JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

# Hoito



# Miten alaselkäkipua hoidetaan nykykäsityksen mukaan?




Kuva: ChatGPT5

# TULE-vaivojen hoito: 11 suositusta perustuen korkealaatuisiin hoitosuosituksiin[1]

1. Hoito potilaskeskeistä (potilaan tilanne huomioitu yksilöllisesti, **optimaalinen vuorovaikutus**, potilaan osallistuminen päätöksentekoon)
2. Arvioi onko vakavaa syytä oireille (punaiset liput)
3. Arvioi psykososiaaliset tekijät
4. Kuvantamista ei suositella: ellei a) epäillä vakavaa syytä, b) huono vaste konservatiiviselle hoidolle tai löydösten/oireiden selittämätön paheneminen, c) kuvantaminen muuttaa hoitostrategiaa
5. Tee kliininen tutkimus: potilaan tilanteen mukaisesti neurologian, liikkuvuuden ja/tai lihasvoimien tutkiminen



**1.** LIN YM. WHAT DOES BEST PRACTICE CARE FOR MUSCULOSKELETAL PAIN LOOK LIKE? ELEVEN CONSISTENT RECOMMENDATIONS FROM HIGH-QUALITY CLINICAL PRACTICE GUIDELINES: SYSTEMATIC REVIEW. BR J SPORTS MED 2020

# TULE-vaivojen hoitosuositukset[1]

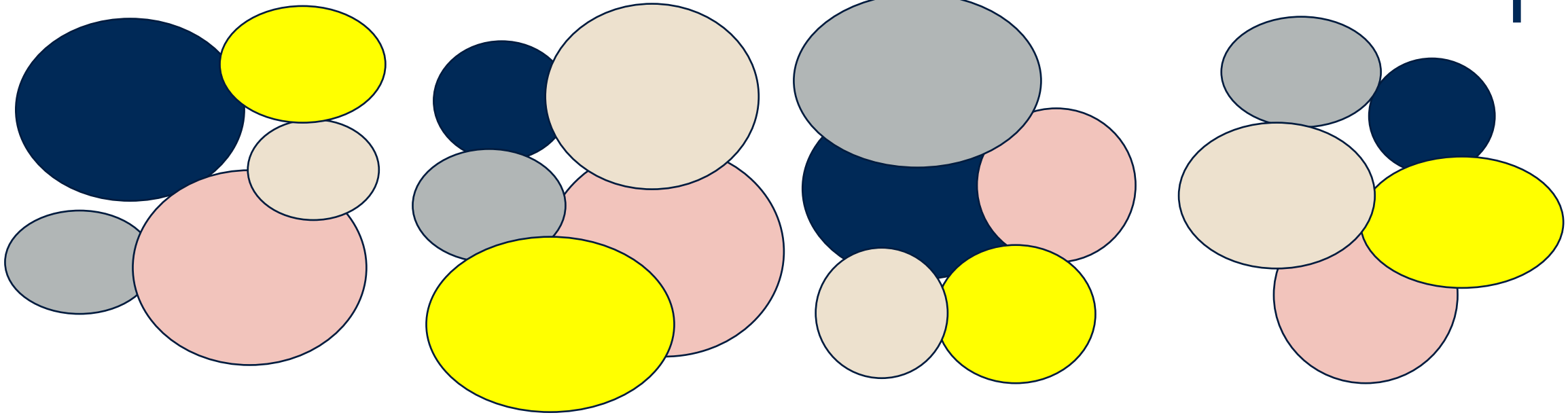
6. Anna potilaalle ohjausta/tietoa tilanteesta ja hoitovaihtoehdoista
7. Hoidossa mukana liikunta ja/tai terapeuttinen harjoittelu
8. Manuaalinen hoito vain lisähoitona (näyttöön pohjautuviin hoitoihin)
9. Ellei selkeästi toisin indisoitu (esim. punaiset liput) tarjoa näyttöön pohjautuvaa konservatiivista hoitoa ennen leikkaushoitoa
10. Edistä työssä pysymistä tai työhön palaamista
11. Potilaan tilannetta tulee seurata

1. LIN YM. WHAT DOES BEST PRACTICE CARE FOR MUSCULOSKELETAL PAIN LOOK LIKE? ELEVEN CONSISTENT RECOMMENDATIONS FROM HIGH-QUALITY CLINICAL PRACTICE GUIDELINES: SYSTEMATIC REVIEW. BR J SPORTS MED 2020

# Selkäkipu, johon ei tunnistettavaa syytä (ns. ’epäspesifinen’ selkäkipu)[1]

| | Jatkotoi-menpiteet | Lähete/ohjaus |
|---|---|---|
| • Alaselkäkipu, johon voi liittyä ei-dermatomaalinen säteily alaraajoihin<br>• Ei vakavan/spesifisen syyn piirteitä<br>• Arvioi fyysiset, elintapoihin liittyvät, terveydelliset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät | Potilaan rauhoittaminen<br>Potilasohjaus<br>Ohje pysyä aktiivisena | Psykologisesti painottunut fysioterapia, jos potilaalla korkea riski kivun pitkittymiseen/ haittaavuuteen<br>• Perustuen STarT-selkäkyselyyn tai Örebron kipukyselyyn |

1. KARPPINEN YM. LOW BACK PAIN. LANCET (REVISIO)



Yksilö 1

Yksilö 2

Yksilö 3

Yksilö 4

RAKEN
-TEET

GEE-
NIT

ELÄMÄN
-TAVAT

TUNTEE
T
KÄSITYK
-SET

SOSIAALI
-SET
TEKIJÄT

# Akuutin alaselkäkivun lääkkeetön hoito [1]

- Potilaan alaselkäkipuun liittyvät negatiiviset, kuntoutuksen esteenä olevat uskomukset ja tilanteeseen liittyvät huolet huomioidaan. Potilaan ymmärrys tarkistetaan yhteenvetoja ja reflektoivia kysymyksiä hyödyntäen
  - Potilaan rauhoittaminen, potilasohjaus, ohje pysyä aktiivisena
- Akuutissa alaselkäkivussa harjoittelu ei ole vaikuttavampaa kuin lumehoito, hoidotta jääminen tai tavanomainen hoito
  - Arjen aktiviteettien jatkaminen, alaselän lepoasennot voivat olla hyödyllisiä
- Kliinikon tukema biopsykososiaalinen omahoito korkean riskin potilailla (STarT-selkäkyselyyn perustuen) paransi toimintakykyä (muttei kipua) 12 kk kohdalla[2]

**1.** ALASELKÄKIPU. KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS. SUOMALAISEN LÄÄKÄRISEURAN DUODECIMIN JA SUOMEN FYSIATRIYHDISTYKSEN ASETTAMA TYÖRYHMÄ. HELSINKI: SUOMALAINEN LÄÄKÄRISEURA DUODECIM, 2025; **2**. BRONFORT YM. SPINAL MANIPULATION AND CLINICIAN-SUPPORTED BIOPSYCHOSOCIAL SELF-MANAGEMENT FOR ACUTE BACK PAIN: THE PACBACK RANDOMIZED CLINICAL TRIAL. JAMA 2026.

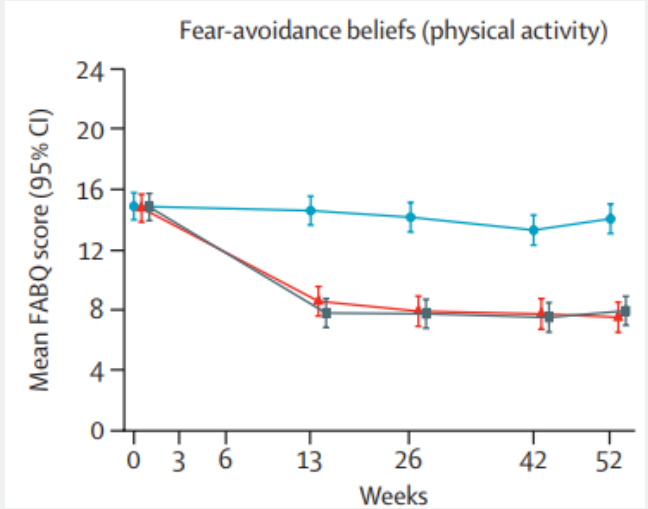
# Pitkittyneen selkäkivun lääkkeetön hoito ja kuntoutus [1]

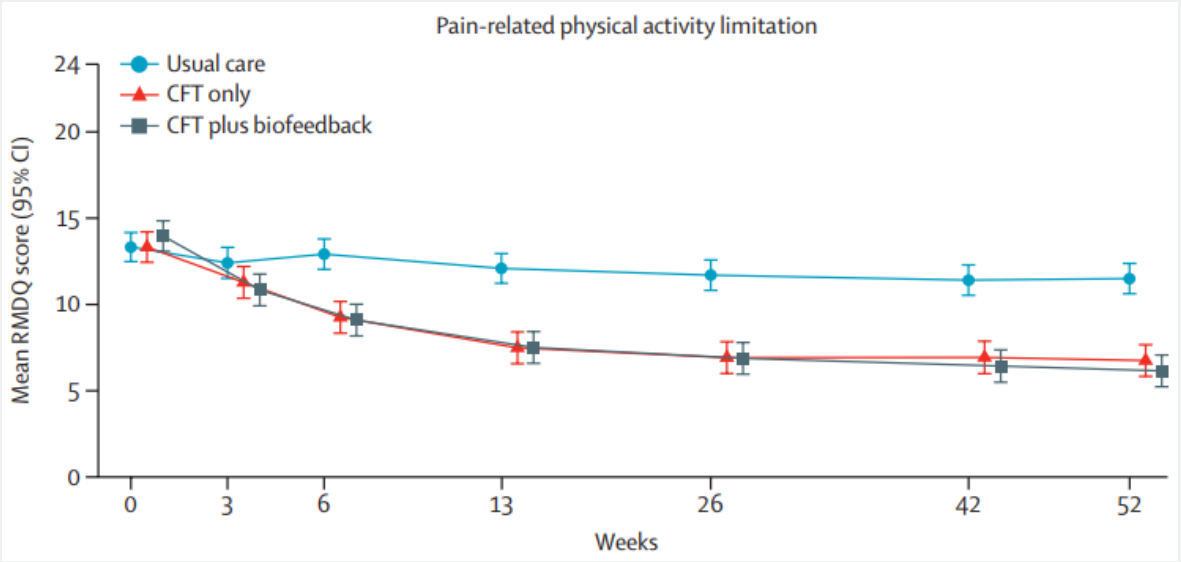
- Potilaan rauhoittaminen, potilasohjaus, ohje pysyä aktiivisena kuten akuutissa kivussa
- Pitkittyneessä alaselkäkivussa harjoittelu lievittää hieman kipua ja parantaa toimintakykyä verrattuna lumehoitoon ja muuhun tavanomaiseen hoitoon, mutta toimintakyky ei parane kliinisesti merkittävästi **(A)**
- Psykologiset hoidot, etenkin kognitiivis-behavioraalisen terapian menetelmät, yhdistettynä harjoitteluun parantavat merkittävästi toimintakykyä ja lievittävät kivun voimakkuutta lyhyellä aikavälillä pitkittyneessä alaselkäkivussa **(A)**

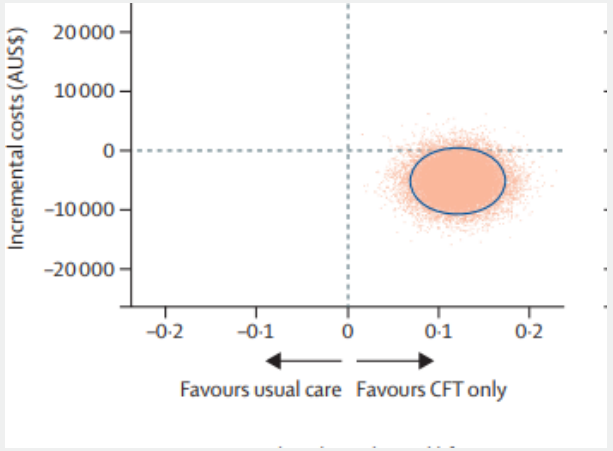
**1.** ALASELKÄKIPU. KÄYPÄ HOITO -SUOSITUS. SUOMALAISEN LÄÄKÄRISEURAN DUODECIMIN JA SUOMEN FYSIATRIYHDISTYKSEN ASETTAMA TYÖRYHMÄ. HELSINKI: SUOMALAINEN LÄÄKÄRISEURA DUODECIM, 2025.

# Kognitiivisfunktionaalinen terapia on lupaava fysioterapeuttivetoinen biopsykososiaaliset tekijät huomioiva hoitomuoto alaselkäkivussa [1,2]



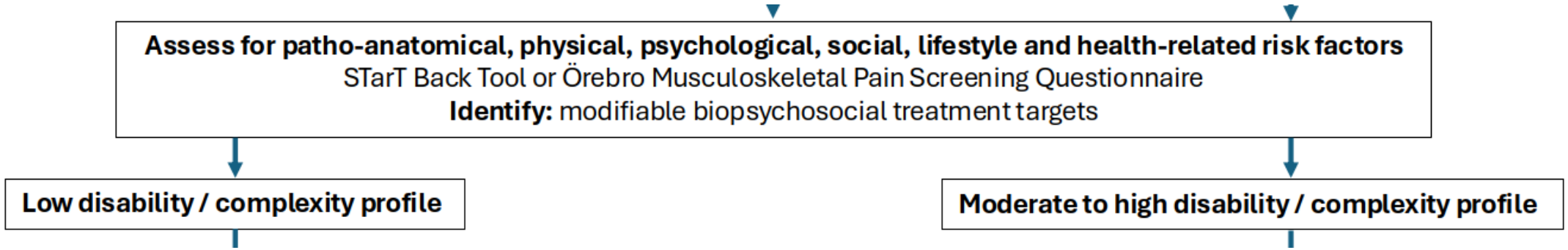




1. KENT YM. COGNITIVE FUNCTIONAL THERAPY WITH OR WITHOUT MOVEMENT SENSOR BIOFEEDBACK VERSUS USUAL CARE FOR CHRONIC, DISABLING LOW BACK PAIN (RESTORE): A RANDOMISED, CONTROLLED, THREE-ARM, PARALLEL GROUP, PHASE 3, CLINICAL TRIAL. LANCET 2023: 2. KARPPINEN YM. LOW BACK PAIN. LANCET (REVISIO)

# Moniulotteinen arviointi kaikille

- Kohdenna hoito ihmisen tarpeeseen
  - Mitä enemmän haittaa ja esteitä, sitä enemmän tukea




KARPPINEN YM. LOW BACK PAIN. LANCET (REVISIO)

## Matala haittaavuus/kompleksisuus profiili

**Potilaskeskeinen hoito**

- Validaatio, potilaan rauhoittaminen
- Riskiprofiiliin perustuva yksilöllisesti räätälöity kipuohjaus
- Kannusta aktiiviseen omahoitoon ja työssä pysymiseen
- Vaiheittainen toimintakyvyn palauttaminen ± manuaalinen terapia rajoitetusti
- Elämäntapamuutokset, esim. liikunta, uni, stressi, kivun hallintakeinot
- Lääkehoito jos tarvitaan

## Kohtalainen tai korkea haittaavuus/kompleksisuus profiili

**Potilaskeskeinen hoito ± lisähoidot**

- Kuten matalassa haittaavuudessa
- Kohdista hoito toipumisen fyysisiin ja psykososiaalisiin esteisiin
- Elämäntapamuutokset, esim. liikunta, uni, stressi, kivun hallintakeinot
- Ohjaa tarvittaessa psykologille tai toimintaterapiaan, sosiaalisen tuen palveluihin sekä kivun hoitoon
- Komorbiditeettien hoito jos niitä on
- Arvioi ajoittaisten ylläpitokäyntien tarve pitkäaikaisseurannassa

KARPPINEN YM. LOW BACK PAIN. LANCET (REVISIO)