

## **TULE- SAIRAUKSIEN ITSEHOITO**

**\* Juha Rantalainen 2.11.2005 Terveysillassa Lappeenrannassa**

- **TUKI- JA LIIKUNTAELIMISTÖN SAIRAUDET OVAT TAVALLISIA**
- **RUNSAASTI VASTAANOTTO- KÄYNTEJÄ JA HOIDON TARVETTA**
- **FIBROMYALGIA**
- **JÄNNITYSNISKA**
- **KAULARANGAN KULUMA**
- **LANNERANGAN KULUMA**
- **NIVELRIKKO**

### **FIBROMYALGIA**

- **JOKAPAIKANKIPEÄ**
- **18 KIPUPISTETTÄ**

### **ITSEHOITO**

- **TIETO SAIRAUDESTA**
- **MIETO SÄRKYLÄÄKE**
- **LÄMMIN PUKEUTUMINEN**
- **KEVYT LIIKKUMINEN**
- **AVANTOUINTI**
- **RIITTÄVÄ LEPO**
- **HIEROTTAMINEN**

### **JÄNNITYSNISKA**

- **NISKAPÄÄNSÄRKY**
- **PURISTAVA PANTA OTSALLA**
- **KIPEÄT JA JÄNNITTYNEET NISKA- JA HARTIALIHAKSET**
- **OIREET PAHENEVAT PÄIVÄN AIKANA**

### **ITSEHOITO**

- **HYVÄ RYHTI**
- **RENTO ASENTO**
- **LÄMPÖ NISKAHARTIASEUTUUN**
- **KEVYT RENTOUTTAVA ELPYMISLIIKUNTA**
- **MIETO SÄRKYLÄÄKE**
- **NISKOJEN HIEROTTAMINENTYÖSSÄ OLEVAN HENKILÖN KANNATTAÄ KIINNITTÄÄ HUOMIOTA TYÖASENTOONSA**

## **KAULARANGAN KULUMA**

- **NIKAMAVÄLI ON MADALTUU JA JUURIAUKOT AHTAUTUVAT**

## **OIREET**

- **MUISTUTTAVAT ALUKSI JÄNNITYSNISKAN OIREITA JA TULEE MYÖS KAULARANGAN LIIKERAJOITUS**
- **MYÖHEMMIN AAMUYÖSTÄ PUUDUTTAA JA PAKOTTAÄ KÄSIÄ**

## **HOITO**

- **SOPIVA TYYNY**
- **LIIKEHOITO = KAULARANGAN KIERTOLIIKE**
- **KYLMETTÄMISEN VÄLTTÄMINEN**
- **LÄMPÖ**
- **NISKOJEN HIERONTA**
- **JOS SÄTEILYOIREITA**
  - **SÄRKYLÄÄKE**
  - **TRINEURIN (B1+B6 +B12 VIT)**
  - **TUKIKAULURI**

## **LANNERANGAN KULUMA = LANNERANGAN RAPPEUTUMA NIKAMAVÄLI ON MADALTUNUT**

## **OIREET**

- **SELKÄ AAMULLA KIPEÄ**
- **SELKÄ ON JÄYKKÄ**
- **KIPEYTYY RASITUKSESSA**
- **SELÄN TAIVUTTELU TUNTUU HYVÄLTÄ**

## **ITSEHOITO**

- **SOPIVAN KOVA PATJA**
- **LÄMPÖ**
- **SELÄN TAIVUTTELU**
- **AKTIIVINEN LEPO**
- **SÄRKYLÄÄKE ( BURANA TMS )**

## **LANNERANGAN KULUMA SAATTAÄ AIHEUTTAA YLILIIKKUVUUTTA ELI NIKAMAT LIIKKUVAT VAAKASUORASSA TOISIINSA NÄHDEN SILLOIN OIREET OVAT**

- **KUMARASSA OLO PAHENTAA**
- **TAIVUTTELU PAHENTAA**

- **EI VOI OIKAISTA SELKÄÄ NORMAALISTI VAAN JOKO POLVIA NYTKÄYTTÄMÄLLÄ TAI KÄSILLÄ TUKEA OTTAEN**

#### **LANNERANGAN YLILIIKKUVUUDEN ITSEHOITO**

- **KORSETTI , JOS JOSTAIN LÖYTYY**
- **TUKILIIVIT LAINAKSI**
- **KUMARTELUN VÄLTÄMINEN**
- **KIERTO HARJOTTELUT**

#### **NIVELRIKKO**

- **RUSTO RAPPEUTUU**
- **NIVELRAKO KAPENEE**
- **TULEE LISÄÄ LUUTA**
- **TULEE LIKERAJOITUS**

#### **ITSEHOITO**

- **KUORMITUKSEN VÄHENTÄMINEN**
- **LÄMPÖ**
- **SÄRKYLÄÄKE**
- **NIVELN LIIKUTTELU**
- **SOPIVA NIVELTÄ KUORMITTAMATON LIIKUNTA**

#### **JOS KULUMA ON ALARAAJOISSA ELI LONKISSA TAI POLVISSA NIIN**

- **TARVITTAESSA LAIHDUTUS**
- **KEPPI KÄTEEN TERVEELLE PUOLELLE**

#### **LIIKUNTA**

- **UINTI**
- **HIIHTO**
- **PYÖRÄILY**
- **KÄVELY**