

KIPU & CP-VAMMA



- Kipu on hyvin yleistä aikuisilla, joilla on cp-vamma, mutta sitä ei aina tunnisteta.
- Kivut voivat lisääntyä iän myötä.
- Kipu voi johtua useista eri tekijöistä, kuten lihasjäykkyudesta eli spastisuudesta, nivelongelmista, virheasentoista sekä erilaisista tuki- ja liikuntaelinten ongelmista.
- Kipu voi vaikuttaa merkittävästi elämänlaatuun. Kivun kanssa ei pidä jäädä yksin.

jopa
75 %
aikuisista,
joilla on cp-vamma,
kokee kipua.

Kipu voi vaikuttaa:

Fyysiseen toimintakykyyn: Liikkuminen voi muuttua vaikeammaksi. Kivut voivat pahentaa spastisuutta.

Psyykkiseen hyvinvointiin: Erityisesti krooninen kipu on yhteydessä ahdistus, masennus- ja unihäiriöihin.

Osallistumiseen: Kipu voi eristää. Se voi estää päivittäisten toimien tekemistä tai osallistumista sosiaaliin tilanteisiin.

Kipua arvioitaessa selvitä*

- sijainti (mihin sattuu)
- intensiteetti (kuinka paljon sattuu)
- esiintymistiheys (kuinka usein sattuu)
- kesto (kivun episodien kesto ja milloin kipu on alkanut)
- aiemmin kokeillut kivunlievityskäytännöt, kipua laukaisevat tekijät ja toimenpiteet, jotka lievittävät kipua
- miten kipu vaikuttaa arkeen (esim. uneen, arjen toimiin, hygienian hoitoon, hoitotoimenpiteiden onnistumiseen, pukeutumiseen, arjen toimiin, osallistumiseen).

*metodebok.no/cp

CP-liitto tekee yhteistyötä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten kanssa, jotta aikuisten, joilla on cp-vamma, kipu tunnistettaisiin paremmin.

Kuinka paljon kipua?

Missä kipu tuntuu?

On kipua

Ei ole kipua

VOIMAVARANA PERHE

Esimerkki taulun käytöstä:
Kysy "onko sinulla kipua?" ja näytä "on kipua/ei ole kipua"-kuvia.
Kysy "missä sinulla on kipua?" ja käy ihmiskuvat sormella läpi ruumiinosia kerrallaan.
Kysy "kuinka paljon sinulla on kipua?" ja kulje mittari sormella läpi aloittaen ei kipua -kohdasta.
Käytä vastauksissa tarvittaessa apuna "on kipua/ei ole kipua"-kuvia.

Kivun arvioiminen terveydenhuollossa voi olla haastavaa erityisesti silloin, jos ihmisellä on kommunikoinnin haasteita.

Kerro kivusta -esitteemme auttaa henkilöitä, joilla on kommunikoinnin vaikeuksia, kertomaan kivusta: cp-liitto.fi/oppaat

Kipu ja cp-vamma webinaarin tallenne: youtube.com/cpliiitto

Erilaisia kipuja

Kudosvauriokipu johtuu kudosvauriosta tai ylikuormituksesta. Tämä voi seurata esimerkiksi nivelten kulumisesta, lihasjännityksestä, vääristä asennoista tai ylikuormituksesta.

Neuropaattinen kipu johtuu hermovauriosta tai hermoston epänormaalista toiminnasta. Cp-vamman aiheuttama spastisuus on neuropaattista kipua, joka voi vaikuttaa hermoihin ja aiheuttaa polttavaa tai sähköiskumaista kipua.

Nosiplastinen kipu syntyy, kun kivun prosessointiin osallistuvat mekanismit aivoissa ja selkäytimessä muuttuvat, mikä johtaa kivun tuntemiseen ilman selvää kudosvaurion tai hermoston vaurion aiheuttajaa. Tällöin kudoksissa tai hermoissa ei ole havaittavissa vaurioita, jotka selittäisivät kivun. Nosiplastinen kipu voi esiintyä kehon eri alueilla eikä se välttämättä rajoitu yhteen kohtaan.

Lihasperäinen kipu on yksi yleisimmistä syistä kivulle

aikuisilla, joilla on cp-vamma. Ne johtuvat jatkuvasta lihasten jännityksestä ja spastisuudesta. Osa lihaksista saattaa olla jatkuvasti kireitä, kun taas toiset lihakset voivat olla liian heikkoja. Tällaisesta epätasapainosta voi seurata kipua ja väsymystä.

Tuki- ja liikuntaelinten kipu voi aiheutua kävely- tai seisoma-asennon haasteista. Vääristä liikeradoista tai lihasten ja nivelten pitkäaikaisesta rasituksesta voi seurata esimerkiksi kroonisia selkäkipuja.

Krooninen kipu on jatkuvaa kipua. Aikuisella, jolla on cp-oireyhtymä, voi esiintyä monitekijäistä kipua. Tällöin kipu voi johtua samanaikaisesti eri yllä mainituista tekijöistä. Kipu voi myös olla yhdistelmä eri kiputyypeistä.



Kivun omahoitokeinot (Suomen Kipu ry)

- **Liiku kivun sallimissa rajoissa.** Liikkuminen ja aktiivinen elämäntapa lievittävät kipua. Voitko lisätä liikettä tai aktiivisuutta omaan elämään? Kivunhallinnassa paras liikunta on sellaista, jota pystyy tekemään ja joka on itselle mieluista. Pienikin liike voi auttaa ja liikkua voi esimerkiksi minuutin kerralla.
- **Huolehdi unesta.** Univaje vaikuttaa kokemukseen kivusta. Unenlaatua voi tukea ylläpitämällä säännöllistä unirytmää eli pyri samoihin nukkumaanmeno- ja heräämisaikoihin. Mieltä voi rauhoittaa esimerkiksi varaamalla "huoliajan" hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa. Uni ei tule pakottamalla eli ole lempeä itseäsi kohtaan. Myös säännöllinen ruokarytmi tukee unenlaatua. Alkoholin nauttimista tulisi välttää.
- **Kerro kivustasi.** Älä jää kivun kanssa yksin. Kipuun on helpointa vaikuttaa ennaltaehkäisevästi ja alkuvaiheessa.
- **Rauhoita kehoa.** Kehoa voi rauhoittaa esimerkiksi hengitysharjoituksilla ja meditoimalla.
- **Rytmitä arkea.** Rytmittämisellä tarkoitetaan sitä,

että arjessa on vuorotellen riittävästi lepoa ja toimintaa. Rytmittäminen vähentää jäykkyyttä, toimintakyvyn vaihtelua ja helpottaa uupumusta ja siten vähentää kipuja. Kyse on ennen kaikkea ennakoinnista eli omien voimavarojen tunnistamisesta.

Tapoja rytmittää arkea:

- Pidä lyhyitä lepoaikoja usein.
 - Vaihtelee asentoa ja eri tehtäviä: vuorottelee fyysisten ja kognitiivisten askareiden parissa.
 - Ennakoi ja jaa tehtäviä pienemmiksi kokonaisuuksiksi.
- **Tee asioita, jotka saavat sinut voimaan hyvin.** Kaikki sellainen tekeminen, mikä tuottaa itselle mielihyvää, on ennaltaehkäisevää kivun hoitoa. Etsi tekemistä, joka saa sinut voimaan hyvin. Nauru ja lemmikin silittely auttavat tutkitusti kipuun.