

# TIEDOSTA TUKEA

## AKUUTTIIN SELKÄKIPUUN -PROJEKTI

Pihlajaniemi T.<sup>1</sup>, Karppi S-L.<sup>1</sup>, Ailanto P.<sup>1</sup>, Pakkala L.<sup>2</sup>, Heino P.<sup>1</sup> ja Aaltonen M.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>) Turun Seudun Selkäyhdistys ry

<sup>2</sup>) Turun kaupungin työterveyshuolto, Työterveystalo

### Tausta

Lääkärin ja fysioterapeutin yhdessä antama neuvonta vähentää kipua ja sairauspäivien määrää sekä nopeuttaa työhön paluuta ja tukee potilaan aktiivisuutta akuutissa ja subakuutissa selkäkipussa.

### Tavoitteet

Tämän vuosina 2007–2009 toteutettavan projektin tavoitteet ovat:

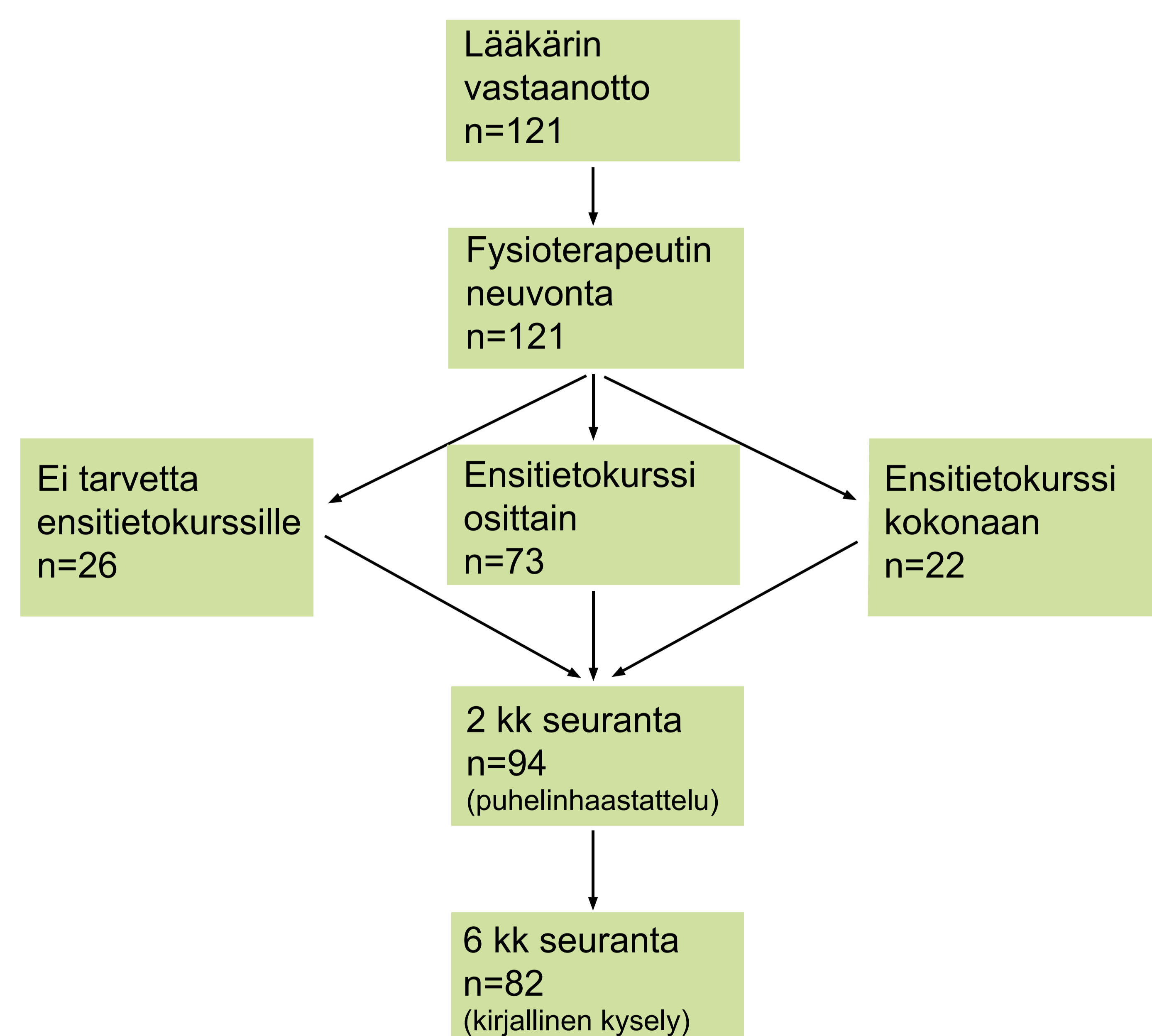
- Kehittää akuuttiin selkäkipuun sairastuneille henkilöille avoterveydenhuoltoon soveltuva neuvontapainotteinen toimintamalli
- Tukea äkilliseen alaselkäkipuun sairastunutta voimavarakeskeisellä neuvonnalla.

### Aineisto ja menetelmät

Turun kaupungin työterveyshuollon ja Kaarinan terveyskeskuksen työterveyshuollon kautta projektiin tulleet akuuttia epäspesifiä selkäkipua potevat henkilöt (n=121; naisia 115, miehiä 6). He olivat 23–63-vuotiaita (ka 47,1 vuotta).

Potilaan kokemaa kipua mitattiin VAS-kipujanalla (0–100 mm) ja sen aiheuttamaa haittaa Oswestry Indeksillä (0–100 %). Tietoa asiakastytyväisyydestä kerättiin haastattelemalla ja kirjallisella kyselyllä.

Neuvonnassa fysioterapeutti keskusteli potilaan kanssa selkäkipusta ja sen luonteesta, työkuormituksesta, liikkumisesta ja rentoutumisesta. Potilas osallistui halutessaan ensitietokurssille, joka käsitti 1–3 ryhmätapaamista (fysioterapeutti, selkäneuvoja, psykologi) ja kuntosaliharjoittelun.



Kuva 1. Potilaiden kulku projektissa.

### Tulokset

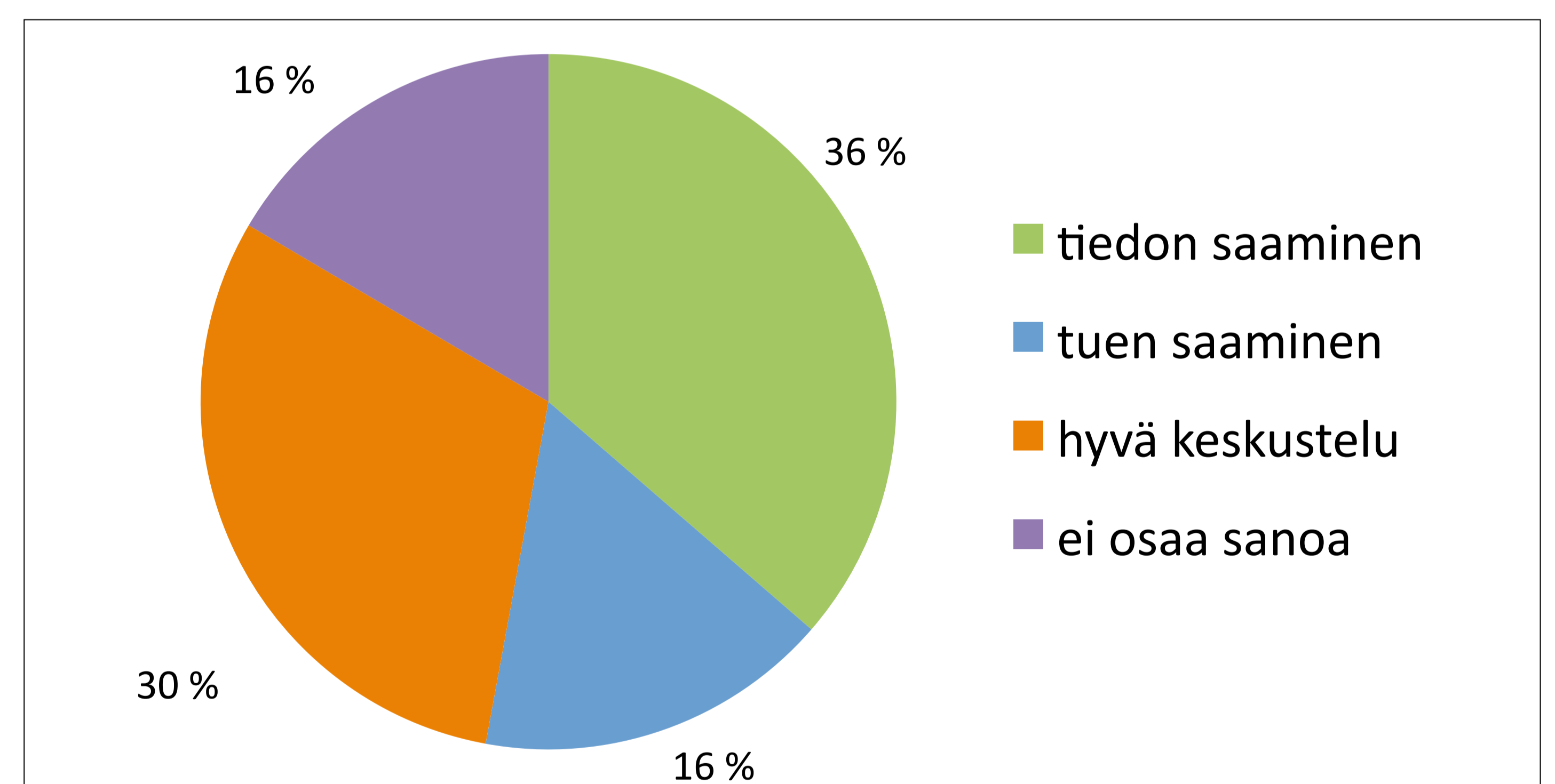
Puolen vuoden seurantakyselyn palautti 82 henkilöä, joista 92 % oli palannut työhön. Kolme oli sairauslomalla selkäkipuun, kaksi muun syyn takia ja kaksi vuorotteluvapaalla.

Taulukko 1. Potilaiden kokema kivun voimakkuus, sen aiheuttama haitta ja oireet.

	Alku n=121	6 kk n=82
VAS (mm; ka (sd))	35 (20)	23 (46)
Oswestry (%; ka (sd))	27 (40)	16 (30)
Koetut oireet (n)		
oireeton	0	29
satunnaisia oireita	0	31
jatkuvaa oireilua	121	22

Kirjallista palautetta kuuden kuukauden kohdalla antaneista (n=76) 30 koki saaneensa neuvoja ja tukea selkäkipuun, 23 oli hyötynyt keskustelusta ja 15 saanut hyvät voimisteluohjeet.

Kriittistä asiakaspalautetta: liian suuri ryhmä (n=2), sopimaton tapaamisajankohta (n=1), ei vastannut ennako-odotuksia (n=5).



Kuva 2. Potilaiden välitön palaute neuvonnasta (n = 121).

### Johtopäätökset

Toimintamallin avulla voidaan:

- Tehostaa avoterveydenhuollossa äkilliseen selkäkipuun sairastuneiden potilaiden neuvontaa.
- Vähentää selkäkipuun liittyviä huolia, lisää asiakastytyväisyyttä ja tukee potilaan aktiivisuutta.
- Vähentää mahdollisesti selkäsairaudesta aiheutuvia jatkokäyntejä terveydenhuollossa.

