

Kuormitustekijöiden merkitys selkäsairauksissa

Työn fyysisten kuormitustekijöiden merkityksestä TULE-sairauksissa on pitkään kiistelty. Kanadalainen tutkimusryhmä kokosi selkää koskevan tutkimustiedon hyvin yhteen uuden tyyppisellä meta-analyysillä.

Systemoidulla katsauksella tunnistettiin tutkimukset, joiden tulostulokset olivat riittävän samanlaisia tulosten yhdistämiseksi. Koska työn kuormitustekijöiden määrittämismenetelmät poikkesivat toisistaan, tutkijat kehittivät yhteisiä kuormituksen mitareita, joihin tutkimuksissa käytetyt menetelmät ”käännettiin”. Näin meta-analyysillä voitiin yhdistää aineistot.

Tulos osoitti, että sekä vartalon taipuneet asennot (yhdistetty riskisuhde 6–24 kk:n selkäkivulle 1,7) että nostoja sisältävät työt (riskisuhde 1,4) lisäsivät selkävun riskiä. Riskisuhteet olivat suurempia iäkkäimmillä – erityisesti yli 50-vuotiailla – ja miehillä. Tämä katsaus vahvistaa, että biomekaaniset kuormitustekijät työssä lisäävät selkävun riskiä kuormitustekijästä riippuen vähän tai kohtalaisesti. (Griffith LE ym. Am J Public Health 2012;102:309)

Harjoitteluterapia hyödyllistä iskiaskivussa

Iskiaskipu johtuu useimmiten väli-levytyrän tai -repeämän aiheuttamasta hermojuuren ärsytyksestä. Iskiaskipupotilaita kannustetaan useimmiten fysioterapiaan, vaikka siitä ei ole vaikuttavuusnäyttöä.

Tanskalaiset tutkijat selvittivät satunnaistetussa asetelmassa harjoitteiden tehoa iskiaskivussa 181 potilaalla. Iskiaskivun voimakkuus tuli olla vähintään 3 (0–10 cm:n VAS-

asteikolla), ja suurimmalla osalla kivun kesto vaihteli yhden ja kolmen kuukauden välillä.

Lähes jokaisella potilaalla suoran jalan nostotesti oli positiivinen, ja puolella esiintyi motorista heikkoutta. Potilaat satunnaistettiin joko aktiivisiin, oireiden mukaisesti potilaille ohjattuihin harjoitteisiin tai vertailu- harjoitteisiin, joilla pyrittiin parantamaan verenkiertoa.

Vuoden seurannassa molemmissa ryhmissä tapahtui merkittävää parantumista oireissa ja kliinisissä löydöksissä. Aktiivisessa, oireiden mukaan suunnatussa harjoitteluryhmässä neurologiset puutosoireet normalisoituivat merkittävästi paremmin kuin verrokiryhmässä, mutta pääsääntöisesti ryhmien välillä ei ollut suuria eroja vastemuuttujissa.

Aktiiviryhmässä vain 1 % potilaista lähetettiin leikkausarvioon hoitajakson aikana, kun taas 5 % verrokeista ohjattiin neurokirurgille. Tutkimus osoittaa, että harjoitteluterapiasta on hyötyä myös iskiaspotilailla mutta vielä ei ole vakuuttavasti osoitettu, että yksi harjoittelumuoto olisi muita parempi. (Albert HB ym. Spine [Phila Pa 1976] 2012;37:531)

Lonkkamurtumien hoidon tulokset parempia mutta alueellisesti vaihtelevia

Suomessa ilmaantuu vuosittain 7 000 lonkkamurtumaa. Niiden seurauksena merkittävä osa potilaista kuolee vuoden sisällä murtumasta tai jää pysyvään laitoshoitoon. Lonkkamurtumien menestyksellinen hoito edellyttää viiveetöntä leikkausta, potilaan nopeaa jalkauttamista ja tehokasta kuntoutusta.

Kansallisen PERFECT-hankkeen

yhteydessä on seurattu lonkkamurtumaan liittyvää viivettä leikkaukseen, leikkauksen jälkeistä kuolleisuutta, vuodeosastojakson pituutta, kotiutumista sekä hoitoon liittyviä kustannuksia. Vuoteen 1999 verrattuna lonkkamurtumapotilaiden kuolleisuus pieneni vuonna 2007, vuodeosastojakso lyheni, useampi kotiutui ja hoidon kustannukset suurenlivat.

Vuonna 2007 yli kaksi päivää leikkausta odottavien osuus vaihteli sairaanhoitopiireittäin hieman alle 30 %:sta vähän yli 0 %:iin. Muutenkin hoidon tunnuslukujen arvot vaihtelivat laajasti alueittain. Selvityksessä verrattiin myös kahden keskikokoisen keskussairaalaapiirin lonkkamurtumahoidon tunnuslukuja. Toisen alueella leikkausviive oli selvästi lyhyempi, sairaalajakso lyhyempiä, leikkauksen jälkeinen kuolleisuus pienempi ja kotiutuneiden määrä suurempi. Erot säilyivät ennallaan potilaiden iän ja sairastavuuden vakiointin jälkeen. Hoidon kustannuksilta nämä keskussairaalaapiirit eivät eronneet toisistaan (Sund R ym. Ann Med 2011;43:539).



JARO KARPPINEN
OYS



EIRA VIKARI-
JUNTURA
Työterveyslaitos



MAURI KALLINEN
Keski-Suomen
keskussairaala