JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Selkäkipu ja liikunta - Ennaltaehkäisy, hoito ja kuntoutus

Maija Paukkunen, FT, tohtoritutkija, työfysioterapian erikoisasiantuntija

Sidonnaisuudet

Toimet

- Käypä hoito –toimittaja (vastuualue fysioterapia), Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
- Tohtoritutkija, Lääketieteen tekniikan ja terveystieteiden tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto

Luottamustoimet

- Työfysioterapeutit ry.n puheenjohtaja
- Tuki- ja liikuntaelinliitto TULE ry.n hallituksen jäsen



Oppimistavoitteet

I Ennaltaehkäisy

- Tunnistaa alaselkäkivun ja sen pitkittymisen riskitekijöitä.
- Erottaa alaselkäkivun alkamisen, uusiutumisen ja pitkittymisen ehkäisyn sekä kuvata liikunnan vaikuttavuutta ehkäisyssä.

II Hoito

- Tuntea biopsykososiaalisen lähestymistavan ja alaselkäkivun hoitosuositusten periaatteet.
- Erottaa akuutin ja pitkittyneen alaselkäkivun hoidon periaatteet

III Kuntoutus & omahoito

- Tunnistaa alaselkäkipuun liittyvien uskomusten sekä liikepelon merkityksen ja hyödyntää kuntoutumista tukevaa vuorovaikutusta.
- Ohjata yksilöllisiä, tavoitteellisia liikkumisen, harjoittelun ja omahoidon keinoja.

Mikä lisää alaselkäkivun riskiä - mikä ei?

- Akuutin selkäkivun riskitekijöistä selkein näyttö on aiemmasta selkäkivusta.[1]
- Perintötekijät selittävät merkittävän osan selkäkivuista. [2]
- Istumisella ei ole osoitettu olevan yhteyttä alaselkäkipujen ilmaantuvuuteen [3]
- Fyysisesti selkää kuormittava työ on yhteydessä pitkittyneeseen alaselkäkipuun (OR 2,2; 95 % luottamusväli 1,4–3,6). [4]
  - Ergonomisten toimenpiteiden ehkäisevästä tehosta ei kuitenkaan ole satunnaistettuihin vertailututkimuksiin perustuvaa luotettavaa näyttöä. [5]

1. Øiestad BE ym. Risk factors for episodes of back pain in emerging adults. A systematic review. Eur J Pain 2020 **2.** Freidin MB ym. Insight into the genetic architecture of back pain and its risk factors from a study of 509,000 individuals. Pain 2019. **3.** Damato TM ym. Does sedentary behaviour contribute to the development of a new episode of low back pain? A systematic review of prospective cohort studies. Eur J Pain 2022. **4.** Jahn A ym. Occupational mechanical exposures as risk factor for chronic low-back pain: a systematic review and meta-analysis. Scand J Work Environ Health 2023. **5.** Alaselkäkipu. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Fysiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025.

Alaselkäkivun riskitekijöihin vaikuttaminen



- Vaikka useita epäiltyjä riskitekijöitä on tunnistettu
  - minkään tekijän syysuhteesta ei ole vahvaa näyttöä
  - riskitekijöihin kohdistuvien interventioiden tehosta selkäkivun ehkäisyssä (primaaripreventio) ei ole luotettavaa tietoa. [1]
- Alaselkäkivun pitkittymisen ja toimintakykyä haittaavan alaselkäkivun kehittymisen riskitekijät on tärkeää tunnistaa
  - auttavat määrittelemään potilaan tarvitseman tuen laajuutta ja monimuotoisuutta. [1]

1. Alaselkäkipu. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Fysiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025.

Miksi kaikkien selkäkipu ei etene samalla tavalla? [1]

- Voimakas kipu ja toimintakyvyn heikkeneminen
- Masennus
- Liikkumisen pelko ja katastrofointi
- Raskas fyysinen työ
- Monisairastavuus
- Univaikeudet, väsymys ja kuormittavat elämäntapahtumat
- Lihavuus
- Tupakointi ja haitallinen alkoholin käyttö
- Kielteiset odotukset toipumisesta

1. Alaselkäkipu. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Fysiatriyhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025.

Miksi riskitekijöiden tunnistaminen on tärkeää?

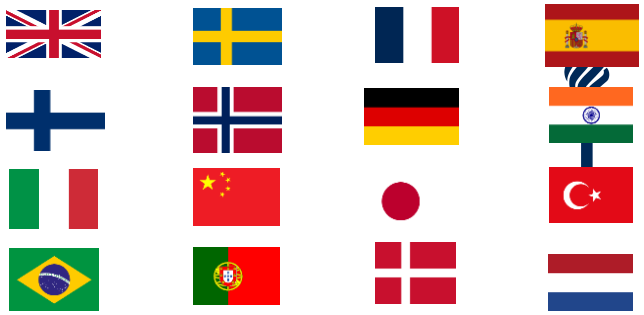
- Tehokkaita ja laajasti sovellettavia ensimmäisen kipuoireen ehkäisykeinoja ei tunneta, joten **tavoitteena on pyrkiä vähentämään**
  - tulevan kipujakson todennäköisyyttä tai
  - kivun ja toimintakyvyn rajoitteiden pitkittymistä. [1]
- Pitkittymisriski vaihtelee yksilöittäin.
- Monet ennustetekijöistä ovat muokattavissa hoidolla ja kuntoutuksella.
  - Erityisesti psykososiaalisiin tekijöihin, yleiseen terveyteen, uneen, fyysiseen aktiivisuuteen ja kuormitukseen voidaan vaikuttaa.



1. Foster ym. Prevention and treatment of low back pain: evidence, challenges, and promising directions. The Lancet 2018.

Örebron lyhyt kipukysely

Saatavilla:



Luokittelu: Matalat 0-39; Kohtalaiset 40-49; Korkeat pisteet ≥50

1) Kuinka kauan nykyinen kipunne on kestänyt? Rastittakaa yksi vaihtoehto.

- ☐ 0-1 viikkoa
- ☐ 2-3 viikkoa
- ☐ 4-5 viikkoa
- ☐ 6-7 viikkoa
- ☐ 8-9 viikkoa
- ☐ 10-11 viikkoa
- ☐ 12-23 viikkoa
- ☐ 24-35 viikkoa
- ☐ 36-52 viikkoa
- ☐ yli 52 viikkoa

Kivun kesto

2) Millaiseksi arvioisitte **viime viikon** aikaisen kipunne? Valitkaa y

Kivun voimakkuus

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

ei kipua — pahin mahdollinen kipu

Olkaa hyvä ja valitkaa numero, mikä parhaiten kuvaa teidän tämän hetkistä kykyänne osallistua kuhunkin näistä toiminnoista.

3) Pystyn tekemään kevyttä työtä tunnin ajan.

Kyky tehdä kevyttä työtä

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

en pysty kivun vuoksi — pystyn ilman, että kipu on ongelma

4) Pystyn nukkumaan öisin.

Uni

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7

en pysty kivun vuoksi — pystyn ilman, että kipu on ongelma

5) Kuinka jännittyneeksi tai rauhattomaksi olette tuntenut itsenne kuluneen v

Ahdistuneisuus

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6

täysin rentoutuneeksi ja rauhalliseksi — kuin koskaan ennen

6) Kuinka paljon olette kärsinyt masentuneisuuden tunteesta kuluneen viikon aikan

Masennusoireet

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7

en lainkaan — erittäin paljon

7) Kuinka suuri on mielestänne riski, että nykyinen kipunne muutt

Kivun kroonistumisen riski

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5

ei riskiä — hyvin suuri riski

8) Millaiseksi arvioitte mahdollisuutenne kyetä tekemään töitä kolmen kuukauden kuluessa? *10-x*

Työhön paluun mahdollisuudet

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7

ei mahdollisuutta

9) Kivun lisääntyminen on merkki siitä, että minun tulisi keskeyttää se, mitä olin tekemässä, kunnes kipu vähenee.

Pelko-välttämiskäyttäytyminen (2 kysymystä)

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

täysin eri mieltä

10) Minun ei pitäisi tehdä normaaleja toimiani työ mukaan lukien nykyisen kipuni vuoksi.

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

täysin eri mieltä — täysin samaa mieltä

STarT –selkäkysely

1	Selkäkipuni on säteillyt alaraajaani (-raajoihini) jossakin vaiheessa viimeksi kuluneen 2 viikon aikana
2	Minulla on ollut niska- tai hartiakipua jossakin vaiheessa viimeksi kuluneen 2 viikon aikana
3	Olen kävellyt ainoastaan lyhyitä matkoja selkäkipuni vuoksi
4	Viimeksi kuluneen 2 viikon aikana pukeutumiseni on ollut tavallista hitaampaa selkäkivun vuoksi
5	Tällaisessa kunnossa olevan henkilön ei ole oikeastaan turvallista olla fyysisesti aktiivinen (harrastaa liikuntaa, työskennellä)
6	Olen ollut usein huolestunut tilanteestani
7	Minusta tuntuu, että selkäkipuni on erittäin vaikea eikä se tule koskaan paremmaksi
8	Yleisesti ottaen en ole nauttinut kaikista niistä asioista, joista yleensä nautin
9. Kuinka haittaavaa selkäkipusi on ollut viimeksi kuluneen 2 viikon aikana?	

- Alaraajaan säteilevä kipu
- Monipaikkainen kipu
- Toimintakyky (kaksi kysymystä)
- Katastrofointi
- Pelko
- Ahdistuneisuus
- Masennusoireet
- Koettu haitta

Luokittelu: Matalat pisteet 0-3 kokonaispistettä; Kohtalaiset pisteet >3 kokonaispistettä ja 0-3 osapistettä; Korkeat pisteet >3 kokonaispistettä, ≥4 osapistettä

Liikunta selkäkivun uusiutumisen ehkäisyssä

- Harjoittelulla, joko yksinään tai potilasohjaukseen yhdistettynä, voidaan ehkäistä selkäkipujaksojen uusiutumista ja niiden haittaavuutta. [1] [2]
  - Liikuntaa sisältävät ohjelmat vähensivät uuden alaselkäkipujakson riskiä noin 15–35 %, ja liikunnan ja ohjauksen yhdistelmä noin 25–45 %.
- Harjoittelulla voidaan ilmeisesti myös vähentää sairauspoissaoloja. [2]
- Harjoittelutavasta ja -sisällöstä ei kuitenkaan tämänhetkisen tutkimuksen perusteella voida antaa tarkkaa suositusta. [3] [4]

1. Saragiotto B ym. Recent highlights in low back pain research, Part II: Prevention and management. J Physiother 2026 **2.** Huang R ym. Exercise alone and exercise combined with education both prevent episodes of low back pain and related absenteeism: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials (RCTs) aimed at preventing back pain. Br J Sports Med 2020 **3.** Steffens D ym. Prevention of Low Back Pain: A Systematic Review and Meta-analysis. JAMA Intern Med 2016 **4.** Shiri R ym. Exercise for the Prevention of Low Back Pain: Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials. Am J Epidemiol 2018

Yhteenveto Alaselkäkivun ehkäisy [1]

- Uusien alaselkäkipujaksojen ja pitkittymisen ehkäisemiseksi tulisi suosia liikunnan ja potilasohjauksen yhdistelmää.
- Jos selkäkivut toistuvat, on tärkeä pohtia tilannetta laaja-alaisemmin ja miettiä millaista muuta tukea tarvitaan



1. Saragiotto B ym. Recent highlights in low back pain research, Part II: Prevention and management. J Physiother 2026