

SANASTO

tules eli tuki- ja liikuntaelinsairaus on käsite, joka kattaa erilaiset tuki- ja liikuntaelinten toimintaan liittyvät ongelmat, jotka voivat olla oireita, vaivoja tai sairauksia, ja joita on yli miljoonalla suomalaisella, on yleisin kipua ja työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä

lumbago eli noidanuoli on selän äkillinen kiputila, jossa lihasvenähdyksen aiheuttama pehmytkudosvaurio aiheuttaa liikkeen aikana kipua ja lihasjännityksen

kasvukipu on yleinen vaiva lapsilla ja nuorilla alaraajoissa, kivut ilmaantuvat usein illalla rauhoittumisen ja nukkumaanmenon yhteydessä, kipujen syynä on todennäköisesti rasitus

välilevypullistuma eli välilevytyrä on tila, jossa selkänikaman välilevyrappeuman tai tapaturman vuoksi välilevyn keskuksen hyytelömäinen sisältö työntyy ulos ja painaa selkäydinhermoja

iskias on kiputila, jossa välilevypullistuma painaa iskiashermaa ja aiheuttaa kipua ja muita oireita kuten pistelyä, tunnottomuutta ja lihasheikkoutta alaselän ja alaraajan alueelle

artroosi eli nivelrikko on nivelsairaus, jossa nivelrusto vaurioituu ja nivelväli kaventuu, yleisin kipua aiheuttava nivelsairaus

osteoblasti on luusolu, joka tuottaa uutta luuta

osteoklasti on luusolu, joka hajottaa luuta

luuliikunta on nimitys liikunnalle, joka sisältää luita vahvistavia hyppyjä ja tärähdyksiä, puristuksia ja vääntöjä sekä äkillisiä suunnanmuutoksia, esim. tanssi, pallopelit, kuntosaliharjoittelu ja juoksulenkkeily

osteoporoosi eli luukato on sairaus, jossa luumassa vähenee ja luumurtumien riski kasvaa, osteoklastit hajottavat luuta nopeammin kuin osteoblastit pystyvät muodostamaan sitä