

Luentorunko

Fysiatrian erikoislääkäri Tuomas Varjonen

Ohje luentorungon lukemiseen:

Tekstissä olevat ajat kertovat aina, missä kohden mitään aihetta käsitellään luennon alusta laskettuna. Aihetta on myös avattu sanallisesti ajan viereen. Aiheiden alle on lisätty kysymyksiä, joista voi keskustella kuulijoiden kanssa.

Luentokerhoa ohjattaessa voit joko:

- a) näyttää koko luennon ja vain välillä pysäyttää videon keskustelua varten.
- b) sivuuttaa joitakin videon aihealueita hyppäämällä niiden ohi, jos aihe ei koske kuulijoita tai aikaa kerhon vetämiselle on rajatusti. Osassa luentorungoista on myös tekijöiden suosituksia osioista, joita voi leikata pois luentokerhoa lyhentääkseen.

00:00 – 01:02 Esittäytyminen. Tuomas Varjonen esittäytyy ja kertoo sidonnaisuudet

01:03 – 05:47 Lonkan ja polven nivelrikko. Yleiskuvaus siitä, mitä nivelrikko on. Miltä näyttää terve nivel, miltä sairastunut.

Nivelriikon esiintyvyys.

Kysymyksiä:

Onko sinulla todettu nivelrikko tai oletko kokenut muuten kipua nivelten alueella?

05:48 – 9:56 Diagnoosi ja oirekuva. Kipu, niveljäykkyys, suoritusrajoitteet, nivelturvotus. Vaaratekijät, jotka altistavat nivelrikolle. Nivelriikon vaikeusasteet eli kl-luokat.

Kysymyksiä:

Onko teillä nivelrikko aiheuttanut kipua?

Olivatko nivelrikolle altistavat tekijät tuttuja? Oletko saanut niiden hoitoon apua?

9: 57 – 11:04 Kuntoutus ja hoito lonkan ja polven nivelrikossa. Parantavaa hoitoa ei ole, tavoitteena on kivun lieventäminen ja hallinta. Toimintakyvyn pysyminen.

Kysymyksiä:

Onko teillä omia keinoja, mitä käytätte kivun hoitoon?

Onko kokemuksia esimerkiksi akupunktiosta, kylmähoidoista tai lämpöhoidosta?

11:05 – 15:15 Lääkkeetön hoito ja sen hyödyt. Kuntoutus ja ei-leikkauksellinen hoito.

Kysymyksiä:

Oletko saanut harjoitussuunnitelmaa fysioterapeutilta? tai lääkäriltä?

Liikutko säännöllisesti? Miten liikut?

15:16 – 19:00 Sopivat liikuntalajit hoitomuodoiksi. Lajit, jotka saattavat olla kivuliaita/pahentavat oireita. Terapeuttinen harjoittelu

Kysymyksiä:

Oliko mukana lajeja, joita harrastatte?

Tuleeko harrastettua liikkuvuustreeniä, lihasvoimaa sekä aerobista kuntoa? Mitkä olisivat lajit, jotka sinulle sopisivat noihin?

19:00 – 22:49 Manuaalinen ja fysikaalinen terapia. Erilaiset polvituet ja apuvälineet.

Kysymyksiä:

Oletteko kokeilleet jotain näistä hoidoista? Oletteko saaneet apua niihin?

Käytättekö apuvälineitä? Tai onko kotiin tehty jotain muutostöitä arkea helpottamaan?

22:50 – 33:52 Lääkehoito, kivunhoitoon. Käytetään tarvittaessa. Parasetamoli, tulehduskipulääkkeet, haittavaikutukset ja niiden turvallinen käyttö, opioidit ja niiden haittavaikutukset. Nivelensisäiset pistokset.

Kysymyksiä:

Olivatko lääkkeet tuttuja?

Tuliko jotain uutta tietoa lääkkeistä tai leikkauksettomista hoitotavoista?