



KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSEN IMPLEMENTOINTISUUNNITELMA: NISKAKIPU (AIKUISET)

16.1.2017

IMPLEMENTOINNIN TAVOITTEET

Tähän kirjataan suositustyöryhmän **tavoitteet** toimintatapojen muutokselle. Kirjataan vähintään viisi asiaa, joissa kliinisen kokemuksen perusteella on epäsuhtaa suosituksen ja toiminnan välillä.

<p>1. Niskakipu ei edellytä välitöntä kuvantamista, ellei havaittavissa ole merkkejä vakavasta tai spesifisistä sairauksista. Magneettikuvaus on ensisijaisen kuvantamistutkimus silloin, kun potilaalla epäillään vakavaa tai spesifistä sairautta. Jos toimintakykyä merkittävästi haittaava niskakipu on jatkunut 3 kuukautta, ensimmäiseksi kuvantamistutkimukseksi suositellaan kaularangan röntgentutkimusta. Röntgenkuvauksessa riittää suu auki tehty etuprojektio ja sivuprojektio. Niin sanottu dens-projektio tai viistoprojektiot tuovat harvoin lisähyötyä.</p>
<p>1. Passiivisten hoitomenetelmien käyttöä tulee harkita tarkoin, sillä niiden vaikuttavuutta ei ole pystytty osoittamaan niskakivun hoidossa. Manipulaatiohoito saattaa vähentää kipua akuutissa niskakivussa, mutta tietoa vaikuttavuudesta ei ole, jos verrataan manipulaatiota toiseen aktiiviseen hoitomuotoon (C). Mobilisaatiohoidosta saattaa olla lyhytaikaista hyötyä muun hoidon osana pitkittyvän ja kroonisen niskakivun hoidossa, mutta näyttöä pitkäaikaisesta vaikuttavuudesta ei ole (C). Hierontaa käytetään runsaasti niskakivun hoidossa ilman luotettavaa vaikuttavuusnäyttöä. Luotettavaa näyttöä ei ole myöskään transkutaanisen hermostimulaation eli TNS:n, traktiohoidon, kaulureiden tai matala-teholaserin hyödyllisyydestä. Akupunktuuri saattaa lievittää lyhytaikaisesti kroonista niskakipua (C), mutta pidempiaikaisesta vaikutuksesta ei ole näyttöä.</p>
<p>2. Potilaan aktivoiminen on tärkeää. Potilasta rohkaistaan pysymään aktiivisena ja jatkamaan päivittäisiä toimiaan kohtalaisesta kivusta huolimatta. Niskakipupotilaan ennuste on yleensä verrattain hyvä ja tämä on tärkeää kertoa potilaalle. Kipua provosoiviin kuormitustekijöihin kannattaa puuttua jo varhaisessa vaiheessa. Sairausloman tarve harkitaan tapauskohtaisesti toimintakyvyn ja työn kuormittavuuden mukaan. Jos sairauslomaa tarvitaan, yleensä 1-3 päivää riittää. Työhön paluuta sairauslomalta voidaan tukea työtehtäviä muokkaamalla ja osasairauspäivärahan turvin.</p>
<p>3. Niskakipuisille henkilöille suositellaan aerobista liikuntaa. Joistakin liikehoidoista saattaa olla apua kroonisen niskakivun vähentämisessä. Spesifisesti niskalihaksiin ja hartia-olkalihaksiin kohdistuva lihasvoimaa, lihaskestävyyttä, joustavuutta tai koordinaatiota parantava harjoittelu saattaa vähentää kroonista niskakipua (C), kun taas hartia-olkalihasten dynaamiset lihasharjoitteet kevyillä punnuksilla yhdistettynä venyttelyharjoituksiin (C) tai hartia-olkalihasten rentoutusharjoitteet (C) eivät vähentäne kroonista niskakipua toimistotyötä tekeville</p>



Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
Käypä hoito -toimitus

naisilla. Niskakivun hoidossa on keskeistä toimintakyvyn parantaminen ja ylläpitäminen. Tämän vuoksi työryhmä suosittelee niskakipuisille henkilöille aerobista liikuntaa, vaikka tätä ei ole tutkittu niskapotilailla.

SUOSITUKSEN SISÄLTÄMÄT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

Tähän kirjataan suosituksen materiaalit, jotka esitetään nettisivuilla oikeassa palstassa kohdassa ”Opi ja ota käyttöön”. Linkki voidaan tehdä esimerkiksi kaavioihin, taulukoihin, kuviin ja erilaisiin lisämateriaaleihin, kuten potilasohjeet, kaavakkeet, videot.

- Taulukko: Niskakivun ja yläraajaan säteilevän kivun tutkimus- ja hoitokaavio
- Lisätietoartikkeli: Inspektio
- Lisätietoartikkeli: Tunnon tutkiminen
- Lisätietoartikkeli: Lihasvoiman tutkiminen
- Lisätietoartikkeli: Jänneheijasteet
- Lisätietoartikkeli: NDI-FI -kysely (niskakipuindeksi)
- Niska-hartiavaivoihin liittyvän haitan arviointi (FACULTAS – toimintakyvyn arviointi)
- Kipupiiirros
- Kotivoimisteluohteita sisältäviä videoita: Epäspesifin niskakivun kesto-voimaharjoitukset ja Epäspesifin niskakivun lihasvenytykset

ERIKSEEN TOTEUTETTAVAT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

Tähän kuvataan toteutettavat materiaalit, kuten luentomateriaali, mittarit, julisteet, videot, verkkokurssi

- Video: Niskakivun diagnostiikasta ja hoidosta – tietoa Niskakipu-suosituksen päivityksestä

VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

Tähän kirjataan suunnitellut tiedottamiskanavat (tiedotustilaisuus, tiedote, päivitysuutinen, KH- uutiskirje, some).

- Päivitysuutinen julkaistaan Käyvän hoidon ja Duodecim kotisivuilla sekä Terveystietä
- Some (Facebook, Twitter)