

## Sinulle, joka kärsit pitkäaikaisesta kivusta

*Joskus kipu ei hellitä odotetulla tavalla ja kestää pitkään. Tämä informaatiomateriaali on sinulle, joka kärsit pitkäaikaisesta kivusta. Tämä tarkoittaa, että sinulla on ollut kipuja vähintään kolme kuukautta. Tästä saat enemmän tietoa, mitä kehossa tapahtuu, kun kipu pitkittyy ja mitä on tärkeää huomioida, jotta olo on mahdollisimman hyvä.*

### Mitä kehossa tapahtuu, kun kipu jatkuu pitkään?

Kehon kipujärjestelmä on osa sen hermostoa. Kun jokin sattuu, signaalit lähetetään selkäytimen kautta aivoihin. Kun signaalit saapuvat aivoihin, tulemme tietoisiksi kivusta, samalla kun reagoimme kipuun tunteella.

Joskus hermoston tapa käsitellä signaaleja muuttuu. Hermot voivat muuttua herkemmiiksi ja aivot tulkitsevat kivun voimakkaammaksi, samalla kun kehon oma, kipua ehkäisevä järjestelmä alkaa toimia huonommin. Tämä voi johtaa siihen, että kipu jatkuu, vaikka alkuperäinen vamma on parantunut. Sairaanhoidossa sitä kutsutaan *herkistymiseksi* tai *nosiplastiseksi kivuksi*.

Herkistymisessä kivusta on tullut oma sairautensa. Kipujärjestelmästä on tullut yliherkkä ja kipu voi käyttäytyä epäloogisella ja oudolla tavalla. Kipu voi esimerkiksi levitä laajemmalle alueelle ja jopa kevyt kosketus voi aristaa. Kipu saattaa tuntua vielä päättyneen toiminnan jälkeenkin.

Joskus pitkäaikainen kipu voi kehittyä ilman aikaisempaa vammaa tai sairautta. Kipua voi esiintyä esimerkiksi stressin yhteydessä. Samalla kipu itsessään voi laukaista stressireaktion, jolloin syntyy noidankehä. On myös yleistä, että pitkäaikaisesta kivusta kärsivillä ihmisillä on unihäiriöitä ja että unihäiriöistä kärsivillä on enemmän kipuja. Silloin voi olla vaikeaa määrittää, mikä aiheuttaa mitään.

Kipu, stressi ja huono uni voivat aiheuttaa myös muita oireita. Muisti ja keskittymiskyky voivat toimia huonommin. Mieliala voi muuttua niin, että ihminen tulee helpommin ärtyisäksi, surulliseksi ja alakuloiseksi. Väsymys ja ahdistus ovat myös yleistä.

### Hoito ja kuntoutus

Kun kipu on jatkunut pitkään, sitä on vaikeampi hoitaa. Hoidon tavoitteena on usein lievittää kipua, vähentää muita oireita ja löytää jokapäiväistä elämää helpottavia strategioita kivusta huolimatta.

#### *Lääkkeet*

Pitkäaikaisessa kivussa tavalliset kipulääkkeet toimivat usein huonommin. Voi olla hyödyllistä sen sijaan kokeilla muita lääkkeitä, jotka vähentävät hermoston yliherkkyyttä. Jotkut masennus- ja epilepsialääkkeet voivat joskus vähentää kivuntuntoa, mutta ne poistavat harvoin koko kivun. Tällaisia lääkkeitä täytyy käyttää säännöllisesti kauan, jotta ne tehoaisivat. Kysy lääkäriltäsi mitkä lääkkeet sopivat kiputyyppeisi. Joskus lääkkeillä on välttämätöntä hoitaa muita oireita, kuten univaikeuksia tai ahdistusta. Pitkäaikaisessa kivussa lääkkeet vain täydentävät muuta hoitoa. Harvoin riittää pelkkä lääkehoito.

### *Fyysinen aktiivisuus ja kuntoilu*

Monet ihmiset, jotka elävät kivun kanssa, välttävät toimintaa, jottei kipu lisääntyisi. Mutta levossa lihakset heikentyvät ja kehon kipua ehkäisevä järjestelmä toimii huonommin. Näin toimettomuus voi johtaa kivun lisääntymiseen pitkällä aikavälillä. On tärkeää pysyä aktiivisena ja liikkua mahdollisimman normaalisti. Fyysinen aktiivisuus voi vähentää stressiä ja vahvistaa kehon kipua ehkäisevää järjestelmää. Kehon ollessa liikkeessä se tuottaa myös ”hyvän olon aineita”, jotka parantavat vastustuskykyä kivun suhteen ja vähentävät alakuloisuuden riskiä. On tärkeää, että kuntoilu mukautetaan sinulle. Fysioterapeutti voi auttaa sinua ymmärtämään kehosi toimintaa ja auttaa löytämään kuntoilu- ja liikuntamuodon, jolla pysyt sopivalla tavalla liikkeessä.

### *Psykologinen hoito*

Joskus saatat tarvita tukea selviytyäksesi kivun tuomista vaikeuksista. Voi olla kyse menetettyjen mahdollisuuksien aiheuttamasta surusta, syyllisyydentunteista, kiukusta tai muuttuneesta käsityksestä omasta itsestään. Saatat olla juuttunut käyttäytymismalleihin, jotka ovat ehkä toimineet aikaisemmin, mutta eivät enää hyödytä sinua, kuten esimerkiksi se, että aina auttaa muita. Psykologi voi auttaa sinua muuttamaan käyttäytymistäsi niin, että kipu rajoittaa jokapäiväistä elämääsi vähemmän ja auttaa sinua suuntaamaan energian itsellesi tärkeisiin asioihin. Psykologi voi myös opettaa henkisen rentoutumisen ja stressin hallinnan tekniikoita.

### *Toimiva arki*

Kivun kanssa elävälle ihmiselle säännöllinen elämä, johon kuuluvat hyvät ruokavalio-, uni-, liikunta- ja alkoholitottumukset on erityisen tärkeää. Hyvä tasapaino toiminnan ja levon sekä ”pakollisten” ja iloa tuovien asioiden välillä on arvokasta. Positiiviset tunteet helpottavat kivun käsittelemistä. Yhdessä ravitsemusterapeutin, työterapeutin ja sairaanhoitajan kanssa voit tutkia mitkä rutiinit toimivat sinulle parhaiten. Työterapeutti voi antaa sinulle neuvoja apuvälineistä ja arjen helpottamisesta. Kuraattori tai kuntoutuskoordinaattori voi välittää yhteyksiä sairaanhoidon, työnantajan ja Vakuutus-kassan välillä silloin, kun asioita pitää koordinoita. Lähiomaisille voi myös olla tärkeää kertoa jollekin omasta tilanteestaan, jotta he voivat saada vastauksia kysymyksiinsä ja voivat tukea sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

### **Pitkäaikaisen kivun kanssa eläminen**

Kipua ei pystytä aina parantamaan. Monilla kipu menee ohi jonkin ajan kuluttua, mutta vaikka kipu jatkuu ja vaikuttaa suureen osaan elämää, oman vointisi parantamiseksi on tehtävissä paljon, jotta voit löytää ilon ja elämän, joka tuntuu merkitykselliseltä. Hermoston toiminta voi myös normalisoitua ajan myötä, jolloin kipusi vähenevät.

**!** Ota huomioon, että myös sinä, joka kärsit pitkäaikaisesta kivusta, voit sairastua muihin sairauksiin. Jos ilmenee uusi kipu, jota et tunnista, sinun pitää hakeutua hoitoon kuten muidenkin.