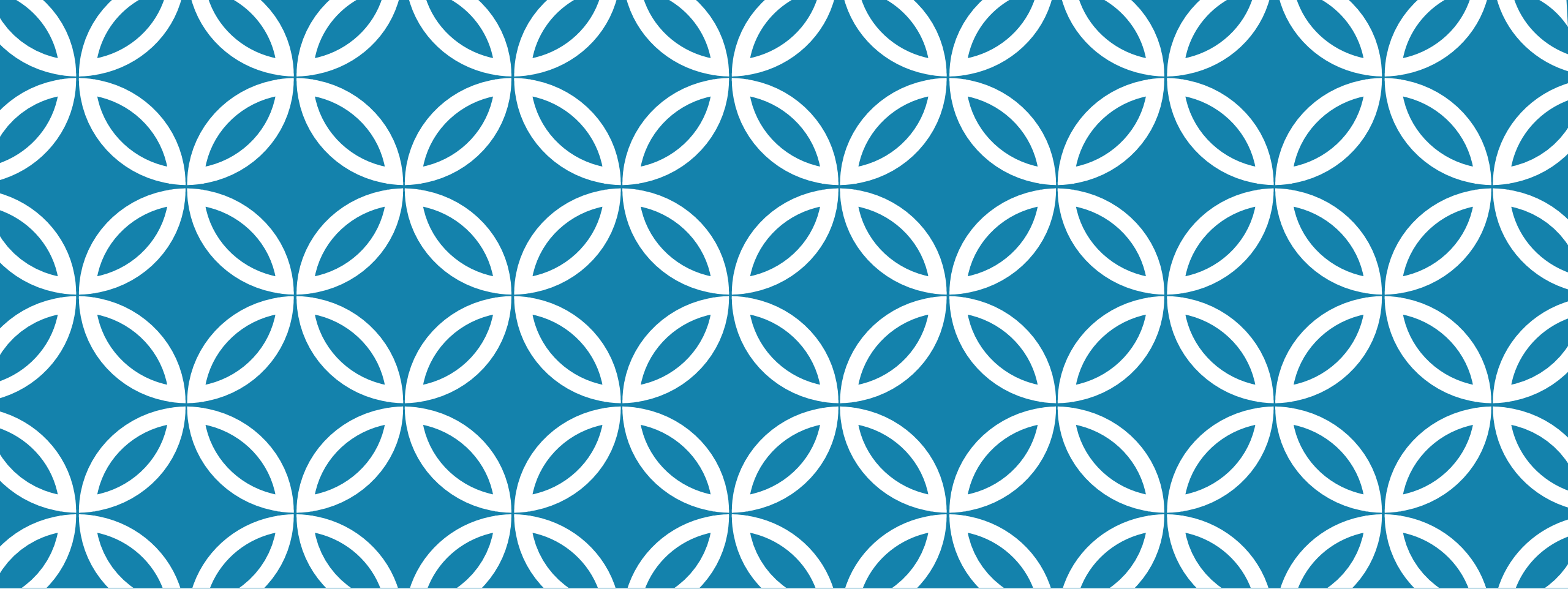




LAPSEN JA NUOREN KIPU



MITÄ TULEE MIELEEN SANOISTA ”LAPSEN JA NUOREN KIPU?”

Jaa Padletiin



MIKÄ AUTTAA LAPSEN JA NUOREN PITKITTYNEESEEN KIPUUN -PODCAST

Kuuntele Tule Avuksi Podcastin jakso ”lapsen ja nuoren pitkittynyt kipu” ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Kuinka yleistä lapsen ja nuoren pitkittynyt kipu on?

Mistä pitkittynyt kipu voi johtua?

Minkälaisia ovat kipupaikat a) alle kouluikäisellä? B) kouluikäisillä? C) murrosiässä

Millaisia vaikutuksia pitkittyneellä kivulla on toimintakykyyn? Mitä siitä seuraa?

Mitkä tekijät edistävät lapsen tai nuoren kuntoutumista? Minkälaista hoitoa ja kuntoutusta tarjotaan?

Mikä on akuutin ja pitkittyneen kivun ero?

Mihin kipukeskusta tarvitaan?

RYHMÄTYÖ

Keskustelkaa podista ja vertailkaa vastauksianne. Minkälaisia havaintoja teitte?

Kootkaa Padlettiin vastauksia sinisellä pohjalla oleviin kysymyksiin. Etsikää tarvittaessa lisää tietoa esimerkiksi Käypä Hoito-suosituksista.

KIVUN YLEISYYS TUTKIMUKSISSA

- Kolmas- ja viidesluokkalaisille tehdyssä kyselytutkimuksessa 64 % ilmoitti kokeneensa edellisten 3 kuukauden aikana tuki- ja liikuntaelimistön kipua ja 7 % ilmoitti laaja-alaista kipua
- 14–16-vuotiaista 15 % ilmoittaa laaja-alaista kipua
- 11-vuotiaista lapsista 7 %:lla on vähintään viikoittain ilmenevää selkäkipua
- Vatsakipua on enemmän nuoremmilla lapsilla. Viikoittain sitä ilmenee 8-vuotiaista 8–9 %:lla ja päivittäin 2–3 %:lla, kun 13–18-vuotiaista sitä ilmenee viikoittain 6 %:lla

KIPUTYYPIT

KUDOSVAURIOKIPU

Haava, palovamma, murtuma, iskemia, infektio

KIVUN SÄÄTELYJÄRJESTELMÄN TOIMINTAHÄIRIÖÖN LIITTYVÄ KIPU

Fibromyalgia, Ehlers-Danfors-Syndrooma (EDS), epäspesifit pää-, vatsa- ja tule-kivut,

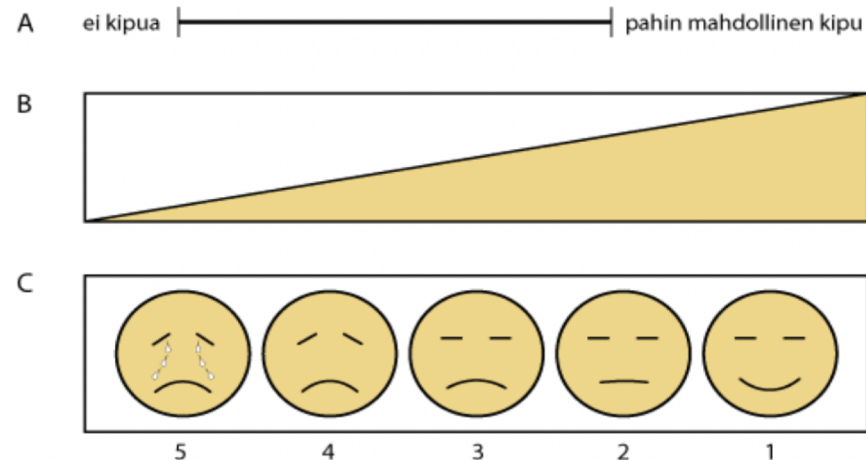
HERMOVAURIOKIPU

Post-operatiivinen hermovaurio, neuropatiat

Kivun arviointi lapsilla

- Lasten kivun syyt ja taustatekijät arvioidaan samoja periaatteita noudattaen kuin aikuisilla.
- Lähtökohta on lapsen oma arvio kivusta.
- Kivun voimakkuuden arvioon voidaan käyttää kipukasvomittareita ja isoilla lapsilla myös numeerista asteikkoa, kipukiilaa tai -janaa.

- Validoituja kipukasvomittareita ovat esimerkiksi revisioitu kipukasvomittari ja Maunukselan kehittämä kipukasvomittari.



MISTÄ PITKITTYNEESSÄ KIVUSSA ON KYSYMYS?

Ei yhtä ainoaa syytä kivun pitkittymiselle

Yhtenä selityksenä hermoston herkistyminen

Keskushermoston kivunsäätelyjärjestelmän normaali toiminta häiriintyy siten, että se tuottaa voimistuneen vasteen normaalisti lievästi kivuliaalle ärsykkeelle tai kivuttomalle ärsykkeelle

Geneettinen alttius, aiemmat kipukokemukset, uniongelmat, pitkittynyt stressi, negatiiviset tunnetilat lisäävät alttiutta

MILLAINEN ON TYYPILLINEN NUORI, JOLLA ON KIVUNSÄÄTEYJÄRJESTELMÄN HÄIRIÖ

- Kipu on laajentunut tai laaja-alaista, monimuotoistunut
- Autonomisen hermoston kautta välittyviä liitännäisoireita: uupumusta, huimausta, sykevaihtelua, hikoilua
- Yleistä aistiherkkyyttä
- Usein lapsella (tai perheessä) on muutoksia, stressiä tai unihäiriöitä
- Usein ei alun perinkään tai ainakaan enää ole osoittavaa selvää kipua aiheuttavaa tekijää
- Lapsi/nuori on onneton/kärsivä, ensisijaisesti siksi, että kukaan ei tiedä mistä kipu johtuu (=ei osata hoitaa)

- 
- -> Laaja-alainen lapsen ja yleensä myös perheen toimintakyvyn heikkeneminen, jolla on hoitamattomana vakavia vaikutuksia läpi elämän

LAPSEN KIPUKOKEMUSTA MUOKKAAVAT TEKIJÄT

- Kulttuuri ja sosiaalinen ympäristö
Käsitys kivun merkityksestä, kivun sietäminen, sosiaalinen tuki
- Yksilötekijät
Kipusairaus, perimä, ikä, sukupuoli, persoonallisuus, mieliala, tunteet, stressi, sopeutumiskeinot
- Perhe
Kipumallit, vanhempien reaktiot
- Hoito- ja kuntoutusinterventiot

PITKITTYVÄN KIVUN SOSIAALISET SEURANNAISVAIKUTUKSET

- Koulunkäynti
- Harrastukset
- Kaverisuhteet
- Liikunta
- Uni, ruokahalu

HOIDOSSA ENSIARVOISTA

Asiakkaan oma aktiivinen rooli

- Perheen ja lähiyhteisön merkitys

Moniammatillinen tiimi

- Kivun hahmottaminen tapahtuu usean eri ammattialan työntekijän silmin

Moniammatillinen kivunhoito -videot

LÄÄKKEETÖN KIVUNHOITO

- Lääkkeetöntä kivunhoitoa tulee käyttää aina, kun se on mahdollista
- Kivun oireenmukaisen hoidon lisäksi tulee tähdätä potilaan elämänlaadun ja toimintakyvyn parantamiseen, mikä edellyttää myös potilaan aktiivista osallistumista hoitoonsa
- Keskeisiä lääkkeettömiä hoitoja ovat muun muassa
 - liikunta
 - terapeuttinen harjoittelu (suunnitelmallinen, systemaattinen ja ohjattu)
 - kognitiivis-behavioraalinen terapia
 - fysikaaliset hoidot (kylmä- ja lämpöhoidot, TNS)

MITÄ JÄI MIELEEN?

Jaa Padletissa yksi oppi tai ajatus, mikä lapsen ja nuoren kivusta jäi mieleen.



HUOMISEEN!

Nähdään liikuntahallin ovella klo 12.15