



**Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä**



**Lonkan ja polven nivelrikko**

**Potilasohje**



## Sisällysluettelo

<b>1 LUKIJALLE</b>	<b>3</b>
<b>2 NIVELRIKKO</b>	<b>4</b>
2.1 NIVELRIKON OIREET	4
2.2 NÄMÄ TEKIJÄT VOIVAT AIHEUTTAA NIVELRIKKOA	4
<b>3 LIIKUNTA AUTTAA</b>	<b>5</b>
3.1 LIIKUNNAN TAVOITTEET	5
3.2 KUNTOHARJOITTELU	6
3.3 LIHASVOIMAN HARJOITTELU	6
3.4 TASAPAINOHARJOITTELU	6
3.5 VENYTTELY	6
<b>4 PAINONHALLINTA</b>	<b>7</b>
<b>5 NÄIN VOIT VÄHENTÄÄ KIPUA</b>	<b>8</b>
<b>6 JOS OIREESI PAHENEVAT</b>	<b>10</b>
<b>7 HARJOITUKSIA, JOITA VOIT TEHDÄ KOTONA</b>	<b>12</b>
7.1 SELÄLLÄÄN MAATEN	12
7.2 VATSALLAAN MAATEN	13
7.3 KYLJELLÄ MAATEN	14
7.4 ISTUEN	15
7.5 SEISTEN	15
7.6 REIDEN ETUOSAN VENYTYS	16
7.7 REIDEN TAKAOSAN VENYTYS	16
7.8 KYLKIASENNOSSA ULKOREIDEN VENYTYS PALLON AVULLA	17
7.9 TUOLILLA ISTUEN	18
7.10 SELINMAKUULLA	18
<b>8 OHJEITA KYYNÄRSAUVOILLA KÄVELYYN</b>	<b>19</b>
8.1 KYYNÄRSAUVOJEN KÄYTTÖ TASAISELLA	19
8.2 KYYNÄRSAUVOJEN KÄYTTÖ PORTAISSA	19
<b>9 LIIKUNTASUOSITUS AIKUISILLE</b>	<b>20</b>
<b>10 YHTEYSTIETOJA</b>	<b>22</b>
10.1 EKSOTEN FYSIOTERAPIA	22
10.2 APUVÄLINELAINAUS	22
<b>11 LINKKEJÄ</b>	<b>23</b>

# 1 Lukijalle

Tämä opas antaa sinulle tietoa lonkan ja polven nivelrikosta ja sen hoidosta.

Nivelrikon syitä ei tiedetä.

Nivelrikon etenemistä voi hidastaa liikunnalla ja terveellisellä ruokavaliolla.



## 2 Nivelrikko

Nivelrikko voi tulla vanhetessa lähes kaikille, mutta kaikille siitä ei ole haittaa.

Nivelrikko on koko nivelen sairaus. Se aiheuttaa muutoksia nivelrustossa, luussa, nivelkalvossa ja nivelen ympärillä olevissa lihaksissa.

### 2.1 Nivelrikon oireet

- nivelessä on kipua
- nivelessä on turvotusta
- nivel ei liiku kuten ennen
- nivelestä voi kuulua rahiseva ääni

### 2.2 Nämä tekijät voivat aiheuttaa nivelrikkoa

- perinnölliset tekijät
  - ylipaino
  - huono lihaskunto
  - tapaturmat
  - raskas työ
  - nivelten yliliikkuvuus
-

## 3 Liikunta auttaa

Liikunta auttaa ehkäisemään nivelrikkoa.  
Harrasta liikuntaa vähintään kolme kertaa viikossa,  
puoli tuntia kerrallaan.

**Jos nivelesi on tulehtunut, vähennä liikuntaa,  
kunnes nivelen tulehdus on rauhoittunut.**

### 3.1 Liikunnan tavoitteet

1. Terveys ja toimintakyky paranevat.
2. Kipu helpottuu.
3. Lihasvoima paranee.
4. Nivelet liikkuvat paremmin.
5. Ylipaino vähenee liikunnan,  
ja terveellisen ruokavalion avulla.



### 3.2 Kuntoharjoittelu

Harrasta sellaista liikuntaa, jossa niveliin ei tule voimakkaita iskuja ja kiertoliikkeitä. Tällaista liikuntaa on esimerkiksi kävely, pyöräily, vesiliikunta, hiihto, kuntosaliharjoittelu ja ohjatut liikuntaryhmät.

### 3.3 Lihasvoiman harjoittelu

Polven ja lonkan nivelrikon hoidossa sinun kannattaa vahvistaa jalkojesi lihaksia. Reisilihasten hyvä voima voi ehkäistä polven nivelrikkoa.

Voit vahvistaa lihaksia oman kehosi painolla.

Lihakset vahvistuvat enemmän, jos harjoittelet kuntosalilaitteissa tai käytät lisäpainoja. Lisäpainoja ovat esimerkiksi kahvakuula, nilkkapainot ja vastuskuminauha.

### 3.4 Tasapainoharjoittelu

Tasapainoharjoittelulla voit parantaa kävelyäsi sekä lisätä lihasten voimaa koko kehossasi.

Harjoittelusi on tehokkaampaa, jos käytät esimerkiksi tasapainotyynyä tai tasapainolautaa.

### 3.5 Venyttely

Venyttely vähentää kireyttä lihaksissa, lisää nivelten liikkuvuutta ja parantaa lihasten verenkiertoa.

---

## 4 Painonhallinta

Painonhallinta on tärkeä nivelrikon ehkäisyssä ja hoidossa. Ylipaino kuormittaa nivelrustoa ja altistaa nivelvammoille ja virheasennoille esimerkiksi raskaan liikunnan tai työn yhteydessä.

Ylipainoisille nivelrikkopotilaille suositellaan terveellistä ruokavaliota yhdistettynä liikuntaan. Laihduttaminen vähentää kipua ja parantaa liikkumiskykyä. Viiden prosentin painonpudotus lisää hyviä terveysvaikutuksia.

Ravitsemusterapeutilta saat tukea painonpudotukseen ja ohjeita, kuinka syöt terveellisesti.



## 5 Näin voit vähentää kipua

- **Liikunta** lisää nivelten hyvinvointia.  
Kun nivelesi on kipeä,  
tee liikuntaharjoituksia esimerkiksi istuen  
ja käytä kyynärsauvoja kävellessä.
  - **Rentoutumalla** voit lievittää kipua.  
Lihasten kireys vähentyy,  
kun mieli ja keho rentoutuvat.  
Tämä parantaa verenkiertoa  
ja aineenvaihduntaa sekä mielialaa.
  - **Nuku** riittävästi.  
Lepo ja hyvä uni parantavat kudosten uusiutumista  
ja auttavat sietämään stressiä.  
Jos nukut liian vähän, voi kipukynnyksesi laskea  
eli saatat tuntea kipua helpommin.
  - **Kylmähoito**, esimerkiksi kylmäpakkaukset, jääpalahieronta  
tai kylmä pyyhe lievittävät kipua.  
Kylmähoito vähentää myös turvotusta.  
Kipua ja turvotusta voi olla esimerkiksi harjoittelun jälkeen.  
Kylmähoitoa voit käyttää useita kertoja päivässä  
20 – 30 minuuttia kerrallaan.  
Käytä kylmäpakkauksen ja ihon välissä esimerkiksi pyyhettä.  
Kylmähoitona voit käyttää myös kylmägeelejä ja voiteita,  
jos ihosi on ehjä.
-



- **Lämpöhoitoa**, esimerkiksi lämpöpakkausta, kuumavesipulloa tai sähkötyynyä voit käyttää silloin, kun nivelessä ei ole tulehdusta. Liikunta ja lämpöhoito yhdessä auttavat kipuun ja parantavat nivelen liikkuvuutta. Lämpöhoidon keston voit päättää itse sen mukaan, miltä se sinusta tuntuu ja miten se auttaa kipuun.
- **Lääkehoito** eli kivun hoitaminen lääkkeillä helpottaa oireita. Lääkehoidon tavoitteena on lievittää kipua ja parantaa toimintakykyä. Ensisijaiseksi kipulääkkeeksi suositellaan parasetamolia. Käytä tulehduskipulääkkeitä lyhyinä kuureina. Voit käyttää myös tulehduskipuvoiteita.

**Noudata lääkehoidossa sinulle annettuja ohjeita ja annostuksia.**



## 6 Jos oireesi pahenevat

### Ota yhteyttä hyvinvointiasemalle, jos

- nivelessä on turvotusta,
- nivelessä on punoitusta tai kuumotusta tai molempia,
- nivelessä on kova kipu,  
johon ei auta kipulääke, kylmähoito tai lämpöhoito eikä lepo
- nivelen kipu jatkuu useiden viikkojen ajan.

### Ota yhteyttä fysioterapian ajanvaraukseen, jos

- tarvitset asiantuntijan tekemää tutkimusta ja ohjausta esimerkiksi kivunhoidossa tai kävelyssä.
  - tarvitset ohjeita, kuinka harjoittelet.
  - tarvitset arvioita siitä,  
tarvitseeko asunnossasi tehdä muutoksia,  
jotta voisit liikkua siellä paremmin.  
Asunnon muutostöitä ovat esimerkiksi kynnysten poisto  
ja tukikaiteiden asennus.
  - tarvitset apuvälineitä esimerkiksi liikkumiseen.
  - tarvitset apuvälineitä,  
jotka vähentävät jalalle tulevaa painoa  
ja auttavat sinua tasapainossa.
-

## Erilaisia apuvälineitä

**Apuvälineitä liikkumiseen** ovat esimerkiksi kävelykeppi, kyynärsauvat tai kävelyteline.

Ne vähentävät jalalle tulevaa painoa, kun kävelet.

Apuvälineet auttavat myös tasapainossa.

Jos käytät vain yhtä keppiä, käytä sitä sillä puolella kehoa, jossa ei ole kipuja.

- **Apuvälineitä pukeutumiseen** ovat esimerkiksi sukanvetolaite, tarttumapihdit sekä pitkävärtinen kenkäalusikka.
- **Polvituki**, esimerkiksi elastinen eli joustava polvituki lievittää kipua ja tukee polvea.
- **Polviortoosi** suunnitellaan yksilöllisesti, eli juuri sinun polvellesi sopivaksi.  
Se voi vähentää kipeän nivelen kuormitusta silloin, jos polvesi on virheasennossa.  
Virheasentoja ovat esimerkiksi länkisääret tai pihtipolvet.  
Lääkäri voi suositella polviortoosia silloin, kun polvea ei vielä tarvitse hoitaa leikkauksella.



Kuvassa on polviortoosi, joka parantaa polven asentoa.

## 7 Harjoituksia, joita voit tehdä kotona

Nämä harjoitukset parantavat lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta

### 7.1 Selällään maaten



Ojenna ja koukista nilkkoja.

Tee tätä liikettä 20 toistoa kerrallaan ja toista useita kertoja päivässä.



Jännitä pakaralihakset tiukasti yhteen ja ojenna polvet suoraksi. Laske kymmeneen ja rentouta jalat.

Toista 20 kertaa.



Laita polvi koukkuun, niin että jalkapohja liukuu samalla alustaa vasten.

Ojenna jalka suoraksi. Toista 20 kertaa.



Nosta jalkaa suorana ylös.

Pidä toinen polvi on koukussa harjoituksen aikana.

Tee liike niin, että nilkka on eri asennoissa.

Näin harjoitus kohdistuu reisilihaksen eri osiin.

Toista 20 kertaa.

Nilkan eri asentoja ovat:

- jalkaterä keskiasennossa
- jalkaterä käännettynä sisäänpäin
- Jalkaterä käännettynä ulospäin

## 7.2 Vatsallaan maaten



Jännitä pakarot tiukasti yhteen.

Pidä jännitys ja laske kymmeneen.

Rentouta sen jälkeen jalat.

Toista 10 kertaa.



Nosta jalka suorana ylöspäin.

Pidä lantio paikallaan.

Toista 20 kertaa.



Koukista polvea niin pitkälle kuin mahdollista.

Pidä lantio paikallaan.

Toista 20 kertaa.

### 7.3 Kyljellä maaten



Nosta päällimmäistä jalkaa.

Pidä kantapäät yhdessä liikkeen aikana.

Tue asentoa painamalla kädellä alustaa vasten.

Pidä lantio paikallaan.

Toista 10 – 20 kertaa.

## 7.4 Istuen



- a) Ojenna polvi suoraksi ja jännitä samalla reisilihaksia.  
Toista 10 – 20 kertaa.
- b) Koukista polvea vetämällä jalkaa lattiaa pitkin koukkuun.  
Toista 10 – 20 kertaa.

## 7.5 Seisten



Ota kevyt tuki esimerkiksi tuolista.  
Säilytä kaikkien liikkeiden aikana hyvä ryhti.

- a) Vie jalkaa taakse.
- b) Vie jalkaa sivulle
- c) Nosta jalka ylös polvea koukistaen.

Toista jokaista liikettä 10 – 20 kertaa.

## 7.6 Reiden etuosan venytys



Nojaa seinään,  
pidä jalka koukussa tuolin päällä.  
Työnnä lantiota eteen.

Venytys tuntuu lonkan etupuolella  
ja etureidessä.

Venytä 30 sekunnin ajan.  
Toista venytys 3 kertaa.

## 7.7 Reiden takaosan venytys



Istu sängyn reunalla.  
Ojenna jalka suoraksi ja taivuta vartaloa  
eteenpäin.

Venytys tuntuu takareidessä.

Venytä 30 sekunnin ajan.  
Toista venytys 3 kertaa.





Makaa selälläsi.

Pidä polvet koukussa.

Ota reiden takaa kiinni ja ojenna polvea suoraksi.

Venytys tuntuu takareidessä.

Venytä 30 sekunnin ajan.

Toista venytys 3 kertaa.

## 7.8 Kylkiasennossa ulkoreiden venytys pallon avulla



Pidä palloa reiden alla eri kohdissa ja anna jalkasi laskeutua pallon päälle.

Aloita varovasti ja pidennä venytysaikaa sen mukaan miltä sinusta tuntuu.

Näillä harjoituksilla vahvistat käsiä,  
jos käytät kävellessä apuvälinettä.

### 7.9 Tuolilla istuen



Punnerra käsillä itsesi ylös  
ja laskeudu hitaasti istumaan.

Toista 20 kertaa.

### 7.10 Selinmakuulla



Pidä kyynärpäät suoraan ylöspäin käsipainot kädessä.

Ojenna kyynärvarret suoraksi kohti kattoa.

Laske kyynärvarret hitaasti takaisin alas.

Pidä alaselkä harjoituksen aikana alustaa vasten  
ja olkavarret paikoillaan.

Toista 10 – 20 kertaa.

## 8 Ohjeita kyynärsauvoilla kävelyyn

### 8.1 Kyynärsauvojen käyttö tasaisella



Siirrä ensin sauvat eteen.

Siirrä kipeä jalka sauvojen väliin.

Ota askel terveellä jalalla kipeän jalan ohi.

Kävele niin normaalisti kuin voit.

### 8.2 Kyynärsauvojen käyttö portaissa



**Ylöspäin:** Nosta ensin terve jalka portaalle, sauvat jäävät kipeän jalan tueksi.

Nosta kipeä jalka ja sauvat samalle portaalle.

**Alaspäin:** Siirrä ensin sauvat ja kipeä jalka alemmalle portaalle.

Tuo terve jalka samalle portaalle.

## 9 Liikuntasuositus aikuisille

# LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti



# VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

 UKK-instituutti  
www.ukkinstituutti.fi

## 10 Yhteystietoja

### 10.1 Eksoten fysioterapia

Eksoten asiointipalvelu [www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)  
tai puhelinpalvelu 05 352 6000,  
maanantaista perjantaihin  
kello 7.30 – 16

### 10.2 Apuvälinelaina

**Hyvinvointiasemien apuvälinelaina**  
fysioterapian toimipisteistä ajanvarauksella  
Eksoten puhelinpalvelu 05 3526000  
maanantaista perjantaihin  
kello 7.30 – 16

#### **Imatran apuvälinelainaamo**

Honkaharjun sairaala  
puhelin 040 824 8538

#### **Lappeenrannan apuvälinelainaamo**

Armilan terveysasema  
puhelin 040 198 8860

---

# 11 Linkkejä

## Nivelrikko

Terveyskylä / Nivelitalo:

<https://www.terveyskyla.fi/nivelitalo>

Käypä hoito-suositus:

<https://www.kaypahoito.fi/khp00064>

Nivelopas:

<http://www.nivelopas.fi/>

## Liikkumisen aloittaminen

Terveyskylä/ Kuntoutumistalo:

<https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/palvelut/tietoa-kuntoutumistalosta/omahoito-ohjelmat/liikkumisen-aloittaminen>

UKK-instituutti

[https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta](https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta)

## Ravitsemus ja painonhallinta

<https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta>

<https://www.eksote.fi/terveyspalvelut/ravitsemusterapia/Sivut/default.aspx>





**Ota yhteyttä!**

**Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri (Eksote)**

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

[kirjaamo@eksote.fi](mailto:kirjaamo@eksote.fi)

[etunimi.sukunimi@eksote.fi](mailto:etunimi.sukunimi@eksote.fi)

[www.eksote.fi](http://www.eksote.fi)

Kotivoimisteluharjoitusten valokuvien käyttöluva uusittu 1.1.2019,

voimassa viisi vuotta.

Päivitetty 8.3.2021

---