

Potilasohje korsettihoitoa aloittavalle nuorelle



*"Toiset kaverit ajattelevat miten siisti juttu koko korsetti on, toiset taas kauhistelevat miten voin elää koko asian kanssa. Kerron kuitenkin avoimesti ihmisille että minulla on skolioosi."
(Isohätälä, Reis & Välitähti 2010)*

Olet saanut tietää sairastavasi skolioosia ja sitä hoidetaan korsetilla. Tämän potilasohjeen tarkoituksena on antaa sinulle tietoa ja tukea, sillä et ole hoitosi kanssa yksin. Yksi kirjoittajista on itsekin pitänyt korsettia kolme vuotta onnistuneesti. Tiedän kokemuksesta korsetin voivan aluksi ahdistaa ja suututtaa. Se on normaalia, sillä siihen kestää aikansa tottua. Pian huomaat korsetin olevan osa sinua. On hyvin tärkeää sitoutua pitämään korsettia tunnollisesti, sillä hoitamattomana käyryys voi lisääntyä nopeasti.

SKOLIOOSI JA KYFOOSI

Skolioosi on tavallisin lapsuus- ja nuoruusiässä koko selän ryhtimuutoksia aiheuttava selkärangan kasvuhäiriö. Yhdessä toisen kasvuhäiriön, pyöröselkäisyyden (*kyfoosi*) kanssa se voi ilmaantua jo varhaislapsuuden tai vasta nuoruusiän kasvuvaiheessa. Useimmiten ne muuttuvat havaittaviksi murrosikää lähestyttäessä tai murrosiässä. Hoitamattomana tällainen ryhtimuutos voi hankaloituessaan johtaa myöhemmin terveyshaittoihin. Valtaosa ei koskaan pahene vakavaksi. Useimmille jää vain lievä ulkonäön asymmetria kasvuhäiriöstä muistutukseksi.

Idiopaattinen eli tuntemattomasta syystä johtuva skolioosi on kolmella nuorella neljästä. Skolioosi on erityisesti 11-18-vuotiaiden tyttöjen sairaus, joka ei johdu elintavoista, nukkumisasennosta tai huonosta ryhdistä, eikä aiheuta usein minkäänlaisia oireita, mutta joka neljännellä voi esiintyä kipua lannerangan alueella.



Vinojen vatsalihasten harjoitusliike



Selkälihasliike

KORSETTIHOITO

Korsettihoito aloitetaan, kun skolioosin mutkat ovat edenneet yli kansallisesti ja kansainvälisesti sovittujen rajojen (25-40 astetta).

Korsetti on yksilöllisten mittojesi mukaan kovamuovista valmistettu tukiliivi, joka pakottaa selkärankasi suoristumaan ja aktivoi hiukan asentoa korjaavia lihasvoimia. Sitä pidetään yllä pääsääntöisesti 23 tuntia vuorokaudessa kasvukauden loppumiseen saakka eli usein muutaman vuoden ajan. Kasvun loppumisen jälkeen selän käyryys ei enää pahene.

Parhaiten korsettihoito vaikuttaa, kun käyryys on 25-35 astetta ja sitä pidetään säännöllisesti. Korsetti ei aiheuta kipuja. Jos kipuja tulee, se johtuu todennäköisesti korsetin väärästä kiinnittämisestä ja tästä johtuvasta epäsopivuudesta. Toinen korsettihoito muoto on *yökorsetti*, jota pidetään vain öisin, vähintään 8 tuntia kerrallaan. Vuorokausikorsetin ja yökorsetin väliseen valintaan vaikuttaa etenkin selkärangan käyryyden sijainti.

Suurin osa korsettipotilaista pitävät elämänlaatuaan hyvänä korsetista huolimatta. Oman kehon visuaalinen käsitys usein paranee hoidon jälkeen ja korsettipotilaat kokevat selkänsä olevan

huomattavasti suurempi kuin ennen hoitoa. Korsettihoito ei lisää selkäkipuriskiä aikuisena, eikä sillä ole vaikutusta opiskeluihin tai töihin tulevaisuudessa.

MITÄ OSASTOJAKSOLLA TAPAHTUU?

”Sairaalaan on aina mukava mennä ja hoitojaksolla olen saanut uusia kavereita.”
(Isohätälä, Reis & Välitalo 2010)

Kun päätös korsettihoidon aloittamisesta tehdään, sinut kutsutaan lastenkirurgiselle osastolle 60, jossa olet 3-5 päivää. Osastojakson tarkoitus on totuttaa sinua pikkuhiljaa korsettiisi. Osastolla on myös erilaisia viihdykkeitä, kuten esimerkiksi koulua, pelejä ja askartelua ja sinne pyritään saamaan myös toinen samassa tilanteessa oleva nuori.

Korsettihoito on moniammatillista yhteistyötä. Sinä ja perheesi olette yhteistyössä lääkärin, apuneuvoteknikon, fysioterapeutin ja oman sairaanhoitajan kanssa.

Apuneuvoteknikko ottaa sinusta aluksi vartalostasi mitat, joiden mukaan hän valmistaa sinulle henkilökohtaisen korsetin. Korsetin alle puetaan aina korsettipaita, joita saat osastolta mukaasi. Aluksi korsettiä totutellaan pitämään päällä pari tuntia kerrallaan, puoli tuntia pois, kaksi tuntia päällä, ja näin jatkuen koko päivän. Aikaa lisätään vähitellen, kunnes lopulta korsetti on päällä 23 tuntia vuorokaudesta. Osastojakson aikana opettelet pukemaan korsettiä itsenäisesti sekä vanhempiesi tuella.

Fysioterapeutti ohjaa sinulle oman harjoitteluohjelman, joka sisältää selän liikkuvuutta, lihasvoimaa ja joustavuutta lisääviä harjoituksia. Yksi korsetin tunti on tarkoitettu harjoitusohjelmaan, peseytymiseen ja ihonhoitoon.



Lonkan koukistajan venytysliike

Saatuasi korsetin ensimmäinen kontrolli on fysioterapeutille kahden kuukauden kuluttua ja tämän jälkeen kontrollit jatkuvat lääkärikäyntinä poliklininisesti puolen vuoden välein. Poliklinikkakäynnillä sinulta otetaan röntgenkuva ilman korsettiä ja olet edeltävän yön ilman korsettiä.

LIIKUNTA

”Vyötäröni on pienentynyt huomattavasti, samoin maha.”
(Isohätälä, Reis & Välitalo 2010)

Korsetti rajoittaa lihasten käyttöä ja lonkkien taivutus yli 90 asteen ja vartalon kierrot estyvät. Murrosiässä on erityisen tärkeää liikkua luuston rakenteen kehittymisen vuoksi.

Liikuntasuosituksen mukaan kaikkien 7-18-vuotiaiden nuorten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia päivässä. Esimerkiksi hiihto, uinti ja reipas kävely parantavat kestävyyttä, voimaa ja notkeutta. Liikunta parantaa myös mielialaa ja itsearvostusta. Jos olet lapsuudessa ja nuoruudessa liikunnallisesti aktiivinen, sinulla on suuri todennäköisyys olla sitä myös aikuisena. Harjoita myös etenkin vatsalihaksia ja selän ojentajalihasta, sillä niiden vahva lihastuki parantaa ryhtiä, helpottaa selkäkipua ja auttaa korsetin pitämisessä.



Lankku

Vertaistuki on hyvin tärkeää jaksamisesi ja hoidon onnistumisen kannalta, joten suosittelen sinua kertomaan asiasta ystävillesi. Jos sinua kiusataan korsetin vuoksi, kerro asiasta opettajalle ja vanhemmillesi.

”He kyselevät asioita, ja jos en pysty nostamaan maasta esim. kynää lattialta, niin he auttavat.”
(Isohätälä, Reis & Välitalo 2010)

Jos sinulla on kysyttävää, sinä ja perheesi voitte olla yhteydessä:

Oulun yliopistollinen sairaala, lastenkirurginen osasto 60
Fysioterapeutti Leena Halonen: 08 315 5344

Tekijät:

Heini-Maria Kaakkurivaara, fysioterapeutti-opiskelija
Leena Halonen, fysioterapeutti OYS
Pirkka Mäkelä, erikoislääkäri OYS

Sitaattien lähde:

Isohätälä, M., Reis, M. & Välitalo, K. 2010. Skolioosia sairastavien nuorten kokemuksia korsettihoidosta. Diakonia ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.