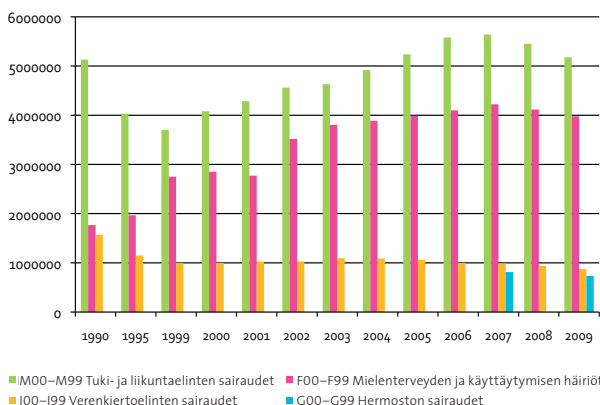


Tietoa tuki- ja liikuntaelimestön sairauksista

Tuki- ja liikuntaelimestön oireyhtymät ja sairaudet



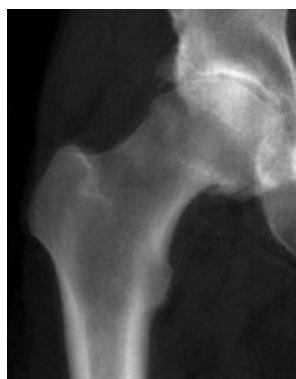
Vuosina 1990-2009 korvatut sairauspäivärahapäivät sairausryhmän mukaan. Kuva: Timo Pohjolainen.

Tuki- ja liikuntaelinten (tule) oireet, sairaudet ja niiden seuraukset ovat vakava kansanterveydellinen ja -taloudellinen ongelma. Tule-sairauksista kärsii joka viides työikäinen ja useampi kuin joka kolmas eläkeläinen.

Vuonna 2008 Kela maksoi sairauspäivärahoja 273 miljoonaa euroa. Työeläkemenot tule-sairauksien vuoksi olivat 727 miljoonaa euroa, reilu kolmannes koko työeläkemenoista. Tule-sairauksien aiheuttamat työkyvyttömyyskustannukset ylittivät vuonna 2008 miljardin euron rajan ja olivat noin 2/3 kaikista tule-sairauksien aiheuttamista kustannuksista. Yhteiskunnalle kokonaiskustannukset ovat yli 2,5 miljardia euroa vuodessa. Tule-sairauksien järjestelmällinen ennaltaehkäisy, varhainen toteaminen ja hoito vähentäisivät sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia ja parantaisivat mitattavassa määrin ihmisten elämänlaatua ja työkykyä.

Nivelrikko

Nivelrikko on koko nivelen krooninen sairaus. Suomalaisista sairastaa lonkan nivelrikkoa yli 150 000 ja polven nivelrikkoa yli 200 000 ihmistä. Nivelrikon merkittävin seuraus on toimintakyvyn heikentyminen. Polven ja lonkan nivelrikko heikentävät etenkin yli 55-vuotiaan väestönsosan toimintakykyä ja itsenäistä selviytymistä.

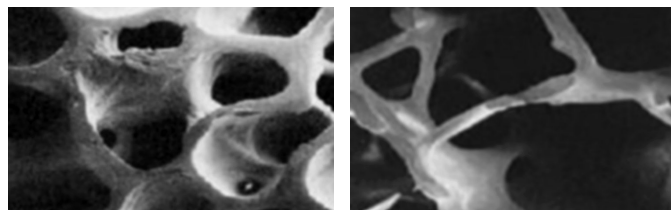


Lonkan nivelrikko.
Kuva: Jari Arokoski.

Osteoporoosi

Osteoporoosi on luuston tila, jossa luumassa on alentunut ja luukudoksen mikrorakenne on muuttunut. Muutokset heikentävät luun lujuutta ja alistavat murtumille. Osteoporoosia sairastaa noin 400 000 suomalaista, ja heikon luun arvioidaan olevan syynä 30 000 - 40 000 murtumaan joka vuosi. Etenkin ikäihmisillä osteoporoosi ja eri syistä johtuva kaatuilu ovat hyvin tavallisia murtumien syitä.

Tärkeimmät vaaratekijät ovat yli 65 vuoden ikä, matala painoindeksi (BMI < 20), aikaisempi osteoporoottinen murtuma, tuore osteoporoottinen murtuma ffl 45-vuotiailla naisilla ja ffl 60-vuotiailla miehillä, vanhempien lonkkamurtuma, oraalinen kortisonin käyttö (yli 3 kk), pitkäaikainen tupakointi, pidempiaikainen runsas alkoholin käyttö (> 2 annosta/vrk).



Normaali ja osteoporoottinen luu.
Kuva: Suomen Osteoporoosiliitto ry.



Terve tuki- ja liikuntaelimestö – Opas tule-sairauksien ehkäisyyn ja hoitoon

Heli Bäckmand
Ilkka Vuori (toim.)



Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet ovat kallis ja kasvava kansanterveysongelma. Yhteiskunnalle ne maksavat kaikkiaan yli 2,5 miljardia euroa vuodessa. Paljon voitaisiin tehdä ennalta ehkäisevästi vaikuttamalla tärkeisiin riskitekijöihin terveydenhuollossa sekä esimerkiksi oppilaitoksissa, työpaikoilla, urheiluseuroissa, kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöissä.

Tuki- ja liikuntaelinten ongelmat johtuvat pitkälti liikunnan puutteesta, lihavuudesta, epäterveellisestä ravinnosta, tupakoinnista, tapaturmista ja työn kuormittavuudesta. Jos näihin asioihin tartuttaisiin ajoissa, voitaisiin moni sairaus välttää.

Tässä oppaassa kuvataan yleisimpiä tuki- ja liikuntaelimestön oireita ja sairauksia sekä annetaan neuvoja siitä, miten näitä ongelmia voitaisiin ehkäistä ennalta. Liikuntaa käsitellään varsin perusteellisesti, koska se on erityisen hyvä keino tule-sairauksia vastaan. Opas tarjoaa myös toimivia välineitä ehkäisevään ja kliiniseen työhön.

Oppaan ovat laatineet asiantuntijat asiakastyötä tekevien terveydenhuollon ammattilaisten tarpeista käsin, ja se on tarkoitettu etenkin heille, mutta se soveltuu myös muille, jotka toimivat tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien ehkäisyssä.

ISBN-numero: 978-952-245-361-7

Hinta 26,00 €

Tilaukset: www.thl.fi/kirjakauppa

Lisätietoja

www.osteoporoosiliitto.fi

www.suomentule.fi

www.thl.fi

www.ukkinstituutti.fi



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS