
 Taukojumppa  
 Askareiden tauotus  
 Sohvalta ylösnouseminen määräajoin  
 Muu

12. Millaisia itsehoitomenetelmiä olet käyttänyt lievittääksesi selkäkipujasi?

13. Oletko osallistunut stressin- tai kivunhallinta ryhmäterapiamuotoihin?

	En ole osallistunut	Olen osallistunut joskus	Olen osallistunut säännöllisesti
Valitse oikea vaihtoehto			

14. Jos olet osallistunut, miten se on vaikuttanut selkäkipuihisi?

15. Onko sinulla ollut selkäongelmien vuoksi psyykkisiä ongelmia?

Jos kyllä, mitä ne ovat olleet?

Ei ole ollut

Ahdistusta

Unettomuutta

Masennusta

Stressiä

En halua vastata

16. Oletko kokenut vaikeuksia tai esteitä itsehoito-ohjeiden noudattamisessa? Jos kyllä, mitä ne ovat olleet?

Motivaation puute

Ajan puute

Tiedon puute

17. Kuinka motivoitunut olet jatkamaan itsehoito-ohjeiden noudattamista selkäkipujen hallinnassa?

	En lainkaan motivoitunut	Vähän motivoitunut	Erittäin motivoitunut
Valitse parhaiten kuvaava vaihtoehto			

18. Millaista tukea ja ohjausta olet saanut selkäkipuihisi?

19. Kuinka tyytyväinen olet Porvoon Seudun Selkähdistyksen toimintaan?

Anna arvosana halutessasi

20. Mitä muuta haluaisit sanoa Porvoon Seudun Selkähdistyksen toiminnasta?