



# NIVELRIKKO

– OHJEITA NIVELRIKKOPOTILAALLE



Oppaan tekstin  
on toimittanut:

Olavi Airaksinen  
Fysiatrian Dosentti,  
ylilääkäri  
Kivunhoidon ja  
kuntoutuksen  
erityispätevyys  
Fysiatrian Klinikka  
KYS, Kuopio



MSD Finland Oy  
on tukenut tämän  
oppaan tekemistä.

[www.kivuton.info](http://www.kivuton.info)

# NIVELRIKKO

– OHJEITA NIVELRIKKOPOTILAALLE

## SISÄLTÖ

Mitä nivelrikolla tarkoitetaan	4
Esiintyvyys	5
Mistä johtuu	6
Tärkein oire on kipu	8
Nivelrikkopotilaan tutkimus lääkärin vastaanotolla	9
Milloin röntgenkuva nivelrikkopotilaalta	10
Nivelriikon ennaltaehkäisy	10
Nivelriikon hoito	11
Lääkkeetön hoito	12
Nivelriikon fysioterapia	14
Kivunhoito fysikaalisin menetelmin (lääkkeetön kivunhoito)	15
Lääkehoito	15
– Tulehduskipulääkkeet	16
– Glukosamiini- ja kontroitiini- sulfaattilääkehoito	17
– Heikot, keskivahvat/ vahvat opioidit	18
Lopuksi	18
Tietoa Nivelyhdistyksestä	19



***Toimimme paremman elämän puolesta***

Lääkeyhtiö MSD:ssä tehdään joka päivä työtä paremman elämän puolesta. Tavoitteenamme on tutkia ja tuoda lääkäreiden käyttöön uusia alkuperäislääkkeitä, jotta potilailla olisi saatavissa paras mahdollinen lääkehoito silloin kun sitä tarvitaan.

Resepti- ja itsehoitolääkkeemme, rokotteemme, biologiset hoitomuotomme ja eläinlääkkeemme ovat potilaiden ja terveydenhuollon ammattilaisten käytössä kaikkialla maailmassa.

Jokaisella on oikeus tehokkaaseen tulehduskivun hoitoon. Lue tämä asiantuntijan kirjoittama opas huolellisesti. Oppaan on tuottanut MSD.

Tutustu myös [www.kivuton.info](http://www.kivuton.info) – sivustoomme. Sivustolta löydät ajankoh- taista tietoa nivelrikkokivusta ja sen oireiden hoidosta.

MSD Finland Oy, Keilaranta 3, 02150 Espoo,  
puh. (09) 804 650, faksi: (09) 804 65 431, [www.msd.fi](http://www.msd.fi)

**[www.kivuton.info](http://www.kivuton.info)**



## Mitä nivelrikolla tarkoitetaan?

Nivelrikolla tarkoitetaan nivelen rustojen vaurioitumista siten, että oireena on nivelen kipua, turvotusta, toimintarajoituneisuutta. Lisäksi nivelestä saattaa kuulua rahisevaa ääntä. Röntgenkuvissa voidaan todeta nivelessä nivelvälkyksen kapenemista ja mahdollisia lisäluumuodostumia. Nivelrikko on sairaus, joka heikentää elämänlaatua.

Usein nivelrikkoa pidetään normaaliin ikääntymiseen liittyvänä rappeumasairautena. Sen määrä lisääntyykin iän myötä. Nivel voi kuitenkin vaurioitua, ja nivelrikko syntyä jo hyvinkin nuorena esim. tapaturmien tai virheellisen kuormituksen seurauksena. Toisaalta joillekin nivelrikkoa ei synny, vaikka heidän historiassaan olisi runsaastikin tapaturmia ja voimakasta kuormitusta. Näin ollen pelkkää kuormitusta ei voida pitää nivelrikon ainoana syynä kuin ei myöskään ikääntymistä.

## Esiintyvyys

Suomessa nivelrikkoa arvioidaan olevan jopa yli miljoonalla henkilöllä. Kansallisten terveystutkimusten mukaan alaraaja-nivelrikkoa esiintyy yli 400.000 henkilöllä. Nivelrikko aiheuttaa suurimpia ongelmia silloin, kun kysymyksessä on kantavien polvi- tai lonkkanivelten vaurioituminen. Sitä voi esiintyä myös selkärangan alueella, kaularangan alueella ja yläraajoissa. Vaikea nivelrikko käsissä tai isovarpaan tyvinivelissä aiheuttaa huomattavaa toiminnallista häiriötä. On havaittu, että n. 250.000 henkilöä kokee, että nivelrikko rajoittaa merkittävästi heidän toimintakykyään ja yli 70-vuotiaista jo joka toisella on toimintakykyä rajoittava ja häiritsevä nivelrikko.

Polvinivelrikkoa esiintyy n. 2 kertaa enemmän naisilla kuin miehillä. Sen sijaan lonkkanivelrikkoa on molemmilla sukupuolilla saman verran.

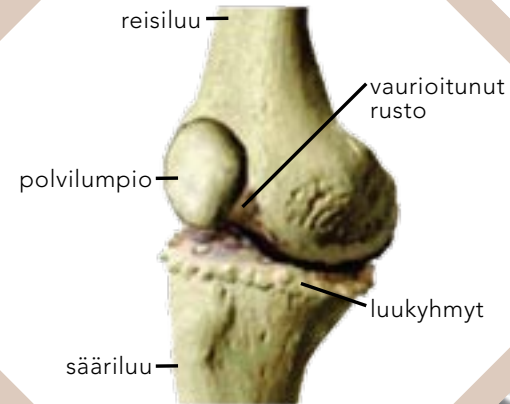
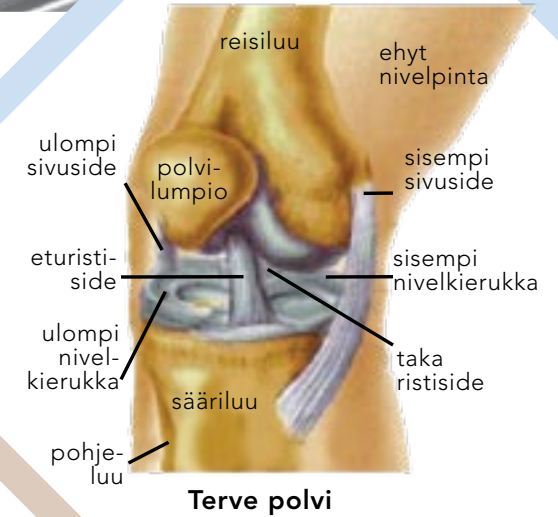


## Mistä johtuu?

Nivelriikon tarkkaa yksittäistä syytä ei tiedetä. Monet tutkimukset viittaavat siihen, että perinnöllisillä tekijöillä samoin kuin aineenvaihdunnallisilla tekijöillä on merkitystä nivelvaurioprosessin käynnistymisessä. Elintavoilla on myös suuri merkitys. Ylipainoisuus, huono lihaskunto ja runsaat tapaturmat altistavat nivelriikolle. Ympäristötekijöillä kuten fyysisesti raskaalla työllä ja tapaturmille alttiilla ammatilla sekä harrastuksilla on huomattava vaikutus taudin kehitykseen. Henkilön kudosten ominaisuuksilla näyttää niin ikään olevan merkitystä, esimerkiksi nivelten yliikkuvuus altistaa nivelriikolle. Samoin nivelrustoon ja nivelkapseliin kohdistuvat muutokset tai nivelruston alaisen luukudoksen vaurioituminen tapaturmissa voi johtaa ennenaikaiseen nivelrikkoon.

Nivelriikon ja ammatin sekä harrastusten välisistä yhteyksistä tiedetään mm. että maanviljelijöillä esiintyy lonkan nivelrikkoa 2-3 kertaa enemmän kuin toimistotyötä tekeillä. Aktiivisesti esim. jalkapalloa ja jääkiekkoa pelaavilla nuorilla miehillä on tapaturmien seurauksena lähes yhtä suuri todennäköisyys saada polven tai lonkan nivelrikko kuin maanviljelijöillä riippumatta siitä, mitä he tekevät siviilityötehtävinään. Nivelkierukan vauriot ja huonosti hoidetut nivelsidevammat saattavat nekin johtaa ennenaikaiseen nivelrikkoon. Balettianssijoilla ja voimakkaan selän yliikkuvuuden omaavilla voimistelijoilla nivelrikko-oireet ovat ikääntymisen myötä tavallisempia kuin näitä lajeja harrastamattomilla henkilöillä.

## Nivelrikko on ruston rappeumasairaus



## Tärkein oire on kipu

Nivelrikkopotilas tulee vastaanotolle yleensä kivun takia. Nivelrustossa ei varsinaisesti ole kipuhermopäätteitä. Kipu on monen eri tekijän summa, joita ovat mm. luuytimen verenkierron vilkastumisesta johtuva paineen kasvu nivelruston alaisessa kudoksessa ja luukalvon alla. Toinen merkittävä syy on nivelkapselissa tapahtuva tulehdusreaktio. Nivelruston vaurioitussa nivelnesteeseen vapautuu rustosta kappaleita, mikä käynnistää nivelnesteessä ja nivelkapselissa tulehduksen. Tämän seurauksena nivelessä voi esiintyä turvotusta, kuumotusta ja kipua. Pahimmillaan tämä johtaa toiminnan rajoittumiseen, nivelen liikelaajuuden kapenemiseen tai siihen, ettei henkilö kykene käyttämään lainkaan kyseistä niveltä. Kipu voi tulla myös nivelkapselin ja nivelsiteiden venyttymisestä ja jännittymisestä lihaksistossa, mikä vaurioittaa vielä lisää ympäröiviä kudoksia. Tulehdusreaktio voi levitä ympäröiviinkin kudoksiin, esim. limapusseihin.

Tyypillistä nivelrikkopotilaille on voimakkaassa rasituksessa tuleva kipu, joka helpottuu rasituksen tauottua. Myöhemmin vähäisempikin rasitus aiheuttaa kipua ja pahimmillaan kipu on päivittäistä jopa levossakin. Nivelrikolle tyypillistä on nivelen jäykkyys levon jälkeen. Aamuisin nivelet ovat jäykät ja kankeat, mutta vetristyvät muutamassa minuutissa, useimmiten alle puolessa tunnissa, erona nivelreumaan, jossa samainen aamujäykkyys kestää yli puoli tuntia jatkuen parikin tuntia. Tämä seikka on merkittävä erotettaessa nivelreumaa ja nivelrikkoa toisistaan, muuten alkuvaiheen oirekuva voi olla hyvinkin samanlainen.

## Nivelrikkopotilaan tutkimus lääkärin vastaanotolla

Tyypillisesti nivelrikkopotilas hakeutuu vastaanotolle nivelen kivun takia. Lisäksi hänellä saattaa olla turvotusta, kuumotusta ja liikerajoitusta. On tärkeätä selvittää, missä määrin nämä vaivat häiritsevät potilaan toimintakykyä. Esiintyykö ainoastaan liikkeellelähtökipua, paheneeko kipu tietyn kävelymatkan jälkeen vai onko kipu peräti yöunta häiritsevää. Jos kipu merkitsevästi häiritsee potilaan yöunta, se on merkki jo varsin vakavasta häiriöstä, jolloin joudutaan todennäköisesti mittavampiin hoitotoimenpiteisiin. Nykykäsityksen mukaan kaikissa tilanteissa nimenomaan kivun kuriin saattaminen on erittäin tärkeää.

Potilaan toimintakyvyn haitan arviointi on toinen tärkeä seikka vastaanotolla. Toimintakyvyn rajoittuminen voi olla merkittävä niin työkyvyn kuin tavanomaisissa kotiaskareissa selviytymisen kannalta. Nivelrikko aiheuttaa erityisesti iäkkäämmille sosiaalista haittaa ja heikentää elämänlaatua.

Tutkimuksessa on tärkeää huomioida nivelen virheasento, mahdollinen turvotus ja nivelen liikelaajuudet. On arvioitava lihaksiston kunto, mahdolliset nivelkapselissa olevat paksuuntumat, nivelsiteiden kunto ja limapusseissa olevat tulehdukset.

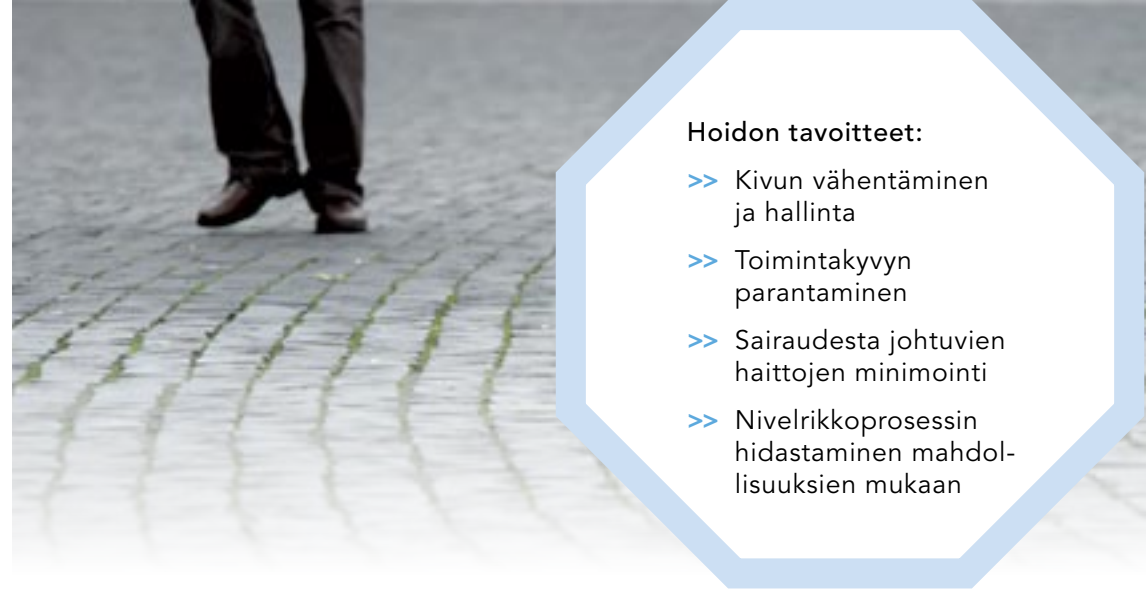
## Milloin röntgenkuva nivelrikkopotilaalta?

Nivelrustojen tilannetta arvioidaan tavallisesti röntgenkuvalla, joka otetaan painoa kantavista nivelistä kuormituksen ollessa päällä. Tavanomaisesta röntgenkuvasta voidaan arvioida nivelraon leveys ja mahdolliset luiset muutokset, siitä nähdään myös nivelraossa mahdollinen luun uudiskasvu "ns. luupiikit". Nämä luupiikit ovat harmittomia muutoksia, eivätkä yleensä ole kipujen syytä. Kipu johtuu siis pääasiassa tulehduksesta ja pitkälle edenneessä nivelrikossa osaksi myös mekaanisesta kuormittumisesta luupintojen välillä.

## Nivelriikon ennaltaehkäisy

Nivelriikon paras hoito on ennaltaehkäisy. Tämän vuoksi vaaratekijät on hyvä tunnistaa. Ylipainon välttäminen, hyvä lihaskunto ja tapaturmien eliminointi ovat parhaita nivelriikon ehkäisytoimia. Nivelriikon alkuvaiheessa tehokas kivunhoito ja toimintakyvyn ylläpitäminen ovat tärkeimpiä toimenpiteitä.

**PARAS HOITO ON ENNALTAEHKÄISY!**



### Hoidon tavoitteet:

- >> Kivun vähentäminen ja hallinta
- >> Toimintakyvyn parantaminen
- >> Sairaudesta johtuvien haittojen minimointi
- >> Nivelrikkoprosessin hidastaminen mahdollisuuksien mukaan

## NIVELRIKON HOITO

Potilas voi tehdä monia asioita nivelriikon hoitamiseksi omatoimisesti: liikua ja nauttia terveellistä ravintoa. Tämän lisäksi hän voi käyttää eräitä vitamiineja ja valmisteita itsehoitoon jo ennen lääkärille menoa, mutta myös lääkärin antaman hoidon tukena.

Onnistunut nivelrikkopotilaan hoito edellyttää saumatonta yhteistyötä potilaan, omaisten, fysioterapeutin ja muun terveydenhuoltohenkilöstön sekä lääkärin välillä. Nivelriikon hoitoon on tarjolla useita vaihtoehtoja ja niistä kannattaa rätätälöidä kullekin potilaalle sopiva. Nivelrikkoa hoidetaan alkuvaiheessa lääkkeillä, lihaksia harjoittamalla ja vaikeissa tapauksissa leikkaushoidolla.

## Lääkkeetön hoito

Nivelrikon hoidon perustan muodostaa lääkkeettömät hoitokeinot, joita sitten voidaan täydentää lääkkeillä.

Omatoimisuuden vahvistaminen on nivelrikkopotilaan onnistuneen hoidon kulmakivi. Kipua voidaan lievittää liikunnalla, joka parantaa myös toimintakykyä.

Ravitsemusneuvonta on tärkeää: ylipainon välttämisellä on merkitystä monissa sairauksissa. On huolehdittava hivenaineiden ja vitamiinien riittävästä saannista. Erityisesti C- ja D-vitamiinilla näyttää olevan merkitystä nivelrikon synnyssä. D-vitamiini on tärkeä luukadon hoidossa, mutta sillä on myös suotuisa vaikutus kaatumisten ehkäisyyn ja lihaskunnan kehitykseen. Inkivääriä sisältävillä valmisteilla on myös todettu suotuisa vaikutus nivelrikon aiheuttamaan kipuun 2000 luvun alussa tehdyissä tutkimuksissa. Samoin suotuisia vaikutuksia on saatu avokado-soijavalmisteilla nivelrikkopotilaiden kokemaan kipuun ja toimintahaittaan. Monien sairauksien osalla myös Omega 3-rasvahappojen merkitystä on korostettu, myös nivelrikossa näyttää tällä olevan merkitystä. Ravintovalmisteilla ei kuitenkaan yksinomaan voida ratkaista nivelrikon hoitoa.

Kansainvälisissä tutkimuksissa on havaittu terveydenhuollon säännöllisen tuen, esimerkiksi sairaanhoitajan tai fysioterapeutin puhelimitse varmentaman kotiharjoitteiden ja neuvojen perillemenon, edistävän merkittävästi henkilöiden kivun hoitoa ja toimintakyvyn paranemista. Potilaan omaisakin on syytä neuvoa ja ohjata niissä toimissa, mitä järkevä omahoito potilaalta edellyttää.



## Nivelrikon fysioterapia

Fysioterapeutin antama hoito-ohjaus ja fysikaalinen hoito ovat keskeisiä nivelrikkopotilaan hoitomuotoja. Reisislihasvoimalla on todettu olevan erittäin keskeinen merkitys nivelrikko-oireiden hallinnassa. Lihasvoimaharjoitteiden tulee olla yksilöllisiä ja potilaan lähtötason huomioon ottavia. Harjoittelu ei ole pelkkää voimaharjoittelua vaan erityisesti kuntokestävyys on tärkeää. Tarvitaan rauhallisia, pitkäkestoisia ja säännöllisesti toistuvia harjoitteita. Kuntokestävyyttä harjoiteltaessa tuloksia voidaan saavuttaa vasta kuukausia kestävän harjoittelun aikana ja harjoituksia pitää tehdä säännöllisesti 3-4 kertaa viikossa. Maksimaalinen voimaharjoittelu kipeyttää niveliä, joten kevyempi harjoittelu, joka kestää pitempään, on järkevämpää. Kävely tai uima-altaassa tehty terapia ovat alkuvaiheen nivelrikkopotilaalle erittäin hyviä. Hölkkääminen aiheuttaa tärinää ja saattaa pahentaa nivelrikko-oireita, sen sijaan hiihto ja polkupyöräily ovat erittäin hyviä harjoitteita. Harjoittelun tarkoituksena on lihasten kuntokestävyyden ohella parantaa tasapainoa ja lihasten hallintaa.

Apuvälineistä voi olla suurta hyötyä. Kun potilaalla on vaikeuksia liikkumisessa tai liikkeelle lähtemisessä, voidaan käyttää apuna keppiä, se keventää kuormitusta, joka syntyy vaurioituneeseen niveleen. Aamujäykkyyden hankaloittamaa sukkiin pukemista voi helpottaa sukanvetolaiteella. Polvi-niveleen voidaan laittaa tukilaite, jos nivel kääntyy pahasti virheasentoon. Hyvät kengät, joissa on pohjan iskunvaimennus, vaimentavat iskuja nivellekin ja helpottavat potilaan liikkumista. Jalkineiden pitäisi antaa myös hyvä pito liukkailla keleillä ja estää näin kaatumistapaturmia.

## Kivunhoito fysikaalisin menetelmin (lääkkeetön kivunhoito)

Fysikaalisia hoitomenetelmiä kivun hoidoksi on lukuisia. Turvotusvaiheessa ja kuumotusvaiheessa nivelessä voidaan käyttää kylmäpakkausta, jääpusia tai paikallisesti voideltavaa kylmägeeliä.

Akupunktion on todettu helpottavan kipua. Eräessä lääketutkimuksessa hoitovaikutus oli lähes samaa tasoa kuin kipulääkkeellä saatu vaste. Akupunktiohoito vaatii lääkärin vastaanotolla käyntiä. Tällöin määritellään, onko tämä hoitomuoto potilaalle soveliaain. Nykyään jotkut koulutetut fysioterapeutitkin taitavat akupunktuurin. Akupunktio- kuten fysioterapiahoitokin vaativat lääkärin tekemää fysioterapiahoitomääräystä. Nivelrikkopotilaan kannattaa ottaa esille näitä erilaisia vaihtoehtoja keskustellessaan lääkärinsä kanssa hoitonsa järjestämisestä

## Lääkehoito

Nivelrikon tarkkaa syntymekanismia ei runsaasta tutkimisesta huolimatta ole vielä löydetty, joten nivelrikkoa estävää tai nivelrikkoprosessia pysäyttävää lääkehoitoa ei ole vielä olemassa. Viime aikoina markkinoille on tullut joitakin lääkkeitä, joilla on havaittu olevan nivelrikkoprosessia hidastava vaikutus. Alustavat tulokset ovatkin olleet lupaavia, mutta pitkäaikaiskäytöstä ei ole vielä varmaa tietoa.

Kipu on nivelrikkopotilaan elämänlaatua eniten huonontava yksittäinen syy ja tähän on tarjolla runsaasti lääkkeitä. Lääkehoidosta saadaan paras teho silloin, kun se yhdistetään järkevästi toteutettuun lääkkeettömään hoitoon. Lääkkeellinen ja lääkkeetön hoito eivät siis ole keskenään kilpailevia, vaan toisiaan täydentäviä hoitomenetelmiä.

Lääkehoidossa periaatteena on, että yksilöllisesti räätälöidään potilaalle hänen kipuongelmaansa parhaiten sopiva lääkehoito, joka antaa riittävän tehon mahdollisimman pienin haittavaikutuksin.

## – Tulehduskipulääkkeet

Valtaosa nivelrikon kipua hoidetaan tulehduskipulääkkeillä. Apteekista voi saada reseptittä parasetamolia ja useita tulehduskipulääkkeitä pienempinä vahvuuksina. Alkuvaiheessa ne soveltuvatkin erinomaisesti lievän kiputilan hoitoon, jolloin ei ole vielä syytä hakeutua lääkärin hoitoon. Näille lääkkeille suositellaan vain tilapäistä käyttöä, koska sairauden määrittely on tällöin täsmällisesti tekemättä.

Tulehduskipulääkkeillä saavutetaan hyvä kivun lievitys valtaosalla nivelrikkopotilaista. Nivelrikkoprosessihan on tulehdustekijöitä nivelessä ja nämä lääkkeet nimensä mukaisesti estävät tulehdusta ja kipua. Lukuisilla tutkimuksilla eri tulehduskipulääkkeiden teho on osoitettu kiistattomasti.

Toisaalta tulehduskipulääkkeiden käyttöön liittyy kohtalaisen usein haittavaikutuksia. Erityisesti vanhemmilla, aikaisemmin keksityillä tulehduskipulääkkeillä (ketoprofeeni, naprokseeni, ibuprofeeni, diklofenaakki jne valmisteet) on vatsan ja suoliston limakalvojen ärsyyntyminen ja jopa vaurioittaminen yleisimpiä haittavaikutuksia. Tämän haitan vuoksi on kehi-

tetty uudempia ns vatsaystävällisiä tulehduskipulääkkeitä. Näitä tuleekin käyttää jos potilaalla on riskejä vatsahaitan suhteen (mm yli 65 vuoden ikä, muita sairauksia ja aiemmin vatsaoireita, tai monia vatsaa ärsyttäviä lääkkeitä jne.) Tämän lisäksi tulehduskipulääkkeiden käyttöön saattaa ikään-tyvillä potilailla liittyä haittoja sydämen toimintoihin (mm verenpaineen nousua ja nesteen kertymistä elimistöön). Sydän- ja verenkiertohaitta on harvinainen ja kaikille tulehduskipulääkkeille kuuluva haitta. Juuri tämän vuoksi tulehduskipulääkkeitä määrättäessä on lääkärin kanssa huolellisesti selvitettävä mahdolliset haitat. Näin menetellen potilas saa hyvää ja turvallista kivun lievitystä ja toimintakyky paranee.

## – Glukosamiini- ja kondroitiinisulfaattilääkehoito

Glukosaminosulfaattia käytetään laajasti nivelrikkopotilaiden hoitona. Tällä lääkkeellä on havaittu oireiden lieventymistä ja sen on todettu hidastavan myös nivelrikkoprosessia. Glukosamiinihoidon tehosta on lukuisia tutkimuksia – osin toki ristiriitaisia. Glukosaminosulfaattivalmistetta tulee käyttää pitkiä kuureja. Lääkkeeseen ei liity hankalia sivuvaikutuksia, mutta jonkin verran epämukavuutta suolistoilmaivojen suhteen. Lievässä nivelrikossa valmiste lienee kuitenkin sovelias yhtenä hoitovaihtoehtona. Kondroitiinisulfaattilla on kuvattu samansuuntaisia edullisia vaikutuksia kuin glukosamiinilla ja usein niitä on käytetty samanaikaisesti.

Useimmat paikallisvoiteet sisältävät tulehduskipulääkkeitä. Pienten nivelten, kädet ja jalat sekä polvi- ja nilkkanivelen yhteydessä niillä on mahdollista saavuttaa kohdenivel.

Nivelen sisäiset pistokset – tulehtuneeseen ja turvonneeseen niveleen pistetään kortisonivalmisteita. Hyaluronihappovalmiste on toinen vaihtoehto. Sen tarkoitus on parantaa nivelen liukuominaisuutta – ikään kuin voidellen nivelpintoja.

## – Heikot, keskivahvat/vahvat opioidit

Kun parasetamoli ja tulehduskipulääke eivät riitä kivun lievitykseen, valitaan aluksi heikko opioidiryhmästä lääke kivun lievitykseksi. Tähän saakka heikkoja opioideja on käytännössä ollut käytössä tramadoli- ja kodeiini- valmisteet. Niiden molempien käyttöön liittyy taipumus yhteisvaikutuksiin muiden potilaan käyttämien lääkkeiden kanssa. Tämän vuoksi lääkehoidon toteuttaminen voi olla usein vaikeaa. Hiljattain on tullut markkinoille myös buprenorfiinilaastarivalmiste tähän lääkeaineryhmään. Tämä uusi tulokas voidaan annostella laastarimuodossa. Tällöin vältetään vatsaan kohdistuvia haittoja suoran ärsytyksen osalta sekä taataan tasainen pitkäkestoinen kivunlievitys.

Jos heikot opioidiryhmänlääkkeet eivät auta, joudutaan turvautumaan vahvoihin opioideihin. Niitä käytetään vain tilapäisesti odotettaessa keinonivelleikkausta tai jos potilas ei ole sovelias tällaiseen leikkaukseen.

## Lopuksi

Nivelrikon hoitoon on olemassa useita vaihtoehtoja. Hoidon perusta on lääkkeetön hoito, jota täydennetään lääkkeellisellä hoidolla. Keskeinen hoito on kivunhallinta. Lääkkeettömässä hoidossa on korostettava painonhallintaa ja hyvää lihaskuntoa. Kivun hoidossa keskeisessä asemassa on tulehduskivun hyvä hallinta. Tulehduskipulääkkeitä valittaessa on kiinnitettävä huomiota lääkärin kanssa keskustellen hyvään tehoon, hyvään siedettävyyteen ja taloudellisuuteen. Muilla lääkevaihtoehdoilla voidaan täydentää tätä kokonaisuutta.



## Suomen Nivelyhdistys ry tarjoaa tietoa ja tukea

Nivelyhdistyksen tarkoitus on edistää ja kehittää nivelongelmaisten ihmisten sosiaaliturvaa, hoitoa, kuntoutusta, palveluita ja elinoloja. Yhdistys haluaa lisätä jäsentensä ja alan ammattilaisten tietoutta nivelrikosta ja tekonivelistä sekä tuoda niihin liittyviä ongelmia yhteiskunnan päättäjien tietoon. Toiminnassa keskeisintä on edunvalvonta, tiedotus ja vertaistuki. Vertaistukea tarjoavat mm. paikalliset nivelpiiri-vertaistukiryhmät.

### Jäsenenä saat mm.

- neljä kertaa vuodessa 52-sivuisen Niveltieto-lehden
- maksuttomia potilasoppaita ja artikkeleita
- jäsenalennuksia

Ajantasaista tietoa ja jäseneksi liittymistiedot löytyvät:

**[www.niveltieto.net](http://www.niveltieto.net)**

Suomen Nivelyhdistys puh. (09) 27 123 12



## **NIVELRIKON PARAS HOITO ON ENNALTAEHKÄISY!**

Ylipainon välttäminen, hyvä lihaskunto ja tapaturmien eliminointi ovat parhaita nivelrikon ehkäisytöitä.

Täältä löydät ajantasaista tietoa kivusta ja kivunhoidosta  
**[www.kivuton.info](http://www.kivuton.info)**