



TIEDOTE 29.6.2017

Voisiko sinulla olla osteoporoosi Tiedätkö nykyisen pituutesi?

Monien aikuisten mielestä kysymys on typerä. Pituutta kysyttäessä miehet yleensä kertovat armeija-aikaisen ja naiset kouluaikaisen pituutensa. Se siitä.

Faktaa: Tosiasiassa aikuisen kannattaisi seurata omaa pituuttaan. Jos aikuisiän pituus on lyhentynyt 5 cm tai enemmän, voi kyse olla osteoporoosin aiheuttamista nikamamurtumista.

Toinen harhaluulo onkin, että yleensä nikamamurtuman toki huomaa.

Faktaa: Näin se ei aina ole: monella nikamamurtuma voi olla oireeton tai se voi ilmetä ohimenevänä keskiselän kipuna.

Kolmas harhaluulo liittyykin nimenomaan nikamamurtumien vaikutuksiin: jos kerran nikamamurtuma ei aina oireile, eihän siitä sen kummemmin kannata välittää!

Faktaa: Olisikin näin. Nikamamurtuma on tosiasiassa vahvin muiden osteoporoottisten murtumien riskitekijä ja ennen kaikkea se on vahvin seuraavan nikamamurtuman riskitekijä. Lisäksi uudet nikamamurtumat ovat vaikea-asteisempia kuin ensimmäinen nikamamurtuma.

Olet varmaankin nähnyt kumara-asennossa kävelevän ihmisen? Todennäköisesti häneltä on murtunut useita nikamia. Käytännössä kumara asento tarkoittaa, että hengittäminen on vaikeaa, kävelykyky on heikentynyt ja tasapainon ylläpito on hankalaa, selkä on kroonisesti kipeä, yksinkertaistenkin kotiaskareiden teko voi olla jopa mahdotonta ja elämänlaatu on heikentynyt. Nikamamurtumat lisäävät myös kuolleisuutta.

Lisäksi nikamamurtuman lisätessä seuraavan murtuman riskiä saattaa seuraavana murtumana olla jokin hyvin vammauttava murtuma, kuten lonkkamurtuma.

Onkin tärkeää, että myös aikuisiällä seurataan pituutta säännöllisesti. Mikäli pituus on lyhentynyt, on syytä selvittää osteoporoosin mahdollisuus.

Osteoporoosia voidaan hoitaa, mutta se on tärkeää pysäyttää ajoissa!

Tee riskitesti: www.luustoliitto.fi/tee-luustotesti

Lisätietoja: Ansa Holm, ansa.holm@luustoliitto.fi tai 050 303 8129