



SELKÄKIPU

- Alaselkäkipu on yleinen ongelma
- Tavoitteena selkävun vakavien syiden ja hermojuuripuristuksen varhainen tunnistaminen

TUTKIMUKSET JA KIRJAUS

- Anamneesi
 - o Oireet ja kesto
 - Miten kipu alkoi?
 - Trauma? Leikkaukset?
 - Saako virtsattua (tarv. resid. UÄ)/ulosteinkontinenssi?
 - Alapään tunnottomuus?
 - Tuntohäiriöt alaraajassa? Pettäkö jalka alta?
 - Kuume, yleisoireet?
 - Yösärky?
 - o Onko ollut aiemmin?
 - o Huomioi miten potilas liikkuu
 - o Miten on yrittänyt hoitaa?
 - o Kysy potilaan elämäntavoista, aktiivisuus arjessa, tupakointi?
- Tutkiminen
 - o Riisuta ylävartalo
 - o Tarkista ryhti ja koputtele selkäranka, aristuksia?
 - o Ohjaa potilas istumaan tutkimuspöydälle niin, että jalat roikkuvat vapaasti.
 - Tutki **alaraajojen tunnot**: Testaa jalkaterien kosketustunto mediaali- (L5), dorsaali- (L5) ja lateraalisivuilta (S1), säärien ja reisien mediaali- (L4) ja lateraalisivuilta (L5)
 - Tutki **alaraajojen voimat**: Testaa vastustaen isovarpaiden ojennus ja koukistus (L5), nilkan ojennus ja koukistus (L5, osittain L4 ja S1) sekä polvien ojennus ja koukistus (L4, osittain L3)
 - o Ohjaa potilas selälleen tutkimuspöydälle
 - Potilas makaa jalat suorana. Pyydä potilasta pitämään jalka mahdollisimman rentona. Nosta potilaan jalkaa suorana ylöspäin, niin ylös kuin menee. Testaa molemmat jalan. (Laseguen testi)
 - Testi on positiivinen, jos kipua tulee polven alapuolisiin osiin. Pelkkä selkäkipu tai polven takana tuntuva kiristys ei ole positiivinen löydös.

LÄÄKÄRIN VASTAANOTOLLE

- Jos yhdessäkin edellä mainituista tutkimuksista tai anamnestisesti tulee positiivinen löydös, potilas kuluu lääkärin arvioon.
- Konsultoi lääkäriä tarvittavista lääkeresepteistä.



HOITO JA OHJAUS

- Vuodelevon välttäminen
- Tavanomaisten päivittäisten toimien jatkaminen tai niihin palaaminen mahdollisimman pian
- **Voltaren 50mg p.o. ja Norflex 100mg p.o. + Panadol 1g p.o** (lupa ja ohje lääkäriltä).
- Potilaan hyvä ja totuudenmukainen informointi lanneselän alueen kiputilojen yleisyydestä ja usein hyväennusteisesta kehityksestä: kivut yleensä lievittyvät, mutta niillä on taipumus uusiutua
- Ohjaus terveyskeskuksen fysioterapeutille (ei tarvetta läheteelle)
- Kerro potilaalle, että;
 - o ilman neurologisia puutosoireita esiintyvä alaselkä- tai iskiaskipu on paranemistaipumukseltaan hyvä.
 - o selkäkipujaksoilla on herkkä uusiutumistaipumus
 - o liikunta on paras ehkäisykeino
 - o kivun paheneminen ei kerro kudolvauriosta, vaan vaihtelut kivun voimakkuudessa ovat osa normaalia alaselkävun toipumista
 - o kivun poistumista ei tarvitse odottaa ennen liikkumisen aloittamista
 - o lämpöhoito voi vähentää kipua ja lisätä toimintakykyä
 - o lääkehoidon ensisijaisena tarkoituksena on kivunlievitys niin, että aktiivisena pysyminen on mahdollista, ei kivun täydellinen poistaminen
- Tutkimuksin ei ole todennettu injektioina annettujen kipulääkkeiden parempaa/tehokkaampaa kivunlievitystä.
P.o. annostellut lääkkeet ovat turvallisempia ja varmempia vaikutukseltaan.

Diagnoosi M54.5

Toimenpide WZC30

Lähde: Käypä Hoito 2025; Alaselkäkipu