



Luustoliitto

TIEDOTE 18.3.2019

KOSKA PITUUTESI MITATTIIN VIIMEKSI?

Tiesitkö, että pituus voi muuttua myös aikuisiällä? Jos tiedät parhaiden nuoruusvuosiesi pituuden, saatat yllättyä seuraavassa pituusmittauksessa.

Tiedätkö nykyisen pituutesi?

Fiktiota: Aikuiselta 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 selän nikamien murtumista.

Fiktiota: 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, jota on kuvitellut noidannuoleksi.

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

Faktaa: Olisikin näin. Nikamamurtuma on tosiasiassa suuri riski seuraaviin osteoporoottisiin murtumiin ja ennen kaikkea seuraavaan nikamamurtumaan. Lisäksi uudet nikamamurtumat ovat aiempaa vaikeampia.

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

Lisäksi nikamamurtuman lisätessä seuraavan murtuman riskiä saattaa seuraava murtuma olla jokin hyvin vammauttava murtuma, kuten lonkkamurtuma. Niinpä myös aikuisiällä on tärkeää seurata omaa pituuttaan säännöllisesti. Mikäli pituutesi on lyhentynyt, on syytä selvittää osteoporoosin mahdollisuus.

Osteoporoosi on huonosti tunnettu kansansairaus. Osteoporoosia sairastaa 400 000 suomalaista ja luuston haurastumisesta johtuvia murtumia tulee jopa 40 000 vuosittain. **Osteoporoosia voidaan hoitaa, mutta se on tärkeää pysäyttää ajoissa!**

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

#hoitopolutkuntoon #kukkarokiinni

Lisätietoa: www.luustoliitto.fi/hyva-hoito

www.luustoliitto.fi/hoitamattomuuden-hinta

Luustoliitto tekee pituusmittausta Tampereen lääkäripäivillä 20.-22.3.2019, osasto 230

Lisätietoja: omahoidon koordinaattori Pauliina Tamminen, Suomen Luustoliitto, p. 050 371 4558 tai pauliina.tamminen@luustoliitto.fi

Osteoporoosi:

- sairastaa 400 000 suomalaista.
- jopa 40 000 murtuman taustalla.
- tunnusmerkkejä pituuden lyheneminen ja luunmurtumat.
- voi sairastua iästä tai sukupuolesta riippumatta.
- voi aiheutua useasta eri pitkäaikaissairaudesta tai lääkähoidosta.
- yleistyy väestön ikääntyessä.

Hoitopolut kuntoon:

- Murtumia voidaan ehkäistä hoitamalla osteoporoosia.
- Tärkeää on tunnistaa osteoporoosia sairastava – pelkkä murtuman hoito ei riitä!
- Osteoporoosia voidaan hoitaa: se vaatii toimenpiteitä sekä terveydenhuollolta että potilaalta itseltään.
- Osteoporoosi Käypä hoito -suositus toimii perustana osteoporoosin ennaltaehkäisylle, diagnostisoinnille, hoidolle ja kuntoutukselle.