JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Kuntoutus & Omahoito



Ongelmapuheesta ratkaisukeskeiseen vuorovaikutukseen[1]

- Ongelman kuvaaminen → Tavoitteiden kuvaaminen
- Kielteisen kehityksen huomioiminen → Myönteisen kehityksen huomioiminen
- Ongelmien syiden miettiminen → Myönteisen kehityksen selittäminen
- Taustatekijöiden pohtiminen → Aikaisempien onnistumisten pohtiminen
- Esteiden ja rajoitusten näkeminen → Mahdollisuuksien ja voimavarojen tutkiminen
- Syyllisten etsiminen → Ansion jakaminen edistyksestä

1. Huotari & Tamski 2013, s. 19, mukaillen

Sama asia voidaan sanoa monin eri tavoin

A. Ei tässä mitään vakavaa ole. Jatka vain liikkumista normaalisti.

B. Selässäsi on kulumaa, joten sinun täytyy olla varovainen.

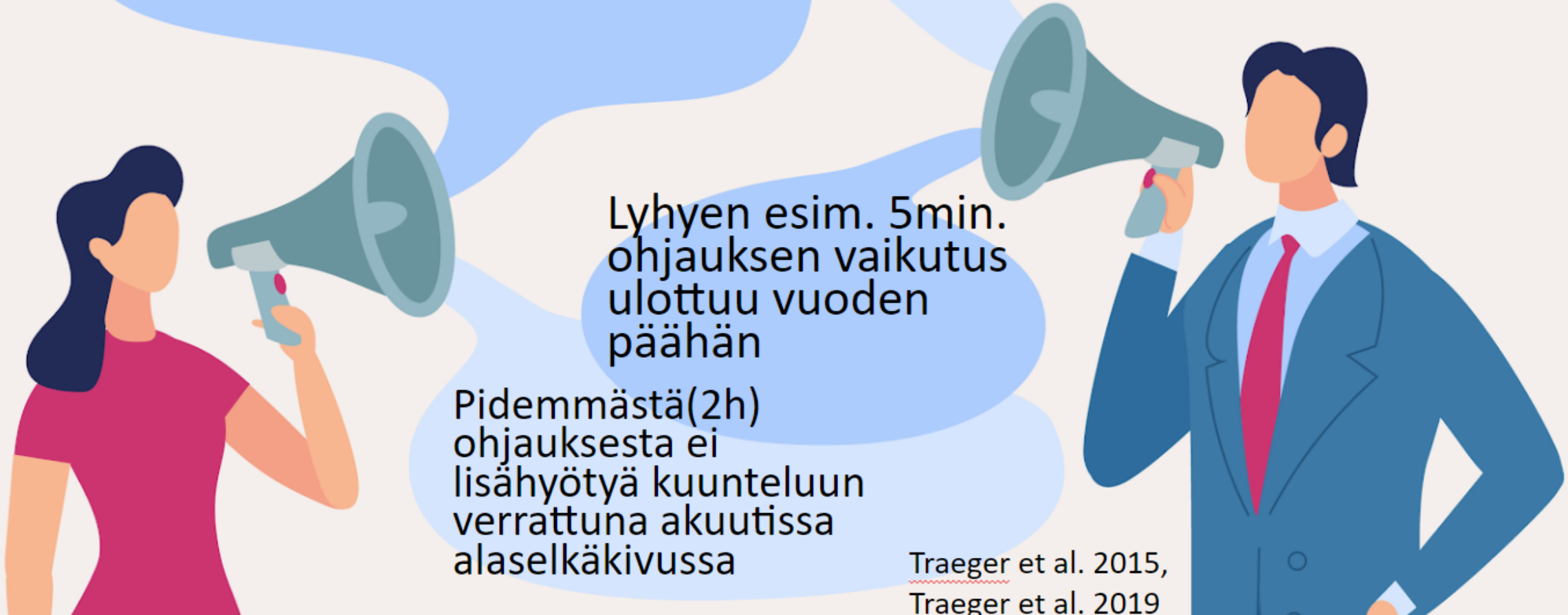
C. On hyvä pysyä aktiivisena, mutta kannattaa välttää kuormittamasta selkää liikaa.

D. Ymmärrän, että kipu herättää huolta. Mietitään yhdessä, miten pääset palaamaan sinulle tärkeiden asioiden pariin.

Pohdinta. Mikä näistä vahvistaa potilaan luottamusta omaan toimintakykyyn ja miksi?

Potilasohjaus

Potilasohjaus voi vakuuttaa potilaan hänen oireidensa hyvänlaatuisuudesta, vähentää kipuun liittyvää kuormittuneisuutta ja vähentää terveyspalveluiden käyttöä.



Lyhyen esim. 5min. ohjauksen vaikutus ulottuu vuoden päähän

Pidemmästä(2h) ohjauksesta ei lisähyötyä kuunteluun verrattuna akuutissa alaselkäkivussa

Traeger et al. 2015,
Traeger et al. 2019

HYVÄ OHJAUS VASTAA SIIHEN, MIKÄ IHMISTÄ HUOLESTUTTAA

”Älä huol

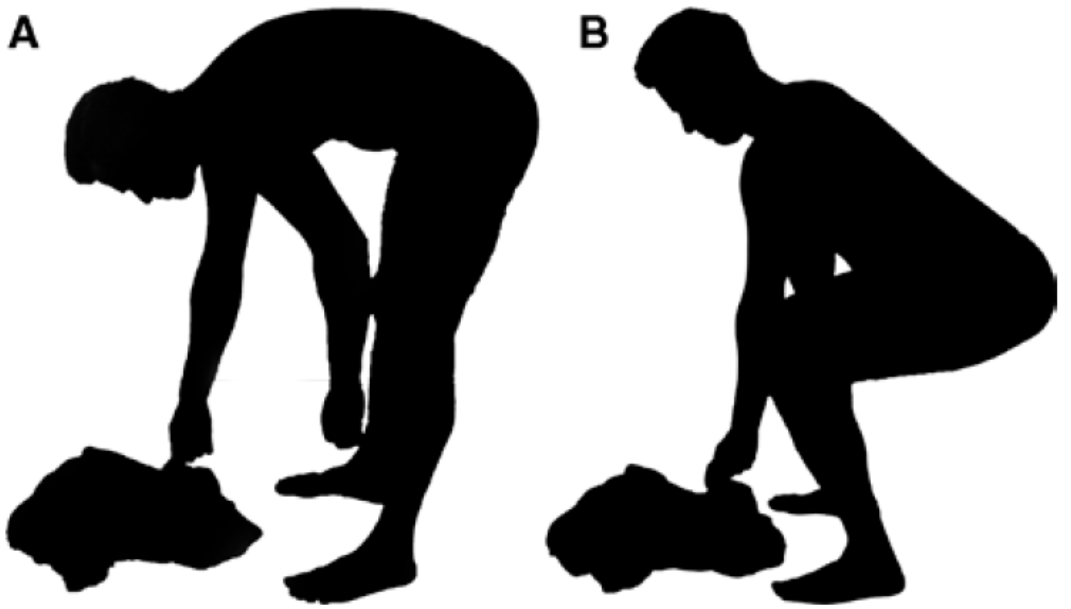
”Tämä tule kuntoon”

El vastaa potilaan huoleen



Nostoasentoon liittyvät käsitykset oireettomilla (n=67) [1]

- Oireettomat yhdistivät luontaisesti selän eteentaivuttamisen/ nostamisen **selkä pyöreänä** ↔ sanaan '**vaara**'



1. Caneiro ym. *Scand J Pain* 2018

Nostotekniikoista [1]

Kyykkytekniikka on terveydenhuollossa yleisesti suositelluin nostotekniikka [1 2]

Perinteisen "selkä suorana, polvet koukussa" -nostotekniikan opettamisesta ei ole näyttöä alaselkäkivun ehkäisyssä [3]

Saracenin syst. katsaus ja meta-analyysi: Suurempi alaselän pyöristyminen nostamisen aikana (eli kumarassa nostaminen) ei ole alaselkäkivun alkamisen, pitkittymisen tai uusiutumisen riskitekijä. [4]

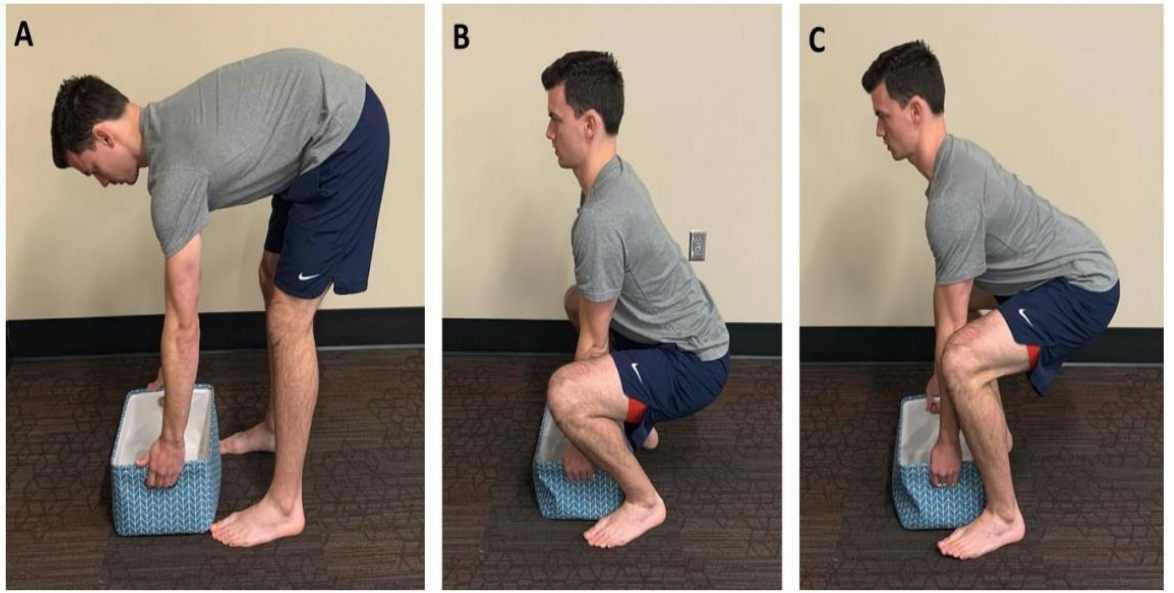


Figure 1. (A) Stoop lift, (B) squat lift, (C) semi-squat lift.

1. Wasmuth ym. Lifting Techniques: Why Are We Not Using Evidence To Optimize Movement? Int J Sports Phys Ther 2022. **2.** Abdoli-Eramaki M. Evaluation and comparison of lift styles for an ideal lift among individuals with different levels of training. Applied Ergonomics 2019. **3.** Denis ym. Questioning the value of manual material handling training: a scoping and critical literature review. Applied Ergonomics 2020. **4.** Saraceni N ym. To Flex or Not to Flex? Is There a Relationship Between Lumbar Spine Flexion During Lifting and Low Back Pain? A Systematic Review With Meta-analysis. J Orthop Sports Phys Ther 2020

Pohdinta: Jos yhtä oikeaa nostotekniikkaa ei ole, mitä sitten ohjataan?

- Saracenin ym. (2020) katsauksen johtopäätöksestä ei voi päätellä, että nostotekniikalla ei olisi merkitystä kuormituksen hallinnassa, nostotehtävän suorittamisessa tai yksilöllisessä oireiden säätelyssä.
- Sen sijaan näyttö ei tue ajatusta, että selän pyöristyminen sinänsä olisi osoitettu alaselkäkivun syyksi.
- Tehtävän vaatimukset, kokonaiskuormitus, yksilön voimavarat, oireiden esiintyminen ja mahdollisuus vaihdella liikemalleja huomioitava -> ohjausta kohdennetaan näihin.

Selkä kestää liikettä ja kuormitusta [1] [2] [3]

Alaselkäkivun hoidossa voidaan harjoitella yksilöllisesti monipuolisempia liikkumis- ja kuormitustapoja sekä vahvistaa luottamusta selän turvalliseen käyttöön.

Tavoitteena ei ole löytää yhtä "oikeaa" asentoa tai liikemallia, vaan vahvistaa monipuolista ja luottavaista selän käyttöä.

1. Kent ym. The effect of changing movement and posture using motion-sensor biofeedback, versus guidelines-based care, on the clinical outcomes of people with sub-acute or chronic low back pain: a multicentre, cluster-randomised, placebo-controlled, pilot trial. BMC Musculoskelet Disord 2015. **2.** Laird ym. Modifying patterns of movement in people with low back pain: does it help? A systematic review. BMC Musculoskelet Disord 2012. **3.** Saragiotto ym. Recent highlights in low back pain research, Part II: Prevention and management. J Physiother 2026.

Tunnista liikepelko ja välttäminen

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

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

täysin eri mieltä täysin samaa 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

- Hyödynnä mahdollisuus vähentää esimerkiksi potilaan kipuun liittyvää pelkoa, korostamalla, että fyysinen aktiivisuus ei ole haitallista.

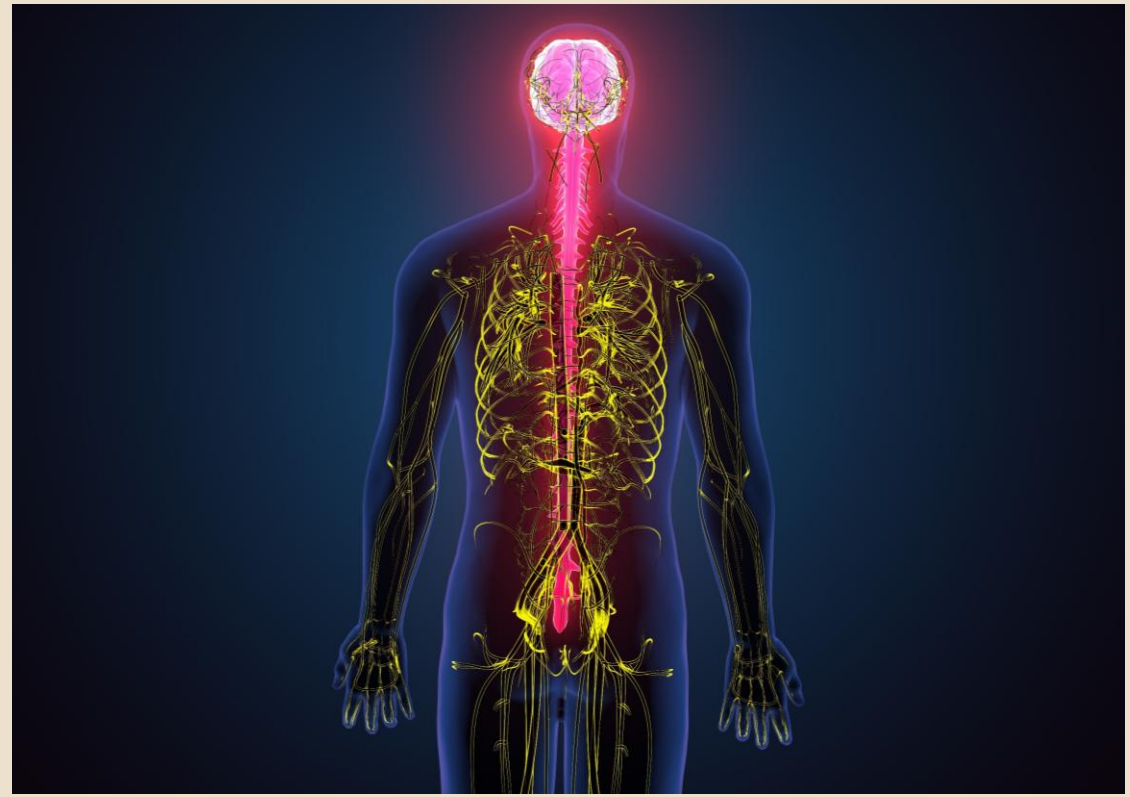
- Kerro lisää tästä…
- Onko joitakin asioita, joita olet kokonaan välttänyt tekemästä kivun vuoksi?

Mitä jos liike pelottaa?

- Selkäkipuun liittyvä liikkumisen pelko ja kipukäyttäytyminen voivat merkittävästi rajoittaa liikkumista ja selän kuormittamista.
- Kannattaa yhdessä keskustella, miksi tietyt liikkeet tuntuvat vaikeilta tai uhkaavilta.
- Yhdessä voidaan harjoitella lihasten tietoista rentouttamista ja hengittämistä kivuliaiden liikkeiden aikana.
- Tarvittaessa liikkeiden modifiointi eli etsiä yhdessä vaihtoehtoisia tapoja tehdä liike pienin muutoksin

Miten alaselkäkipu vaikuttaa liikkumiseen?

- Akuutissa vaiheessa kuormituksen vähentäminen lyhytaikaisesti on perusteltua, mutta mitä jos se välttäminen pitkittyy…



Milloin kuormituksen säätely tukee toipumista ja milloin se muuttuu haitalliseksi välttämiseksi?

Tilanne	Käyttäytyminen	Seuraukset
Selkääni sattuu, kun seison tai kumarrun.	Vältän selkäni rasittamista.	Lyhytaikaisesti: Välttää mahdollista kipua, välttää harjoittelua. Pitkällä aikavälillä: Heikentynyt toimintakyky, voima, tasapaino, lisääntynyt ahdistus, pelko, kipu.

Tilanne	Käyttäytyminen	Seuraukset
Selkääni sattuu, kun seison tai kumarrun.	En vältä selkäni rasitusta, koska tiedän, että kipu ei ole vaarallista ja että on ok tai jopa hyvä liikkua joka tapauksessa. Sovelletaan asteittaista kuormituksen lisäämistä ja yksilöllistä kuntoutusta.	Lyhytaikaisesti: Alussa mahdollisesti hieman lisääntynyt kipu. Pitkällä aikavälillä: Voin jatkaa toimintaani, palata työhön nopeammin, vähemmän huolta kivusta, mahdollisesti kivun lievittyminen

Pohdinta. Mitä harjoittelumuotoa suosittelisit?

Tutkimusnäyttöön perustuvia käytännön periaatteita alaselkäkivun harjoittelussa [1]

Harjoittelumuodon valinta

- Valitse harjoittelumuoto henkilön mieltymysten ja motivaation perusteella.
- Ohjattu harjoittelu voi tuottaa parempia tuloksia sosiaalisen tuen ja turvallisuuden tunteen vahvistumisen kautta.

Tietty harjoittelumuoto ei ole yhtä tärkeää kuin että harjoittelet säännöllisesti ja saat luottamusta selän käyttöön.

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

Tutkimusnäyttöön perustuvia käytännön periaatteita [1]

Harjoitteluun sitoutuminen

- Hyödynnä motivoivaa haastattelua harjoittelun sovittamiseksi asiakkaan tavoitteisiin
- Konkreettinen toimintasuunnitelma milloin, missä ja miten harjoittelu toteutetaan.

Mitä sellaista tekemistä kaipaat, jota et tällä hetkellä pysty tekemään? Rakennetaan harjoittelu tukemaan siinä tarvittavia liikkeitä ja toimintakykyä.

Kun mietitään tavallista viikkoasi. Mihin kohtaan harjoittelu voisi sopia niin, että siitä tulisi luonteva osa arkeasi eikä yksi ylimääräinen tehtävä?

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

Pohdinta. Miten valitset harjoitteluannoksen?

Tutkimusnäyttöön perustuvia käytännön periaatteita [1]

Annostelu

- Säännöllisyys on keskeistä herkistyneisyyden vähentymisen ja neuroplastisten muutosten kannalta.
- Määrä sovitetaan tavoitteisiin ja lähtötasoon.
  - Esimerkiksi 2–3 x viikossa, 30–60 minuuttia kerrallaan.

Ajattele harjoittelua vähän kuin lääkkeen annostelua. Kun harjoittelet vähintään kahdesti viikossa, kehosi alkaa vähitellen sopeutua kuormitukseen.

Tavoitteena on löytää sopiva annos, riittävän haastava ollakseen hyödyllinen, mutta ei niin suuri, että oireet selvästi pahenevat.

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

Tutkimusnäyttöön perustuvia käytännön periaatteita [1]

Intensiteetti

- Tavoittele kohtalaista tai raskasta kuormittavuutta.
- Pitkittyneessä alaselkäkivussa hyvin kevyt harjoittelu ei välttämättä riitä saamaan aikaan laajempia fysiologisia muutoksia.

Asteikolla 1–10 viimeiset toistot saisivat tuntua noin kahdeksan tasoisilta. Jos harjoittelu tuntuu liian helpolta, kuormitus ei välttämättä riitä aikaansaamaan muutosta.

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

Pohdinta. Mitä tekisit, jos harjoittelu lisää kipua?

Tutkimusnäyttöön perustuvia käytännön periaatteita [1]

Kivun seuranta

- Kivun monitoroinnin ohjenuorana hyväksyttävä kiputaso harjoittelun aikana on alle 5/10 NRS-asteikolla*.
- Mikäli kipu ylittää tämän tason tai pysyy selvästi voimistuneena yli 24 tuntia, harjoittelun kuormitusta tulee vähentää.

Harjoitteluun liittyvä kipu ei tarkoita, että vaurioitat selkääsi. Harjoittelun aikana voi tuntua kipua, kunhan oireet rauhoittuvat seuraavaan päivään mennessä.

* Numeerinen kipuasteikko, NRS (Numeric Rating Scale), jossa numero 0 tarkoittaa kivuttomuutta ja 10 sietämätöntä kipua.

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

Tutkimusnäyttöön perustuvia käytännön periaatteita [1]

Harjoittelun eteneminen

- Hyödynnä asteittaista altistamista.
- Lisää ensin esimerkiksi sarjojen määrää tai harjoittelun kestoa ja kehitä liikkeen sietokykyä, kuten liikkeen vaativuutta ja nopeutta, ennen ulkoisen kuorman lisäämistä.

Tehdään tästä liikkeestä vähitellen haastavampi, jotta sekä voimasi että luottamuksesi liikkumiseen vahvistuvat.

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

Tutkimusnäyttöön perustuvia käytännön periaatteita [1]

Palautuminen

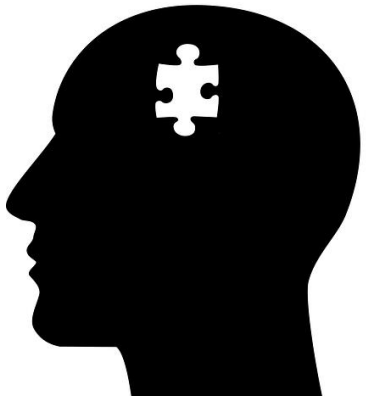
- Suosi aktiivista palautumista.
- Harjoittelupäivien välillä kannattaa levon sijasta suosia kevyttä liikkumista, kuten kävelyä ja muuta arkiliikkumista.

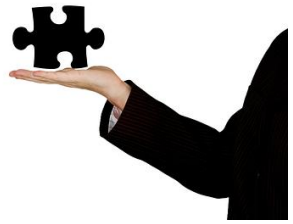
Huomenna saatat tuntea hieman jäykkyyttä. Se on tavallista kehon sopeutuessa harjoitteluun.

Voit levätä hetken tarvittaessa, mutta pyri palaamaan kevyeen liikkumiseen. Jo lyhyt kävely voi auttaa pitämään kehon liikkeessä ja vähentämään jäykkyyttä paremmin kuin pitkä paikallaanolo.

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

Tee suunnitelma





Asiakkaan toiveet ja odotukset:
Antaa merkityksen sille, miksi hänen pitäisi motivoitua tekemään jotakin.

- Tehdään suunnitelma siitä, mitä voit itse tehdä olosi helpottamiseksi. Kerroit, että haluaisit päästä takaisin…

Esimerkki potilaan omahoitosuunnitelmasta

- "Haluan pystyä nostamaan kauppakassit ja tekemään tavallisia kotitöitä ilman, että jatkuvasti varon selkääni. Aloitan harjoittelemalla kevyiden esineiden nostamista lattialta muutaman kerran viikossa. Lisään vähitellen nostettavaa painoa ja toistoja, kun liike alkaa tuntua varmemmalta. Harjoittelun aikana saa tuntua jonkin verran kipua, mutta seuraan oireiden kehitystä ja säädän kuormitusta tarvittaessa.”

- Harjoittelun tavoitteena ei ole vain kivun vähentäminen tai liikunnan lisääminen, vaan potilaalle merkityksellisen toimintakyvyn palauttaminen ja luottamuksen vahvistaminen omaan kehoon.

Mitä omahoidolla voidaan realistisesti saavuttaa?

Ymmärrettävä tieto ja ohjaus	Vähentää huolta, tukea tilanteen ymmärtämistä ja omahoitovalmiuksia
Arkiliikkuminen	Ylläpitää osallistumista ja ehkäistä tarpeetonta passivoitumista
Harjoittelu	Vahvistaa toimintakykyä, fyysisiä voimavaroja ja kuormituksen sietoa
Uni ja palautuminen	Tukea yleistä hyvinvointia ja oireiden hallintaa
Toiminnan asteittainen palauttaminen	Mahdollistaa palaaminen potilaalle merkityksellisiin toimintoihin
Oireiden seuranta ja toimintasuunnitelma	Auttaa säätelemään kuormitusta ja toimimaan pahenemisvaiheissa

Akuuttia alaselkäkipua poteville potilaille suunnattu omahoidon verkkokurssi

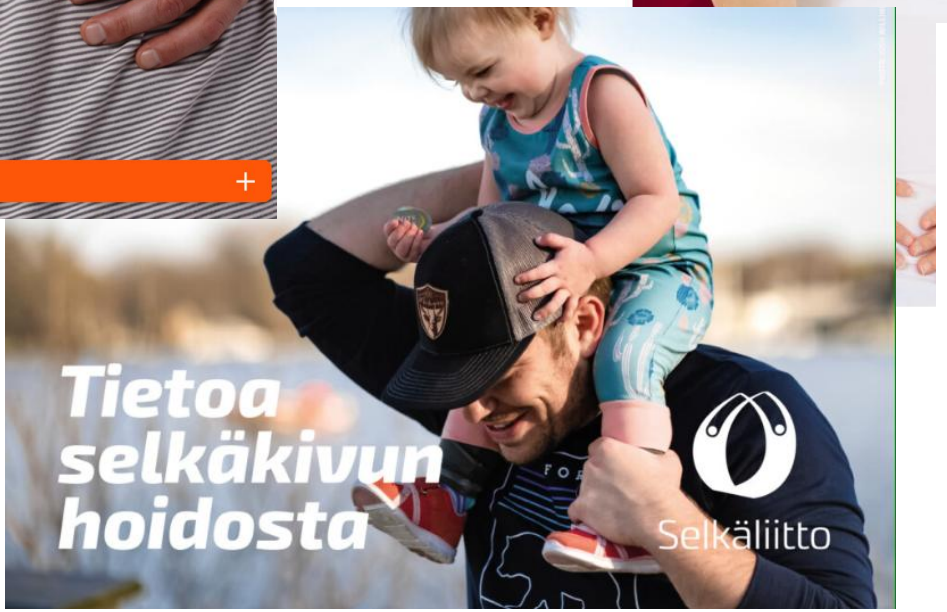
- https://storage.googleapis.com/duodecim-coaching/courses/alaselkakivun-hoito/index.html.



Hyviä materiaaleja selkäkipuun liittyen







Potilas ei toteuta suunniteltua omahoitoa – Miksi? COM-B mallin[1] soveltaminen alaselkäkivun omahoidon ja harjoittelun ohjaukseen

Kyvykkyys
"En oikein tiedä, mitä uskallan tehdä”

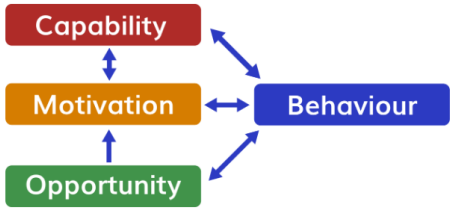
→ Harjoittelutaidot
Kuormituksen säätely
Turvallisuuden kokemuksen vahvistaminen

Mahdollisuudet
"Työpäivien jälkeen ei ole aikaa eikä energiaa.”

→ Harjoittelun sovittaminen arkeen
Tuen mahdollisuudet työpaikalla?

Motivaatio
"Pelkään, että harjoittelu pahentaa selkäkipua."

→ Uhkaavien käsitysten tutkiminen
Onnistumisen kokemukset
Asteittainen altistaminen



1. Michie S ym. The behaviour change wheel: a new method for characterising and designing behaviour change interventions. Impl Sci 2011.

Yhteenveto: Näin tuet alaselkäkivusta toipumista [1]

- Kuuntele ja ota potilaan kokemus vakavasti
- Selvitä hänen huolensa, käsityksensä ja odotuksensa
- Anna ymmärrettävä selitys oireille ja kerro, mitä toipumiselta voidaan odottaa
- Tue pieniä muutoksia
- Anna konkreettisia keinoja omahoitoon ja aktiivisuuden jatkamiseen
- Tue luottamusta omaan kehoon ja selviytymiseen
  - Rauhoittavat viestit lisäävät luottamusta ja vaikuttavat myönteisesti liikkumiseen suhtautumiseen ja aktiivisuuteen. [2]

1. Hopayian ym. A systematic review of low back pain and sciatica patients' expectations and experiences of health care. Spine J 2014. **2.** Darlow ym. The enduring impact of what clinicians say to people with low back pain. Ann Fam Med 2013


Kiitos