

- ELÄMÄNTAVAT JA RAVITSEMUS
- ETUUDET
- HAMPAAT
- HOITOSUUNNITELMA
- KUNTOUTUS
- LIIKUNTA
- LISÄÄNTYMISTERVEYS JA SEKSUAALISUUS
- LÄÄKITYS
- POTILAAN JA LÄHEISTEN TIETOPAKETTI
- ROKOTUKSET JA MATKUSTAMINEN
- VERTAISTUKI
- YHTEYSTIEDOT
- TULOSTA

● Erikoissairaanhoito
 ● Erikoissairaanhoito
 ● Perusterveydenhuolto

[Katkoviivalla merkityt tapahtumat eivät ole kaikille tarpeellisia.](#)



Selkärankareumapotilaan polku

OIRE

Tulehduksellinen alaselän kipu, joka tuntuu yöllä tai levon jälkeen. Vain noin 5 %:ia selkävusta on tulehduksellista. Tavallisin syy on muu kuin tulehduksellinen selkäkipu. Varaa aika lääkärin vastaanotolta, jos sinulla on seuraavia oireita tai havaintoja:

- 1 Selkäkipu kestänyt vähintään 3kk
- 2 Oire alkanut alle 40(45)-vuoden iässä
- 3 Oire alkanut vähitellen
- 4 Kipu herättää yöllä
- 5 Selkäkipu helpottuu liikkuesssa, lepo ei paranna

Näistä 4/5 piirteen täyttyessä viittaa vahvasti tulehdukselliseen selkäkipuun

Sukuhistoria:

Selvitä, löytyykö lähisukulaisiltasi selkärankareumaa, psoriaasia tai tulehduksellisia suolisairauksia.

Rinnakkaisoireet:

Selkärankareumaan saattaa liittyä myös muita rinnakkaisoireita, kuten silmien värikalvon tulehdus (iriitti), tulehduksellinen suolistosairaus (colitis ulcerosa tai Crohnin tauti), makkarasormi/ varvas (daktyliitti), psoriaasi-ihottuma, niveltulehdus.

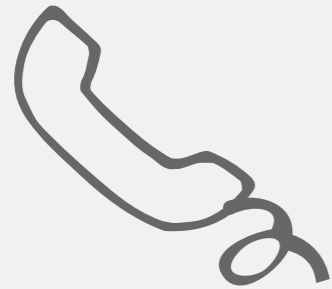
Lisätietoja rinnakkaisoireista:

[Iriitti](#)

[Tulehdukselliset suolistosairaudet](#)

[Psoriaasi](#)

[Niveltulehdus](#)



Selkärankareumapotilaan polku

YHTEYDENOTTO PERUSTERVEYDENHUOLTOON JA OMAHOITO

Kun sinulla on selkäkipua, varaa aikaa terveysaseman yleislääkärille, työterveyslääkärille tai fysioterapeutille.

Kaikki selkäkipu ei välttämättä ole selkärankareumasta johtuvaa. Yleisin alaselän kivun syy on **pienestä kudonvauriosta** (esimerkiksi välilevyssä, nivelissä tai lihaksissa) **johtuva alaselänkipu**, joka:

- alkaa äkillisesti
- lievittyy yleensä levolla ja tulehduskipulääkkeillä.

Selkärankareuma on tulehduksellinen selkäsairaus, joka aiheuttaa pääasiallisesti alaselän, mutta myös kaularangan tai rintarangan kipua ja jäykkyyttä.

Tulehdukselliselle selkäkipulle on tyypillistä:

- selkäkipu on alkanut ennen 45v ikää
- selkäkipu on alkanut vähitellen
- selkäkipua esiintyy erityisesti aamuyöstä
- selkäkipu ei rauhoitu levolla, mutta lievittyy liikunnalla

Vastaanottoaika odottaessa muista jatkaa liikuntaa voinnin mukaan.

Selkä kivun itsehoito:

[Alaseläkuntoutuksen opas](#)

[Milloin hakeudun hoitoon?](#)

[Apua liikunnasta](#)

[Iskiasoireen kuntoutusopas](#)

[Selkä kivun itsehoito](#)

Tulehduskipulääkitys kuuluu selkärankareumasta ja kudonvauriosta aiheutuneen selkä kivun hoitoon. Tulehduskipulääkitystä suositellaan käyttämään jo ennen kun pääset lääkärin vastaanotolle.



Selkärankareumapotilaan polku

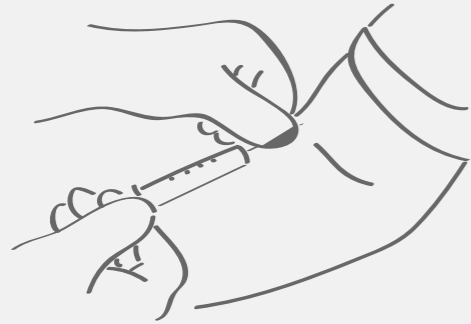
VASTAANOTTO

Terveyskeskuslääkärin, työterveyslääkärin tai fysioterapeutin vastaanotto

Varattuasi ajan terveystieteeseen, työterveyteen tai yksityiselle toimijalle saattaa ensimmäinen vastaanottoaikasi olla **fysioterapeutille**. Hän tutkii sinut ja arvioi tilanteesi, sekä antaa ohjeita harjoittelun suhteen. Mikäli vastaanotolla herää epäily tulehduksellisesta selkävastausta ohjataan sinut lääkärin vastaanotolle.

Lääkärin vastaanotolla selkävastausta luonnetta ja kestoja kartoitetaan haastattelemalla ja kliinisillä tutkimuksilla. Vastaanotolla mietitään myös muita selkävastausta syitä. Suurin osa selkävastausta on muuta kuin tulehduksellista selkävastausta. Mikäli vastaanotolla herää epäily selkärankareumasta, sinulle suunnitellaan jatkotutkimukset.

Tässä vaiheessa sinulle yleensä aloitetaan tulehduskipulääkekuuri, joka on jo tulehduksellisen selkäsairauden hoitoa. Lisäksi sinun on tärkeää harrastaa säännöllisesti omatoimista [liikuntaa](#).



Selkärankareumapotilaan polku

JATKOTUTKIMUKSET

Selkärankareuman epäily vahvistetaan laboratoriotutkimuksilla sekä kuvantamisella.

Kun sinulla epäillään tulehduksellista selkäsairautta, määritetään laboratoriossa verikokeilla yleensä tulehdusarvot (Lasko, CRP), laaja verenkuvat (TVK) ja arvion mukaan myös HLAB-27, joka on sairastumiselle altistava perinnöllinen tekijä.

Jos olet yli 35-vuotias, perusterveydenhuollossa voidaan lisäksi ottaa röntgenkuvat si-nivelistä ja lannerangasta. Röntgenkuvat voivat paljastaa myös muita syitä selkäkivuille. Jos olet alle 35-vuotias on ensisijainen kuvantamismenetelmä magneettikuvaus, joka tehdään vasta erikoissairaanhoidossa lääkärin arvion perusteella.

Lue lisää:

[Kuvantaminen reumataudeissa](#)

[Selkärankareumaryhmän sairauksien syitä \(HLAB27\)](#)



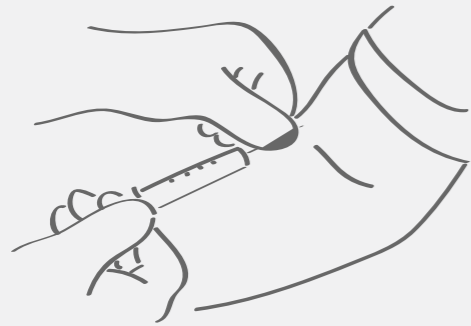
Selkärankareumapotilaan polku

LÄHETE REUMAPOLIKLINIKALLE

Saat kutsun reumapoliklinikalle.

Lääkäri tekee sinulle lähetteen lisätutkimuksiin reumapoliklinikalle, jos herää epäily selkärankareumasta. Pääset reumalääkärin vastaanotolle yleensä 1-2 kuukauden kuluessa.

[Reumapoliklinikka](#)



Selkärankareumapotilaan polku

TUTKIMUKSET

Ennen ensimmäistä lääkärikäyntiä reumapoliklinikalle sinut ohjataan käymään tutkimuksissa 1-3 viikkoa ennen vastaanottoa.

Tutkimuksissa otetaan perusverikokeet – verenkuvat, tulehdusarvot, HLA-B27, jos näitä ei ole otettu aiemmin.

Mahdollisesti sinulle tehdään myös muut tutkimukset, kuten ulosteen ja virtsan tutkimukset.

Tarvittaessa otetaan myös magneetti- tai röntgenkuva.

[Lisätietoja HUSLAB:in laboratorioista](#)



Selkärankareumapotilaan polku

ENSIKÄYNTI

Reumapoliklinikan lääkäri haastattelee ja tutkii sinut sekä tekee lähetteen fysioterapeutille ensitietoryhmään. Reumahoitaja antaa tietoa sairaudesta, ohjaa lääkehoidon aloituksessa ja kertoo lääkehoidon seurantakokeiden käytännöstä.

Ensimmäiselle käynnille täytä valmiiksi omavointikyselyt BASDAI ja BASFI, joilla mitataan selkärankareuman aktiivisuutta ja toimintakykyäsi.

Ota mukaan ensimmäiselle käynnillesi myös ajankohtainen lista käyttämistäsi lääkkeistä.

Reumapoliklinikan lääkäri tekee mahdollisen diagnoosin ja sovitte käynnilläsi lääkehoidon aloittamisesta. Saat lähetteen fysioterapeutille ensitietoryhmään.

Lääkärin jälkeen tapaat hoitajan, joka antaa lisätietoa sairaudesta, ohjaa lääkehoidon aloituksen ja kertoo seurantakoeikäytännöstä. Käytännössä seurantakokeet tehdään omalla terveystasemalla.

Hoitaja ohjaa sinua toimittamaan B-todistuksen erityiskorvattavista lääkkeistä Kelaan.

Lue lisää:

[Lisätietoa lääkekorvauksista](#)

[Lisätietoa lääkkeiden erityiskorvauksista](#)

[Tietoa sairaudesta ja sen hoidosta](#)



Selkärankareumapotilaan polku

ENSIKÄYNTI

Reumalääkäri on tulehduksellisten reumasairauksien erikoislääkäri.

Reumalääkäriin työnkuva

Reumalääkäri työskentelee yleensä ajanvarauspoliklinikalla. Reumalääkäri tekee reumasairauksien diagnooseja, suunnittelee hoidon ja kuntoutuksen, tekee nivelten ultraäänitutkimuksia ja antaa nivelpistoksia.

Olemme koulutussairaala, joten voit tavata vastaanotolla reumatologian erikoislääkäriä tai reumatologiaan erikoistuvan lääkärin. Vastaanotolla on joskus mukana myös lääketieteen opiskelijoita.

[Reumapoliklinikan yhteystiedot](#)



Selkärankareumapotilaan polku

TARVITTAESSA MONIAMMATILLISTA TUKEA

Sairastumisen erivaiheissa voit tarvittaessa hyödyntää myös moniammatillista tukea. Reumapoliklinikan kautta käytettävissäsi on fysioterapeutin, kuntoutusohjaajan, sosiaalityöntekijän ja toimintaterapeutin osaaminen.

Fysioterapeutti

Fysioterapeutti on liikkumisen asiantuntija, joka ohjaa ja neuvoo sinua suoriutumaan arkitoiminnoista ja perusliikkumisesta sairaus huomioiden. Fysioterapeutti auttaa sinua löytämään sinulle sopivia liikuntamuotoja ja tarvittaessa ohjaa yksilöllisiä kuntouttavia harjoitteita. Toiminta- ja/ tai työkykyäsi voidaan tarvittaessa arvioida ja parantaa eri keinoin, kuten harjoitteilla tai apuvälineratkaisuilla.

Fysioterapiaan tarvitaan reumapoliklinikan lääkärin lähete. Reumapoliklinikan fysioterapiassa arvioidaan, annetaan ohjausta ja neuvontaa selkärankareumaan liittyvissä ongelmassa. Muuten fysioterapia toteutuu esim. terveysaseman tai työterveyshuollon kautta.

[Lisätietoa fysioterapiasta](#)

Kuntoutusohjaaja

Kuntoutusohjaus on sinun ja läheisesi toimintakykyä ja arkielämää tukevaa toimintaa. Sairaaloissa on kuntoutusohjaajia, jotka voivat auttaa sinua löytämään vertaistukipalveluita ja hyödyntämään liikunta- ja kuntoutusmahdollisuuksia. Kuntoutusohjaaja auttaa sinua mm. kuntoutuspalveluiden hakemisessa. Kuntoutusohjaaja toimii yhteishenkilönä sairastuneen henkilön, kodin, sairaalan, koulun ja

muiden kuntoutukseen osallistuvien tahojen välillä. Voit keskustella kuntoutusohjaajan kanssa myös, kun tarvitset lomakkeiden ja hakemusten täyttämässä ohjausta.

Kuntoutusohjaajalle voit varata ajan ilman lääkärin lähetettä.

[Lisätietoa kuntoutusohjauksesta](#)
[Kuntoutukseen ja pitkäaikaissairauteen liittyvät etuudet ja palvelut](#)

Sosiaalityöntekijä

Sosiaalityöntekijän kanssa on mahdollista keskustella elämäntilanteesta ja sairastumisen aiheuttamista muutoksista sekä saada yksilöllistä neuvontaa ja ohjausta sosiaaliturvasta ja sosiaalipalveluista. Voit kääntyä sosiaalityöntekijän puoleen myös, kun haluat keskustella sairauden vaikutuksesta esim. työssä jatkamiseen.

Sosiaalityöntekijälle voit varata ajan ilman lääkärin lähetettä.

[Lisätietoa sosiaalityön palveluista](#)



Selkärankareumapotilaan polku

TARVITTAESSA MONIAMMATILLISTA TUKEA

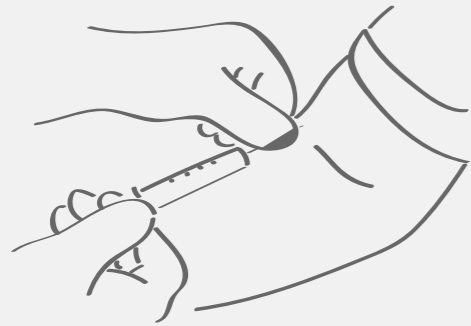
Sairastumisen erivaiheissa voit tarvittaessa hyödyntää myös moniammatillista tukea. Reumapoliklinikan kautta käytettävissäsi on fysioterapeutin, kuntoutusohjaajan, sosiaalityöntekijän ja toimintaterapeutin osaaminen.

Toimintaterapeutti

Toimintaterapeutti tukee sinua ylläpitämään ja parantamaan toimintakykyäsi niin, että selviydyt päivittäisistä toiminnoistasi mahdollisimman omatoimisesti. Toimintaterapiassa arvioidaan myös yläraajojen ja käsien toimintaa mm. erilaisilla testeillä ja mittareilla sekä haastattelemalla ja havainnoimalla. Sinua voidaan ohjata itsestä huolehtimisen, työn, vapaa-ajan ja levon toiminnoissa. Toimintaterapiassa voidaan sovittaa ja valmistaa sinulle tarvittaessa esimerkiksi erilaisia ortooseja (lastoja, tukia) käsiin ja kaularankaan, ohjata sinua niveltensäätössä ja pienapuvälineiden käytössä.

Toimintaterapiaan tarvitaan reumapoliklinikan lääkärin lähete.

[Lisätietoa toimintaterapiasta](#)



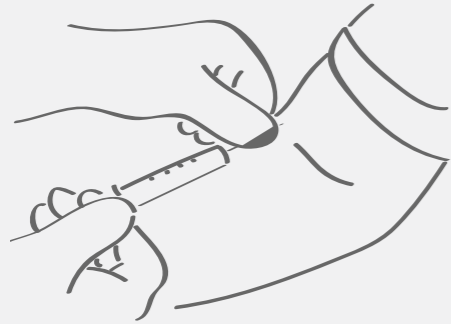
Selkärankareumapotilaan polku

MAHDOLLISET LISÄTUTKIMUKSET

Lisätutkimuksia saatetaan tarvita liitännäissairauksien tutkimiseen. Lääkäri arvioi lisätutkimusten tarpeen ensimmäisellä käynnillä.

Tavallisimpia selkärankareuman liitännäissairauksia

- Värikalvotulehdus eli iriitti
[Lisätietoja iriitistä](#)
- Tulehdukselliset suolistosairaudet eli IBD
[Lisätietoja IBD:stä](#)
- Psoriaasi
[Lisätietoja psoriaasista](#)



Selkärankareumapotilaan polku

LÄÄKEHOIDON SEURANTAKOKEET

Selkärankareuman lääkehoitojen myötä sinulle tehdään useimmiten säännöllisin väliajoin lääkehoidon seurantakokeita.

Seurantakokeiden ottaminen

Lääkehoidon seurantakokeiden ottaminen, seuranta ja tulkinta tapahtuvat terveyskeskuksessa. Kun sinulle aloitetaan reumalääkitys, saat lääkereseptin ja kirjallisen lääkeohjeen reumapoliklinikalta. Useimpia reumalääkkeitä käytettäessä on lääkkeen turvallisuutta seurattava säännöllisin verinäyttein. Kokeiden seuranta tapahtuu omassa terveyskeskuksessa.

Ole yhteydessä mahdollisimman pian lääkityksen aloittamisen jälkeen oman terveyskeskuksen hoitajaan, joka järjestää lääkehoidon seurantakokeiden seurannan ja laittaa laboratoriopyynnöt tietokoneelle. Ilmoita terveyskeskuksen hoitajalle myös mahdollisista lääkityksen muutoksista. Seurantakokeiden tarve saattaa muuttua lääkitysmuutoksen myötä. Sovi terveyskeskuksen hoitajan kanssa, miten saat seurantakokeiden vastaukset.

Lääkehoidon seurantakokeissa käyminen on erittäin tärkeää, koska verenkuva- ja maksa-arvomuutokset voivat olla oireettomia, mutta silti aiheuttaa ison terveysriskin.

Ajanvaraus

Voit varata laboratorioajat [HUSLAB:n sivuilta](#)

Poikkeavuudet seurantakokeissa

Mikäli lääkehoidon seurantakokeissa ilmenee poikkeavuuksia, terveysasemanne lääkäri ottaa niihin kantaa. Hän konsultoi tarvittaessa reumapoliklinikan lääkäriä. Myös terveyskeskuksen hoitaja voi konsultoida reumahoitajaa tarvittaessa.

Lisätietoa lääkehoidon [seurantakokeista](#) sekä [viitearvoista](#)



Selkärankareumapotilaan polku

REUMAHOITAJAN VASTAANOTTO

Hoitajan ohjaukseynti 1 kk diagnoosista

Vastaanotolla keskustellaan sinua askarruttavista asioista:

- Niveltilanteesi
- Vointisi
- Antireumaattisen lääkeyksen, kortisonin- ja kipulääkkeiden käytön kertaus
- Seurantakokeiden onnistumisen varmistus
- Infektioiden hoito ja ehkäisy sekä suun, ihon ja jalkojen hoito
- Osteoporoosin ehkäisy ja luuston terveys
- Kalkin ja D-vitamiinin saanti sekä suositukset
- Ravinto
- Silmien terveys
- Rokotukset
- Motivoituminen erityistyöntekijöiden tapaamisiin

Lue lisää:

- [Reuma-aapinen](#)
- [Hyvä tietää reumasta](#)

Reumahoitajan työkuva:

Reumahoitaja on syvällisesti reumasairauksiin perehtynyt asiantuntija, joka on tärkeä jäsen reumapotilasta hoitavassa reumatiimissä.

[Lue lisää reumahoitajan työkuvaista:](#)



Selkärankareumapotilaan polku

ENSITIETORYHMÄ JA ENSITIETOPÄIVÄ

Ensitietyhmässä ja -päivässä saat sairauteesi liittyvää tietoa ja ohjausta muun muassa liikkumisen, itsehoidon, etuuksien ja kuntoutuksen suhteen.

Ensitietyhmä

Ensitietyhmä toteutetaan pienryhmänä. Saat ryhmässä tietoa mm. selkärankareumasta sairautena, liikkumisen merkityksestä, kuntoutuksesta, palvelujärjestelmistä ja etuuksista. Ryhmässä tehdään myös rangan liikkuvuusharjoitteita. Ryhmää ohjaavat fysioterapeutti, kuntoutusohjaaja ja sosiaalityöntekijä. Ennen ryhmään osallistumista saat itsehoito-oppaan: ["Liikunta selkärankareuman itsehoidossa"](#), johon voit tutustua.

Lääkärin tehtyä sinulle lähetteen fysioterapiaan/ ensitietyhmään, soita ja varaa aika ohjaukseen.

Ensitietyhmiä järjestetään vuosittain lukuisia, muutaman viikon välein. Ensitietyhmän jälkeen fysioterapian yksilökäynneillä paneudutaan yksilöllisesti sinua koskeviin asioihin. Rangan ja nivelten liikkuvuutta arvioidaan ja tarpeen mukaan ohjataan yksilöllisiä harjoitteita liikkuvuuden, lihasvoimien ja yleiskunnon suhteen. Saat ohjausta tarvittaessa myös omahoitokeinoihin mm. kivun ja nukkumisen suhteen.

[Lisätietoa liikunnan vaikutuksesta selkärankareuman itsehoitoon](#)

Ensitietopäivä

Ensitietopäiviä järjestetään vuosittain muutamia, joissa saat lisätietoa sairaudestasi. Ensitietopäivässä luennoivat lääkäri, sairaanhoitaja, kuntoutusohjaaja ja ravitsemusterapeutti. Ensitietopäivät järjestetään virka-aikaan ja mukaan voi ottaa yhden läheisen. Saat kutsun ensitietopäivään.



Selkärankareumapotilaan polku

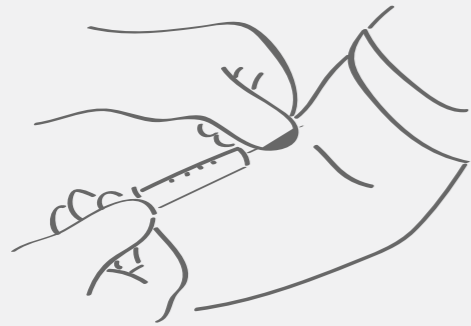
SEURANTAKÄYNTI

Reumapoliklinikan lääkärin kontrollikäynti noin kuuden kuukauden jälkeen hoitosi aloituksesta. Käynnillä tehdään tarvittaessa hoidon tehostus ja lääkeohjaus.

- Viikko ennen vastaanottoa saat matkapuhelimeesi linkin Omavointi-kaavakkeeseen, johon pääset kirjautumaan verkkopankkitunnuksillasi. Kaavakkeet ovat olennainen osa hoidon seurantaasi. Jos sinulla ei ole verkkopankkitunnuksia, lomakkeet voi täyttää ennen vastaanottoa. Varaa tällöin n. 10 minuuttia lomakkeen täyttämiseen ennen vastaanoton alkua.
- Käy ennen seurantakäyntiä sinulle ohjelmoiduissa laboratoriotutkimuksissa ohjeistuksen mukaan

[Lisätietoja näytteenottopisteistä](#)

- Ota aina vastaanottokäynnille ajankohtainen lista käyttämistäsi lääkkeitä
- Lääkehoitoa muutetaan tarvittaessa seurantakäynnin yhteydessä



Selkärankareumapotilaan polku

BIOLOGINEN LÄÄKEHOITO

Jos hankalaoireinen tulehdus jatkuu lääkeshoidoista huolimatta, rinnalle voidaan aloittaa biologinen reumalääkitys, mikäli sille ei ole vasta-aiheita.

Biologiseen lääkehoidon kannalta keskeistä

- Ennen biologisen lääkkeen aloitusta sinulta kartoitetaan mahdolliset piilevät infektiot, hampaiden tulee olla hoidetut ja rokotukset ajan tasalla.
- Jos sinulla on suolistotulehdus tai esimerkiksi ihopsoriaasi, hoitolinja päätetään yhdessä vatsaelinlääkärin tai ihotautilääkärin kanssa.
- Reumapoliklinikan lääkärin kirjoittamalla B-lausunolla haetaan Kelalta korvattavuus biologisiin lääkkeisiin kahdeksi vuodeksi. Biologiset lääkkeet ovat kalliita, joten Kelan asettama vuotuinen maksukatto täyttyy nopeasti.
- Biologiset lääkkeet tulee yleensä tauottaa ennen suunniteltua leikkausta

Lue lisää:

[Mitä ovat biologiset lääkkeet?](#)

[Lisätietoa lääkekorvauksista](#)

[Lisätietoa lääkkeiden erityiskorvauksista](#)

[Lisätietoa lääkkeiden tauotuksesta leikkauksen yhteydessä](#)



Selkärankareumapotilaan polku

SEURANTA REUMAPOLIKLINIKALLA

Reumapoliklinikan lääkäri suunnittelee seurantakäynnin ajankohdan sairautesi aktiivisuuden perusteella.

- Seurantakäynnin arvion ajankohta reumahoitajan vastaanoton yhteydessä
- Viikko ennen vastaanottoa saat matkapuhelimeesi linkin Omavointi-kaavakkeeseen, johon pääset kirjautumaan verkkopankkitunnuksillasi. Kaavakkeet ovat olennainen osa hoidon seurantaasi. Jos sinulla ei ole verkkopankkitunnuksia, lomakkeet voi täyttää ennen vastaanottoa. Varaa tällöin n. 10 minuuttia lomakkeen täyttämiseen ennen vastaanoton alkua.
- Käy ennen seurantakäyntiä sinulle ohjelmoiduissa laboratoriotutkimuksissa ohjeistuksen mukaan

[Lisätietoja näytteenottopisteistä](#)

- Ota aina vastaanottokäynnille ajankohtainen lista käyttämistäsi lääkkeistä
- Lääkehoitoa muutetaan tarvittaessa seurantakäynnin yhteydessä



Selkärankareumapotilaan polku

SAIRAUDEN AKTIVOITUMINEN

Jos olet hoidossa erikoissairaanhoidossa ja sairautesi aktivoituu, voit saada apua joko itsehoidosta tai oireiden jatkuessa ottamalla yhteyttä reumapoliklinikalle.

Jos selkärankareuman oireet pahenevat, voit lievittää niitä liikunnalla ja tulehduskipulääkkeillä (mikäli ei vasta-aiheita).

[Lisätietoja reumataudeista ja liikunnasta](#)

[Lisätietoja tulehduskipulääkkeistä reumatautien hoidossa](#)

Jos oireet eivät lieivity liikunnalla ja tulehduskipulääkkeillä, ota yhteys reumapoliklinikkaan.

[Reumapoliklinikan yhteystiedot](#)



Selkärankareumapotilaan polku

SAIRAUDEN AKTIVOITUMINEN

Jos oireet alkavat uudelleen tai oireiden määrä lisääntyy, tulee sinun olla yhteydessä hoitavaan tahoon.

Jos seurantasi on terveysasemalla, ole yhteydessä terveysasemaasi ja varaa aika omalle lääkärillesi. Terveyskeskuslääkärin ohjeistuksen mukaan voidaan lääkitystäsi tehostaa. Terveyskeskuslääkäri voi myös konsultoida hoidostasi reumalääkäriä. Sinulle voidaan tehdä lähete reumapoliklinikalle uuteen arvioon, mikäli hoidon tehostaminen ei tuota tulosta tai se todetaan tarpeelliseksi konsultaation perusteella.

Lääkärin vastaanottoaikaa odottaessasi aloita sinulle aiemmin määrätty tulehduskipulääke ja tehosta [omatoimista liikeharjoittelua](#).



Selkärankareumapotilaan polku

SEURANTA PERUSTERVEYDENHUOLLOSSA

Kun selkärankareuman oireet ovat hallinnassa nykylääkityksellä, eikä sinulla ole käytössä biologista lääkettä, reuman hoito ja seuranta siirretään omalle terveysasemallesi.

Sinun tulee itse

- **pyytää keistolähete reumalääkkeiden seurantakokeisiin** omalta terveysasemaltasi ja sopia miten saat seurantakokeiden vastaukset. Yleensä tämä tapahtuu soittamalla terveysasemalle tai lukemalla lääkärin kommentit [omakannasta](#).
- **käydä reumalääkityksen seurantakokeissa 3kk välein tai lääkärin muun ohjeen mukaan.** Tarkempaa tietoa [seurantakokeista](#).
- **varata vastaanottoaika kerran vuodessa oman terveysaseman lääkärille vuosikontrolliin.** Ajanvarauksen yhteydessä pyydä hoitajalta myös perusteellisempien verikokeiden + virtsatutkimuksen lähete (yleensä otetaan PVK+TKD, CRP, LA, ALAT, AFOS, KREA ja U-kemseul).
- **tarvittaessa pyytää reseptien uusinta omalta terveysasemalta.** Helpoiten reseptien uusiminen onnistuu vuosikontrollin yhteydessä.

Muista sisällyttää arkeesi voimistelu, sillä se ylläpitää hyvää ryhtiä ja selkärangan liikkuvuutta.

Lisätietoa itsehoidosta ja liikunnasta

[Reumapotilaan itsehoito](#)

[Liikunta selkärankareuman itsehoidossa](#)



Selkärankareumapotilaan polku

HOIDON SIIRTO REUMAPOLIKLINIKALLE

Jos oireet alkavat uudelleen tai oireiden määrä lisääntyy, tulee sinun olla yhteydessä hoitavaan tahoon.

Sinulle voidaan tehdä lähete reumapoliklinikalle uuteen arvioon, mikäli hoidon tehostaminen ei tuota tulosta tai se todetaan tarpeelliseksi konsultaation perusteella.

Lääkärin vastaanottoaika odottaessasi aloita sinulle aiemmin määrätty tulehduskipulääke ja tehosta [omatoimista liikeharjoittelua](#).

Selkärankareumapotilaan polku

HOITOSUUNNITELMA

Lääkäri laatii jokaisella vastaanottokäynnillä jatkosuunnitelman, joka löytyy lääkärintekstin lopusta. Voit tarkistaa jatkosuunnitelman omakannasta.

Hoitosuunnitelma sisältää lääkehoidon ja seurantakokeet, tarvittavat lisätutkimukset sekä jatkoseurantakäynnit joko erikoissairaanhoidossa tai perusterveydenhuollossa.

[Kirjautuminen Omakantaan](#)

Selkärankareumapotilaan polku

ELÄMÄNTAVAT JA RAVITSEMUS

Terveelliset elämäntavat ja monipuolinen ravitsemus auttavat sinua jaksamaan paremmin selkärankareumasi kanssa.

Klikkaa bannereita tarkastellaksesi sisältöjä

Tupakointi

Turvaseksi

**Ruokavalio ja
painonhallinta**

Riittävä uni

Selkärankareumapotilaan polku

TUPAKOINTI

Tutkimusten mukaan tupakoivat reumapotilaat tarvitsevat suurempia reumalääkeannoksia kuin ei-tupakoivat.

Tupakoimattomuus on muutoinkin tärkeimpiä väestön terveyttä edistäviä ja terveyden tasa-arvoa parantavia tekijöitä. Tupakoinnin lopettaminen on yksi merkittävimmistä terveyttä edistävästä päätöksistä. Tupakoinnin lopettaneilla henkilöillä esimerkiksi sydäninfarktiin sairastumisen vaara vähenee nopeasti lopettamisen jälkeen. Tupakoinnin lopettaminen vähentää riskiä sairastua myös keuhkohtaumatautiin ja keuhkosyöpään.

Lisätietoa tupakoinnin lopettamisesta:

stumpi.fi

fressis.fi

savutonsuomi.fi

[helsinkiläisille](#)

Selkärankareumapotilaan polku

TURVASEKSI

Seksitaudit tarttuvat suojaamattomassa seksikontaktissa. Tartuntatapoja ovat emätinyhdyntä lisäksi myös suojaamaton suu- ja anaaliseksi sekä yhteiset seksivälineet. Taudit eivät tartu halaamalla, koskettamalla, suukottelulla tai kumppania käsin hyväilemällä. Seksitautitartuntaa ei voi saada saunan lauteilta tai uimahallin altaasta eikä wc-istuimesta.

Lisätietoa seksuaalisuudesta, turvaseksistä ja seksitaudeista:

[Turvaseksi](#)

[Seksiteitse tarttuvat taudit](#)

[Seksuaalisuus ja pitkäaikaissairastaminen](#)

[Reuma ja seksuaalisuus](#)

Selkärankareumapotilaan polku

RUOKAVALIO JA PAINONHALLINTA

Ruokavaliona suositellaan monipuolista ja terveellistä ravitsemussuositusten mukaista ravintoa. Erityisruokavalioidilla ei ole tieteellisen näytön mukaan vaikutusta selkärankareuman hoidossa. Tosin Välimeren/Itämeren ruokavaliolla saattaa olla tulehdusta hillitsevää vaikutusta.

Painonhallinnan osalta liikakilot saattavat lisätä sairastumisriskiä, heikentää jaksamista ja kuormittaa niveliä. Alipaino puolestaan kiihdyttää lihasten kuihtumista ja heikentää toimintakykyä.

[Lisätietoa terveyttä edistävästä ruokavaliosta](#)
[Painonhallinnalla nivelterveyttä](#)
[Painonhallinnan ABC](#)

Selkärankareumapotilaan polku

RIITTÄVÄ UNI

Hyvä uni virkistää kehoa ja mieltä. Unenpuutteessa toimintakyky ja sosiaaliset suhteet voivat kärsiä. Unenpuutteen seurauksena saattaa ilmetä lisääntyntä fyysistä ja psyykkistä kipua.

Säännöllinen päivärytmi ja liikunnallinen aktiivisuus auttaa unettomuudessa.

Lisätietoa unesta:

[Uni huoltaa](#)

[Uni](#)

[Unettomuus](#)

[Liikunta](#)

Selkärankareumapotilaan polku

LIIKUNTA

Monipuolinen ja säännöllinen liikunta sekä itsenäinen harjoittelu ovat tärkeä osa selkärankareuman hoitoa. Liikunnan ja harjoittelun avulla vaikutetaan selän liikkuvuuteen ja ryhtiin.

Selkärankareumassa lääkehoidon lisäksi arjessa liikkuminen ja liikunta on tärkeää. Liiku ja pysy aktiivisena sairaudesta huolimatta. Vaihtele liikuntamuotoja ja kuormittavuutta sairauden eri vaiheiden mukaan. Liikkumisella ei ole haitallisia vaikutuksia nivelten tulehdusten aktiivisuuteen.

Suosi arjessasi monipuolista liikkuvuus-, lihasvoima- ja kestävyyskuntharjoittelua. Tavoitteena on säilyttää mahdollisimman hyvä selkärangan, rintakehän ja nivelten liikkuvuus. Näin myös ryhtisi säilyy hyvänä.

Liiku kivun sallimissa rajoissa ja jaksamisen mukaan

Lisätietoa liikunnasta:

[Liikunta selkärankareuman itsehoidossa](#)

[Opas hyvään ryhtiin](#)

[Terveysliikunnan suositus](#)

[Liikunnan käypähoito suositus](#)

Selkärankareumapotilaan polku

LÄÄKITYS

Tavallisimmat selkärankareuman hoidossa käytettävät lääkkeet ovat tulehduskipulääkkeet, sulfasalatsiini ja metotreksaatti.

[Lisätietoja lääkkeistä](#)

Reumahoitaja antaa lääkeohjausta. Mikäli reumalääkitys on itsepistettävä, antaa reumahoitaja sinulle pistosohjauksen. Lääkehoitoon liittyy usein seurantakokeita, joiden toteutus tapahtuu terveysasemalla. Muistathan ottaa terveysasemaan itse yhteyttä.

Lisätietoja [seurantakokeista](#) ja [pistosohjauksesta](#)

Reumahoitaja ohjaa sinua toimittamaan B-todistuksen erityiskorvattavista lääkkeistä Kelaan, kun lääkitys alkaa.

Lisätietoa lääkekorvauksista:

[Lääkkeet](#)

[Lääkkeiden erityiskorvaus](#)

Selkärankareumapotilaan polku

KUNTOUTUS

Kuntoutuksen palvelujärjestelmä on laaja. Kuntoutuksella edistetään niin toimintakykyä, hyvinvointia kuin työllistymistäkin.

Kuntoutuspalveluiden kirjo on laaja ja kuntoutus on osa isoa palvelujärjestelmää. Palveluita järjestetään ja tuotetaan erilaisiin tarpeisiin. On olemassa lääkinnällistä, ammatillista ja sosiaalista kuntoutusta. Ammatillaiset ohjaavat tarvittaessa sopivien palveluiden piiriin.

Kuntoutuksen tavoitteena voi olla toiminta- ja työkyvyn ylläpitäminen, hyvinvoinnin edistäminen, itsenäinen selviytyminen sekä osallistumismahdollisuuksien ja työllistymisen edistäminen. Tavoitteen lisäksi kuntoutujan toimintakyky ja elämäntilanne vaikuttavat siihen, millaisesta kuntoutuksesta hän hyötyy ja mihin hänellä on oikeus.

Kuntoutustarpeensa esille tuomisessa kuntoutujalla itsellään on kuitenkin tärkeä rooli, jotta laajasta palvelutarjonnasta löytyy juuri hänen kuntoutumiselle sopiva kokonaisuus.

Yleistietoa kuntoutuksesta:

[Mitä on kuntoutuminen?](#)

[Kuntoutuminen arkeen](#)

[Kuntoutuksen eri muodot](#)

[Pikaopas kuntoutukseen](#)

[Sosiaali- ja terveysministeriön kuntoutustietoa](#)

[Kuntoutuksen jaottelut](#)

**Lääkinnällinen
kuntoutus**

**Sosiaalinen
kuntoutus**

**Ammatillinen
kuntoutus**

Selkärankareumapotilaan polku

LÄÄKINNÄLLINEN KUNTOUTUS

Lääkinnällisellä kuntoutuksella eli toimintakykykuntoutuksella tuetaan arkea, toiminta- ja työkykyä. Lääkinnällisen kuntoutuksen tarkoituksena on tukea ja parantaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä, samoin kuin auttaa suoriutumaan päivittäisistä toiminnoista. Esimerkkejä lääkinnällisestä kuntoutuksesta ovat fysioterapia ja toimintaterapia.

Terveyskeskukset ja sairaalat järjestävät lääkinällistä kuntoutusta tarpeen mukaan osana sairaanhoitoa. Kuntoutustarpeen selvittäminen ja kuntoutukseen ohjaaminen ovat myös keskeinen osa työterveyshuollon toimintaa. Myös KELA sekä tapaturma- ja liikennevakuutuslaitokset tietyissä tilanteissa vastaavat lääkinällisestä kuntoutuksesta. KELA järjestää alle 65-vuotiaiden vaativaa lääkinällistä kuntoutusta ja korvaa kuntoutuksen kustannuksia. Vaativana lääkinällisenä kuntoutuksena järjestetään myös kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja.

Lisätietoa lääkinällisestä kuntoutuksesta:

[Toimintakykykuntoutus](#)

[Lääkinällinen kuntoutus](#)

[Kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskurssit](#)

Selkärankareumapotilaan polku

SOSIAALINEN KUNTOUTUS

Sosiaalisella kuntoutuksella vahvistetaan sosiaalista toimintakykyä ja sosiaalista vuorovaikutusta. Sosiaalinen kuntoutus on kunnallisen sosiaalityön muoto, jolla voidaan antaa muun muassa tehostettua tukea osallisuuden edistämiseksi tai syrjäytymisen torjumiseksi.

Erikoissairanhoidossa terveydenhuollon sosiaalityöntekijä avustaa ja ohjaa muun muassa taloudelliseen tilanteeseen ja toimeentuloon liittyvissä kysymyksissä tarpeen mukaan. Terveys­huollon sosiaalityöntekijä voi myös tarvittaessa antaa ohjausta ja neuvontaa kunnallisista palveluista, esimerkiksi vaikeavammaisten palveluista.

Lisätietoa sosiaalisesta kuntoutuksesta:

[Sosiaalinen kuntoutus Terveyskylä](#)

[Mitä sosiaalinen kuntoutus on](#)

[Sosiaalinen kuntoutus THL](#)

Selkärankareumapotilaan polku

AMMATILLINEN KUNTOUTUS

Ammatillisen kuntoutuksen tavoitteena on tukea työkykyä, työllistymistä ja tarpeen mukaan uudelleen koulutusta. Ammatillinen kuntoutus edellyttää kuntoutussuunnitelmaa, jonka tekee hoitava lääkäri yhdessä reumapoliklinikan kuntoutusohjaajan ja potilaan kanssa. Kuntoutussuunnitelmaa varten saatetaan pyytää arviota myös muilta erityistyöntekijöiltä kuten fysio- ja/tai toimintaterapeutilta ja sosiaalityöntekijältä.

Ammatillinen kuntoutus koskee työkäisiä, joilla muun muassa sairauden takia uhkaa lähivuosina työkyvyttömyys tai heikentynyt työ- ja ansiokyky. Työterveyshuolto koordinoi usein työelämässä olevien ammatillista kuntoutusta.

Monet eri tahot voivat olla järjestämässä ammatillista kuntoutusta. Työelämässä olevien ja pidempään työskennelleiden ammatillisesta kuntoutuksesta vastaa työeläkelaitokset. KEELA:sta puolestaan voi saada ammatillista kuntoutusta työttömät, opiskelijat ja vasta vähän aikaa työelämässä olleet sekä ammattia vaihtavat.

Lisätietoa ammatillisesta kuntoutuksesta:

[Ammatillinen kuntoutus Terveyskylä](#)

[Ammatillinen kuntoutus Kuntoutusportti](#)

[Ammatillinen kuntoutus Kela](#)

Selkärankareumapotilaan polku

POTILAAN JA LÄHEISTEN TIETOPAKETTI

Sairastumisen alkuvaiheet ensimmäisistä oireista sairausepäilyyn ja diagnoosiin voivat olla hämmentävää aikaa. Silloin myös läheiset ja perhe tarvitsevat paljon tietoa ja tukea.

Täältä löydät tietoa ja palveluita tueksi elämään selkärankareuman kanssa, olet sitten vastasairastunut, elänyt jo pidempään sairauden kanssa tai sairastuneen läheinen.

Tietoa

- Tietoa selkärankareumasta [Reumaliiton](#) ja [Terveyskylän](#) sivuilla.
- [Sosiaali- ja terveystietoa Reumaliiton sivuilla](#)
- [Seitsemän vinkkiä hyvään kohtaamiseen lääkärin kanssa](#)

Tukea

Läheisten tuki on sairastuneelle ensiarvoisen tärkeää. Läheisenä kaipaat varmasti myös tietoa ja tukea. Voit edistää sairastuneen tilannetta ennen kaikkea kuuntelemalla ja kulkemalla rinnalla.

[Vertaistukea](#)
[Tietoa vertaistuesta](#)
[Tukea ja palveluita](#)
[Tukea läheiselle](#)

Toimintaa

Lähde rohkeasti mukaan tarjolla olevaan toimintaan:

[Sopeutumisvalmennukset](#)
[Lomatoiminta](#)
[Kuntoutus](#)
[Vapaehtois- ja vertaistoiminta](#)
[Liikunta](#)
[Tapahtumia](#)
[Nuortentalo](#)

Selkärankareumapotilaan polku

LISÄÄNTYMISTERVEYS JA SEKSUAALISUUS

Selkärankareumalla voi olla vaikutuksia seksielämäsi.

Selkävaikeudet hankaloittavat arkea, ja vaikeudet voivat näkyä myös seksielämässäsi. Selkäkipujen vuoksi saatat vältellä läheisyyttä ja pelätä yllättäviä kipuja tai asentoja. Seksiä ei silti tarvitse lopettaa kokonaan, vaikka selkäsäryt vaivaisivat. Seksuaalisuus koostuu seksin lisäksi myös läheisyydestä, hellyydestä, sekä kokemuksesta naiseudesta ja miehuudesta.

Selkärankareuma ei vaikuta hedelmällisyyteesi eikä useimmiten ole esteenä raskaudelle. Osaan reumalääkkeistä saattaa kuitenkin liittyä sikiön kehityshäiriön riski. Ota yhteyttä lääkäriin jo raskauden suunnitteluvaiheessa.

Lue lisää:

[Selkä, seksuaalisuus ja seksi](#)

[Reuma ja seksuaalisuus](#)

[Anatomia ja fysiologia](#)

[Hedelmällisyyteen vaikuttavat tekijät](#)

[Seksuaalisuus](#)

[Selkärankareuma ja raskaus](#)

Selkärankareumapotilaan polku

ETUUDET

Selkärankareumasi myötä olet oikeutettu etuuksiin ja hoitoon liittyviin korvauksiin.

Lisätietoa etuuksista ja korvauksista:

[Oikeudet ja etuudet](#)

Sairauden hoitoon liittyvät korvaukset:

[Tietoa vasta sairastuneille](#)

[Tietoa pidempään sairastaneille](#)

Selkärankareumapotilaan polku

VERTAISTUKI

Vertaistuki eli kokemusten jakaminen toisen saman kokeneen kanssa voi olla hyödyllistä sairauden eri vaiheissa. Vertaistuen avulla voi olla helpompi ymmärtää, mitä sairaus tarkoittaa käytännössä ja miten se vaikuttaa jokapäiväiseen elämään. Usein omien kokemusten jakaminen myös helpottaa omaa oloa.

Mistä löydät vertaistukea?

[Reumaliitto](#)

- Tarjoaa sairastuttuasi ensivaiheen vertaiskontaktin samaa sairautta sairastavien kanssa.
- Tukee silloinkin, kun olet sairastaessasi tullut uudenlaiseen elämäntilanteeseen.
- Opastaa sinut reuma-/ tules-yhdistyksen vertaistoiminnan piiriin.

[Täältä löydät lähimmän reumayhdistyksesi](#)

[Terveyskylän Vertaistalon verkkopalvelu](#)

- Vertaistukiryhmiä löytyy myös sosiaalisesta mediasta

Selkärankareumapotilaan polku

ROKOTUKSET JA MATKUSTAMINEN

Huolehdi itse ajantasaisista rokotuksistasi.
Tarvittaessa ota yhteys omaan terveysasemaasi.

Lisätietoa rokotuksista ja matkustamisesta:

[Reumaliiton sivuilla tietoa rokotuksista](#)

[Reumatalon tietoa matkustamisesta ja rokotuksista](#)

[Terveystieteiden tutkimuskeskuksen \(THL\) rokotusohjeet](#)

[Suositeltavat ja harkittavat rokotukset maittain](#)

Selkärankareumapotilaan polku

HAMPAAT

Hoitamattomat hampaat altistavat suun infektiolle, siksi suuta on hyvä hoitaa.

Selkärankareuman hoidossa käytettävät vastustuskykyä heikentävät lääkkeet, muun muassa biologiset lääkkeet edellyttävät erityisen huolellista suunhoitoa, jotta tulehdukset eivät pääsisi etenemään tai pahenemaan elimistössä.

[Lue lisää](#)

Selkärankareumapotilaan polku

YHTEYSTIEDOT

[HUS:n Kolmiosairaalan reumatologian poliklinikka](#)

[Jorvin sisätautien poliklinikka](#)

[Peijaksen sisätautien poliklinikka](#)

[Porvoon sisätautien poliklinikka](#)

[Lohjan sisätautien poliklinikka](#)

[Hyvinkään sisätautien poliklinikka](#)

[Raaseporin sisätautien poliklinikka](#)