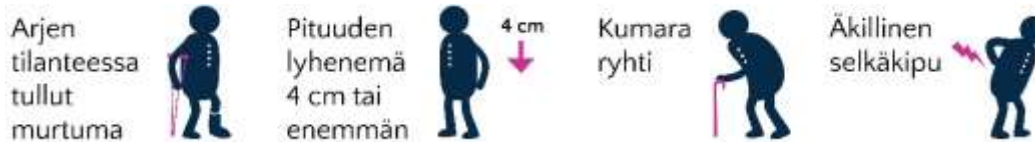


TIEDOTE 29.6.2021

Osteoporoosi on salakavala sairaus - joka etenee ilman hoitoa

Osteoporoosin varoitusmerkit



Jos tiedät nuoruusvuosiesi pituuden, saatat yllättyä seuraavassa mittauksessa.

Tiedätkö nykyisen pituutesi?

Fiktiota: Kun aikuiselta kysytään pituutta, miehet yleensä kertovat armeija-aikaisen ja naiset kouluaikaisen pituutensa.

Faktaa: Tosiasiassa aikuisen, myös työiässä olevan, kannattaa seurata omaa pituuttaan. Jos pituus on lyhentynyt 4 cm tai enemmän, voi kyse olla osteoporoosin aiheuttamista nikamien murtumisista.

Fiktiota: Toinen harhaluulo onkin, että yleensä nikamamurtuman huomaa.

Faktaa: Näin se ei kuitenkaan aina ole: monella osteoporoottinen nikamamurtuma voi olla oireeton tai se voi ilmetä ohimenevänä selkäkipuna, jota on kuvitellut noidannuoleksi.

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

Faktaa: Nikamamurtuma on tosiasiassa suuri riski seuraaviin murtumiin ja ennen kaikkea seuraavaan nikamamurtumaan. Lisäksi uudet murtumat ovat tavallisesti aiempaa vaikeampia.

Olet varmaan nähnyt kumarassa kävelevän ihmisen. Häneltä on saattanut murtua useita nikamia. Kumara asento voi käytännössä tarkoittaa, että hengittäminen ja kävely on vaikeaa ja tasapainon ylläpito on haasteellista. Selkä saattaa olla kipeä lähes aina ja yksinkertaistenkin kotiaskareiden teko voi olla tuskallista tai jopa mahdotonta. Elämänlaatu voi näiden kaikkien seikkojen vuoksi olla heikentynyt. Nikamamurtumat lisäävät myös kuolleisuutta.

Lisäksi koska nikamamurtuma lisää seuraavan murtuman riskiä, saattaa seuraava murtuma olla nikamamurtumaakin vakavampi murtuma, kuten lonkkamurtuma. Niinpä myös aikuisiällä on tärkeää seurata omaa pituuttaan säännöllisesti.

Mikäli sinun pituutesi on lyhentynyt, selvitä lääkäriltä osteoporoosin mahdollisuus. **Osteoporoosia voidaan hoitaa, mutta se on tärkeää pysäyttää ajoissa!**

Tee luustotesti: www.luustoliitto.fi/luustotesti

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