

Alaselkäkipuisten ratsastusterapia kokeilu

Tuula Korhonen Anestesia­lääkäri*

Sanna Mattila-Rautiainen THM yo,
fysio- ja ratsastusterapeutti

Markku Nyman Kuntoutusylilääkäri *

Seija Tossavainen Psykiatrian
erityissairaanhoidaja*

* Kainuun Keskussairaala

Johdanto

- Krooniset selkävivut työikäisen väestön yleisin vaiva teollistuneissa maissa
- Kipu rajoittaa ihmisen toimintaa
 - elämänhalun väheneminen
 - väsymys
 - unihäiriöt
 - depressio
 - sosiaalinen eristäytyminen

Kipu

- Kipuaistimus on subjektiivinen ilmiö
- Kliinikoiden ja tutkijoiden tehtävänä on selvittää mitä kivun ilmaisemisen taustalla on
- Vain osa potilaista hyötyy hoidosta
- Osittainenkin kivun lievitys on tavoitteena
 - lääkityksen järkeistäminen
 - terveyspalvelujen käytön vähentyminen
 - toimintakyvyn paraneminen
 - elämänhallinnan lisääntyminen

Aineisto

- 4 kroonista selkäkipua sairastavaa henkilöä
- 2 naista ja 2 miestä syntyneet vuosina 1958-1972
- Aikaisemmat tutkimukset ja hoidot:
 - MRI
 - Epiduraaliset steroidi-injektiot
 - Akupunktio ja TNS
 - Takajuostestimulaattori

Menetelmät

- Mittaukset ennen tutkimusjaksoa ja heti sen jälkeen sekä 6 kk terapian päättymisestä
- Haastattelukaavakkeet SIMPI ja BECK
- Kipupäiväkirja
- (SF 36)
- Fysiatriiset mittaukset
- Ratsastus ryhmässä 8 viikon ajan 3 kertaa viikossa =24 x

Fysiatriiset mittaukset

- Rangan liikkuvuus sivutaivutuksessa
- Rangan rotaatio
- Alaselän lihasaktivaatio ja tasapaino tasoilta L1-L2 ja

L5-S1

- Eteen-taaksetaivutus (funktion. testi)
- Sörensenin selän väsytesti
- 8 kanavainen Muscle tester ME3000 Prof
- Video-EMG

Video EMG



Tulokset 1: SIMPI

- terapian jälkeen ja 5 kk päästä

➤ Kivun määrä



➤ Elämän hallinta



➤ Toiminnalliset haitat



➤ psyykk. ras. ja sos tuen tarve



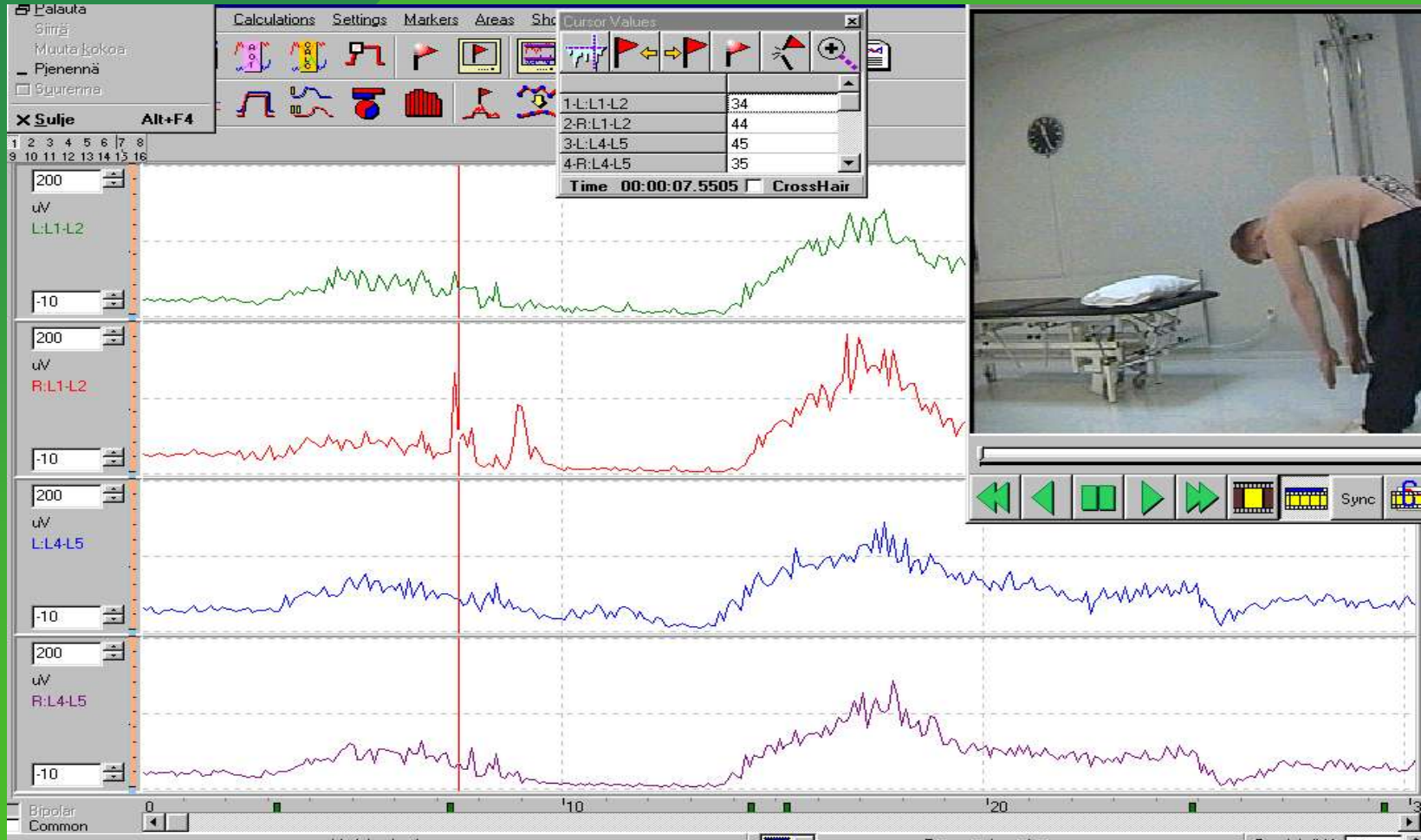
BDI

- 0-10 normaali henkinen tasapaino
- 11-18 vähäinen tai lievä depressio
- 19-29 kohtalainen tai vaikea depressio
- yli 30 syvä depressio

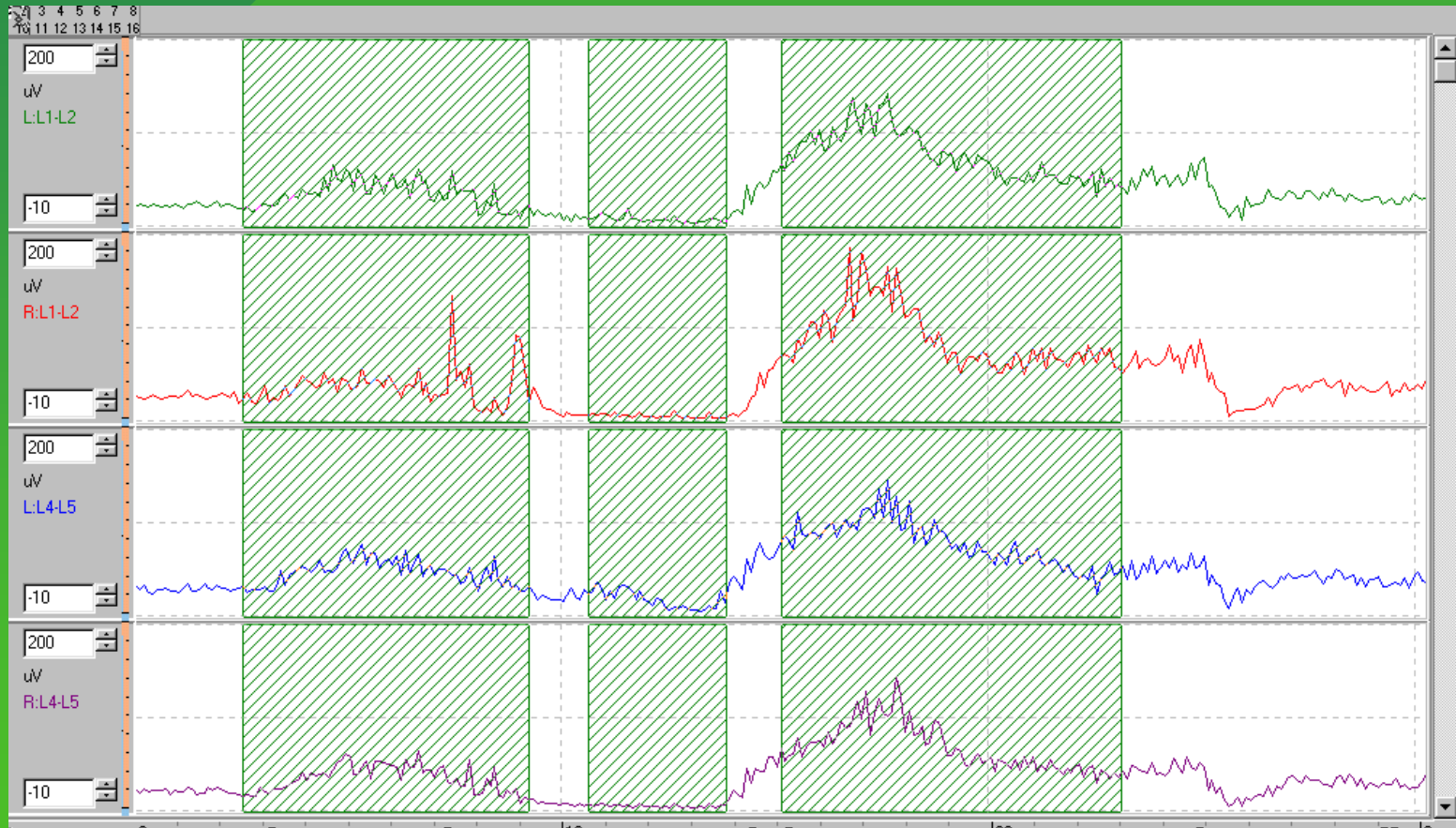
Tulokset 2: BDI ja kipu ennen, jälkeen ja 5 kk päästä

BDI	21,5 lievä	14,8 väh.	17 lievä
KIPU (VAS)	2,7 / 6,6	2,4 / 6,3	ei mitattu
Elämänlaatu	4,6	5,9	ei mitattu
Mieliala	4,8	6,2	ei mitattu
Nukah-taminen	6,2	6,8	ei mitattu

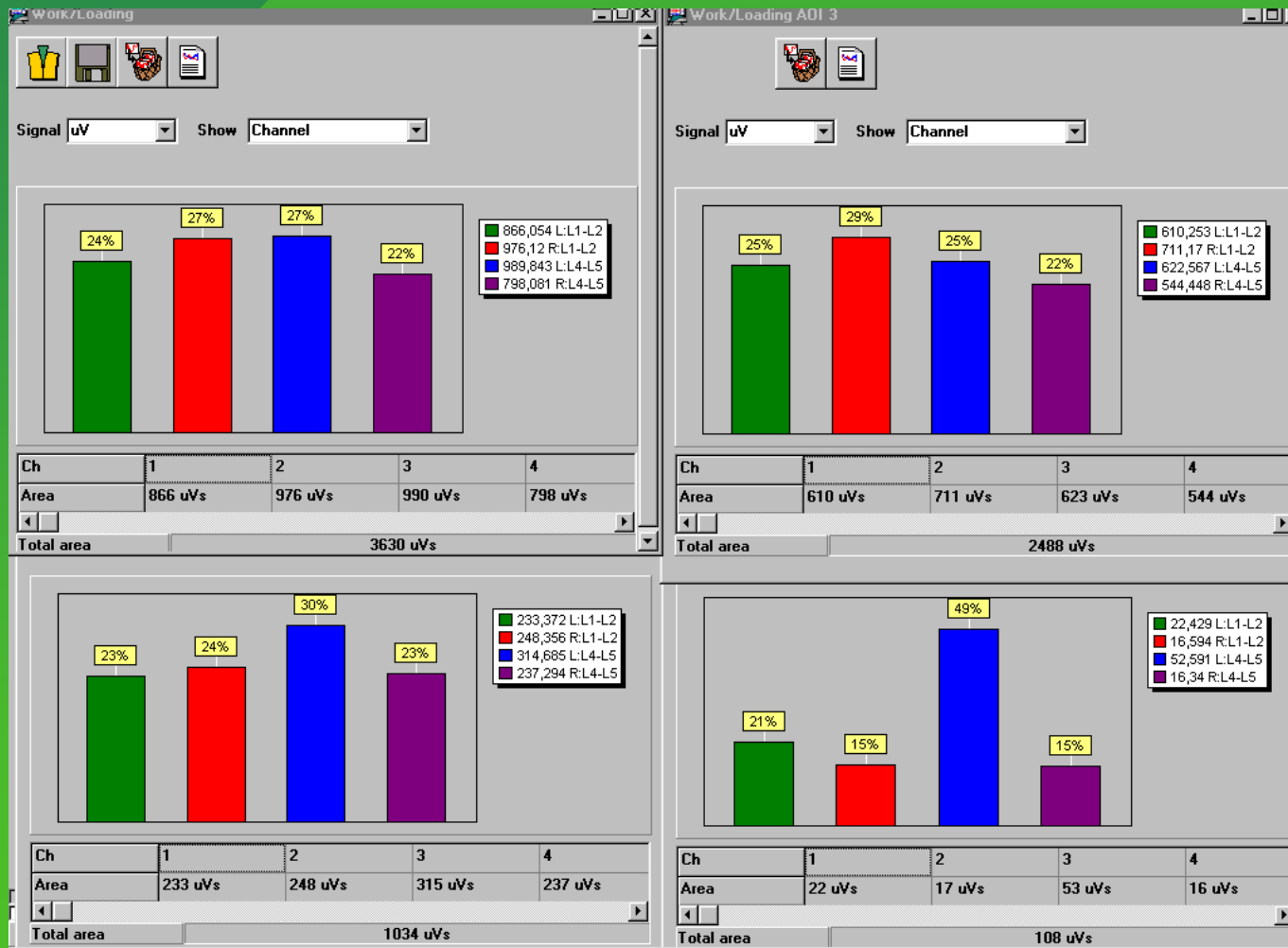
Video-EMG



AOI (area of interest)



Analyysi AOI: stä



Rangan liikkuvuus

- CASE 1: 41- vuotias nainen

Sivut. vas. cm	47,8	46	49,5
Sivut. oik. cm	46,2	44	46,5
Rot. vas. °	22	30	27 (-2)
Rot. oik. °	23,5	27	21,5

smr2000

9.4.2014

Rangan liikkuvuus

- CASE 2: 37- vuotias nainen

Sivut. vas. cm	65	59	62,5
Sivut. oik. cm	60,2	57,5	60
Rot. vas. °	24 (-3)	18	14
Rot. oik. °	21	20	15 (1)

smr2000

9.4.2011
15

Rangan liikkuvuus

- CASE 3: 32- vuotias mies

Sivut. vas. cm	58	51	52
Sivut. oik. cm	63	52	50
Rot. vas. °	36 (-5)	48	55
Rot. oik. °	29	49	55

smr2000

9.4.2011
16

Rangan liikkuvuus

- CASE 4: 27- vuotias mies

Sivut. vas. cm	47	44,5	47
Sivut. oik. cm	46	44	46
Rot. vas. °	26	45,5	40
Rot. oik. °	24 (-10)	33	36

smr2000

9.4.2017

Johtopäätökset

- Kipulääkkeiden käyttö ei juurikaan vähentynyt
- Depressiivisen mielialan parantuminen
- Potilaiden subjektiiviset lihaskunnon ja kestävyysparanemisen havainnot sekä alaraajojen lämpeneminen
- Yksi tutkituista palasi työelämäänsä viikkoa ennen terapian loppumista (4), toinen aloitti työkokeilun (3), kolmas palasi töihin maatilalle (1) ja neljäs jatkoi eläkkeellä oloaan vakavan depression vuoksi (2).

Ratsastusterapian avulla saatiin positiivisia vaikutuksia fyysisellä, sosiaalisella ja emotionaalisella osa-alueella

Näiden positiivisten tulosten perusteella ratsastusta voidaan suositella alaselkäkipuisille potilaille

Ryhmän tuki koettiin tärkeänä, mutta ryhmän tulee olla pieni

Voidaan toteuttaa yksilöterapihana