

OLKAPÄÄN KIPUTILAT

Teksti: LT dos, Ville Äärimaa, toimialuejohtaja Tyks Orto



Olkapään kipu on huomattavan yleinen tuki- ja liikuntaelinvaiva. Usein kipu liittyy kudorappeumaan, olan yllirasitukseen sekä huonoon lihastasapainoon, ja olkakipua esiintyykin yleisesti 50 ikävuodesta ylöspäin, naisilla enemmän kuin miehillä. Nuorillakin voi olla olkakipua ja tällöin on usein kyse olkapään epävakaudesta. Keski-ikäisillä olkakipu liittyy tavallisesti kiertäjäkalvosinjänteistön ärtymykseen. Vanhuksilla oireiden taustalla on usein olkanivelen kuluma ja nivelrikko.

Epävakaas

Olkanivel on ihmisen liikkuvin nivel. Nivelen vastinpintojen pieni suhteellinen kontaktipinta mahdollistaa yläraajan laajan miltei puolipallon muotoisen hallitun liikealan ja työskentelemisen kädet ylöspäin. Luisen tuen puuttuessa ulkoisen äkillisen voiman seurauksena olkanivel voi kuitenkin mennä sijoiltaan. Tavallisimmin olkaluun pää luksoituu eteen-alas suhteessa lapaluun nivelkuoppaan. Tapaturmaisen sijoiltaanmenon jälkeen olkanivel voi jäädä ns. löysäksi ja alttiiksi uusille sijoiltaanmenoille. Tämä voi aiheuttaa kipua ja vaikeuksia päivittäisissä toimissa ja altistaa myös olkanivelen ennenaikaiselle nivelrikolle. Tapaturman jälkeinen olkanivelen toistuva sijoiltaanmeno on usein hyvä aihe niveltä tukevoittavalle leikkaushoidolle. Kuitenkin mikäli olassa on yksilöllistä korostunutta yli liikkuvuutta ja esim. kipua ja muljumisen tunnetta, johon ei liity edeltävää tapaturmaista sijoiltaanmenoa on suositeltava hoito konservatiivinen.

Jänneongelmat

Olkaniveltä ympäröi 4 lapalihaksen muodostama yhteensulautunut kiertäjäkalvosinjänteistö. Kukin lapalihas aikaansaa supistuessaan tietyn suunnan liikkeen olkaniveleen ja samalla tukevoittaa olkaniveltä. Kiertäjäkalvosimen jänteeseen voi syntyä repeämä kudorappeuman ja/tai tapaturman seurauksena. Tällöin olan liikerytmi voi häiriintyä ja olka voi olla kivulias. Kipu tuntuu usein raajaa yläasentoihin vietäessä, rasitettaessa ja rasituksen jälkeen myös levossa. Yöunta häiritsevä särky on myös hyvin tyypillistä olkapään jännevaivoille. Mikäli olkapää on tapaturman seurauksena täysin voimaton ja kuvantamistutkimuksissa varmistuu laaja ja korjattavissa oleva

kiertäjäkalvosimen jännerepeämä on leikkaushoito usein aiheellista olan toimintakyvyn palauttamiseksi. Mikäli jänne on vain ärtynyt, jännerepeämä on hyvin pieni tai jännerepeämää ei pystytä enää luotettavasti korjaamaan on oikea hoito konservatiivinen. Usein kipu ja yösärky häviävät muutaman kuukauden kuluessa itsestään.

Jäätynyt olkapää

Jäätyneellä olkapäällä tarkoitetaan jonkin ärsyksen laukaisemaa olkanivelkapselin tulehdusreaktiota, joka aiheuttaa ensin voimakasta olan kipua ja johtaa sitten olkanivelen liikkeen täydelliseen häviämiseen ja lopulta reaktion mentyä ohi tilan spontaaniin parantumiseen. Jäätynyt olkapää on tyypillinen vaiva noin 50-vuotiailla naisilla ja vaivaan liittyy lisääntynyt alttius mm. diabetesta sairastavilla. Tyypillisenä kliinisenä löydöksenä jäätyneessä olkapäässä on olan ulkokiertoalueen voimakas rajoittuminen. Jäätymisen parantumiseen, kivun häviämiseen ja liikkeen palautumiseen voi mennä kaksikin vuotta, eikä tähän aikaan vaikuta erityisesti mitkään hoitomuodot. Aika onkin paras lääke jäätyneen olkapään hoidossa.

Nivelrikko

Terveen nivelen liukupintoja päällystää sileä ja kitkaton nivelrusto. Aiempien tapaturmien, huomattavan toistuvan kuormituksen ja mm. perintötekijöiden altistamana nivelen rustopinnat saattavat vaurioitua ja lopulta tuhoutua johtaen nivelen ja sen ympäriskudoksen ärtymiseen ja kipuoireeseen. Oireet eivät kuitenkaan tässäkään vaivassa ole suoraan yhteydessä nivelen rakenteellisiin muutoksiin. Tyypillistä nivelrikon oireille onkin aaltomaisuus, vaikeatkin oireet voivat parantua itseksensä ja pysyä poissa jopa vuosia. Nivelrikkoa tulee lähtökohtaisesti hoitaa konservatiivisesti ja pitkäjänteisesti oireita lievittämällä. Vasta loppuun palaneen nivelrikon kirurgisena hoitovaihtoehtona on tekonivelleikkaus. Tällöin sekä lapaluun, että olkaluun nivelpinnat korvataan keinomateriaalilla. Mikäli kuluman lisäksi olan kiertäjäkalvosinjänneistö on vaurioitunut siten, että olkapään aktiivi liike on huono ja nivel ei ole kuvantamistutkimuksissa enää keskeisesti paikallaan on aiheellista käyttää niveltä tukevoittavaa ns. käänteistä tekonivelmallia. On huomionarvoista, että tekonivel ei vastaa omaa tervettä niveltä ja että tekonivel ei kestä normaalin terveen olkapään rasitusta. Tästä syystä nuori ikä ja huomattava fyysinen aktiviteetti ovat suhteellisia vasta-aiheita toimenpiteelle.

Lopuksi

Kaikki edellä mainitut olkavaivat ovat hyvin tavallisia – eikä mikään näistä ole hengenvaarallinen. Oireiden taustalla voi kuitenkin olla myös muita sairauksia ja mikäli olkakipu on jatkunut pitkään, on hyvä käydä varmistamassa asia lääkärin vastaanotolla. Olkapään kivun hoito on alkuvaiheessa pääasiassa omahoitoa. Kylmä lievittää kipua ja vähentää turvotusta. Kylmähoito useita kertoja päivässä on tehokas keino akuutin kivun hoidossa. Kuvantamistutkimuksia ei lyhytkestoisissa ongelmissa välttämättä tarvita ellei kivun alkamiseen liity merkittävää tapaturmaa.

Kiertäjäkalvosin on keskeisessä osassa olkapään toiminnassa ja olan ja lavan lihaksistoa vahvistavat olkapään liike ja lihasharjoitteet fysioterapeutin ohjaamana ovat usein erinomainen apu olan kuntoutuksessa. Vaivan pitkittyessä tai ollessa erittäin hankala on potilas ohjattava olkaortopedille ja tällöin on olkapäästä otettava aina röntgen kuvat.

Ville Äärimaa luennoi 6.3.2019 Liedon valtuustosalissa aiheesta ”Olkapään kiputilat”. Luento on katsottavissa Nivelverkon sivuilta osoitteessa http://www.nivelverkko.fi/2019_3_6/.

Nivelverkko-sivustolla on vapaasti katsottavissa luentoja aiheina erilaisia hyvinvoinnin teemoja, kuten terveys, liikunta, mielen hyvinvointi ja ravinto.