

# SAVON SANOMAT

Uutistuottajat: Marika Löf,  
Tommi Turunen  
Vaihde päivisin:  
017 303 111  
Vuorovastaava iltaisin:  
017 303 319  
etunimi.sukunimi@  
savonsanommat.fi

**Anna uutisvinkki,  
lähetä uutiskuva**  
Lähetä teksti- tai kuvaviesti  
numeroon 13521  
Soita numeroon 017 303 300  
Lähetä sähköpostia: uutiset@  
savonsanommat.fi  
Jätä verkkopalveluun:  
savonsanommat.fi/uutisvinkki

VASTUULLISTA



JOURNALISMIA

## Krooninen kipu

# Elämää polttavan tuskan varjossa

Noin 300 000 suomalaista kärsii kivusta, joka sanelee kaiken. Kuopiolainen Sanna joutui jättämään työnsä ja haaveet tavallisesta arjesta.

**Kuopio**  
Jaana Hiltunen

Noin joka viides suomalainen elää kroonisen kivun kanssa. Heistä 300 000 kärsii toimintakykyä merkittävästi häihtaavasta vaikeasta kivusta. Kuopiolainen **Sanna** on yksi heistä.

Kolmikymppinen nainen sairastui neuropaattiseen vulvodyniaan viisi vuotta sitten. Vulvodynia on häpyalueen, ulkosynnyttimien tai ulkoisten sukupuolielinten krooninen kiputila.

– Minulle tuli emätintulehduskierte, jonka normaalisti olisi pitänyt lähteä antibiooteilla pois. Kun tulehdus lähti, kipu jäi. Pissaamis kivut olivat kovat ja emättimessä oli koko ajan aivan järkyttävä kirvelevä poltto.

Kokeissa ja muissa tutkimuksissa ei löytynyt mitään poikkeavaa. Oli vain kipua.

– Vulvodyniaan erikoistunut

**”Itkin monet ker-  
rat, miksi näin  
kay minulle.**

gynegologi kertoi, että tulehdus oli voinut laukaista vulvodynian. Minulle se tuli neuropaattisena eli hermoperäisenä sairautena.

**Tuolloin** Pirkanmaalla asunut Sanna yritti jatkaa unelmatyössään ihmisten parissa, vaikka se alkoi käydä mahdottomaksi. Päivät olivat tuskaisia, ja yöllä hän ei saanut unta.

Erialaisten kipulääkkeiden lisäksi hänelle kokeiltiin kipukynnystä nostavia mielialalääkkeitä, TENS-sähköhoitoa, fysioterapiaa, epilepsialääkkeitä ja kun mikään ei taivuttanut kipua, laitettiin selkädystimulaattori, jonka tarkoitus on peittää hermoperäisen kivun tunnetta.

– Se jouduttiin lopulta ottamaan hätälääkkeillä pois, koska kivut yltivät.

Lopulta Sanna joutui jättämään työnsä, jota rakasti. Tässä jutussa ei kerrota tarkasti Sannan taustoista ja hänen nimensä on muutettu, sillä nainen toivoo vielä jonakin päivänä työllistyvänsä omalle alalleen.

– Sen takia en halua kertoa asiointia omalla nimelläni. Enkä halua

myöskään, että kaikki tietävät asiaini. Liittyihän tähän sairauteen myös paljon häpeää, vaikka ei pitäisikään liittyä.

Sanna ei ollut koskaan aiemmin kuullutkaan vulvodyniasta ennen kuin sairastui siihen itse. Elämä oli ollut hyvin, tulevaisuus toiveita täynnä.

– Itkin monet kerrat, miksi näin käy minulle.

Silloisessa yliopistosairaalassaan Sanna kysyi lopulta lääkäriltä, voiko hoidoksi kokeilla opiaatteja.

– Hän sanoi, että ei missään nimessä, ne ovat vain syöpäpotilaille.

Kun Sanna muutti toisen sairaanhoitopiiriin alueelle, lääkäri kokeili hoidoksi keskivahvoja opiaatteja.

– Ne taivottivat kipua hieman, mutta haluan sanoa, että on opiaateissakin hankaluutensa, eivätkä ne kaikilla toimi. Tuohon aikaan Sannalla oli puoliso. Seksi oli kärsinyt jo pitkään kipujen vuoksi, mutta se ei ole pääasia, kun elämä on muutenkin yhtä taistelua. Lopulta parisuhde päättyi.



Sannan arkipäivät kuluvat kotona. Hyvänä päivänä hän liikkuu mielellään luonnossa ja näkee kavereita.

## Kipukapina

### Vertaistuesta voimaa arkeen

Sannalle tärkeä osa elämää on Kipukapina ry:n toiminta.

Juuri perustettu valtakunnallinen yhdistys tarjoaa tietoa kroonisesta kivusta, kivunhoidosta ja potilaan oikeuksista.

Yhdistyksellä on Facebookissa vertaistukiryhmä ja toimintaa 20 paikkakunnalla. Kuopiossa vertaistukiryhmä kokoontuu kerran kuussa Minnantuvalla.

– Meitä on siellä eri-ikäisiä ihmisiä, joita yhdistää krooninen kipu. Vertaistuki ja kokemusten vaihtaminen on todella tärkeää. Siellä asioista voi puhua suoraan.

Ryhmässä Sannakin kokee saavansa omille kokemuksilleen jonkinlaisen merkityksen. Toinen voi auttaa toistaan. – Eihän toiminnan ole todellakaan tarkoitus astua

hoitoalan ammattilaisten varpaille vaan tuoda ihmisille muuta apua ja heidän äänensä kuuluville, kun kokee jäävänsä yksin.

Vertaistukiryhmässä on tärkeää myös se, että kukaan ei epäile toisen mielenterveyttä kivuista puhuttaessa.

– Monella on vielä ajatus hermokipuihin liittyen, että vika onkin päässä tai yrityksen puutteessa. Jollekin oli lääkäri jopa sanonut, että siirrä kipusi rusinaan ja heitä rusina pois. Aivan törkeää.

Sanna nostaa esiin, että tämänkin yhdistyksen toiminnassa vapaaehtoisuutta tekevät toisten hyväksi itsekkin sairautensa ihmiset.

– Tässä yhteiskunnan pitäisi tulla apuun ja tarjota tukea tällaiseen toimintaan.

(Haastateltavan nimi on muutettu.)

<b>A-osa</b>		Lukijan Sanomat	4-5
Uutiset	2-7, 20	Sunnuntaisuomalainen	9-19
Talous	8-9	Kulttuuri	20-21
Ulkkomaat	10-11	Matka	22-23
Urheilu	12-17	Ihmiset ja ilmiöt	24-27
<b>B-osa</b>		Pelit ja sarjakuvat	28
S2	1	Televisio	29-31
Artikkelit	2-3	Sää	32

## Hornetit lentävät kello 23:een asti

**SIILINJÄRVI** Karjalan lennonharjoituksessa ensi viikolla Hornet-hävittäjät lentävät myös matalilla lentokorkeuksilla. Lisäksi harjoitukseen kuuluu korkealla lennettäviä ylläänilentoja, jotka voivat kuulua pamauksina. Lennot

suuntautuvat Kuopion, Joensuun, Kuusamon, Rovaniemen, Oulun ja Jyväskylän väliselle alueelle.

Harjoitus alkaa ensi maanantaina aamuna ja päättyy torstai-iltaan. Lentoja on maanantaista torstaihin kello 23:een asti.

**CF MOTO MÖNKKÄRIT**

Alk. 5390,-  
+tt. 350-5740,-  
Kuvan  
CFORCE 1000  
11490,-



**Konesolmu Oy**

Siiharanta 4, 70620 Kuopio  
Palvelemme ma-pe 9-17, la 10-13  
www.konesolmu.fi Puh. 017 563 1511

TUURE PUNKKI

# Lääkärikin voi turhautua, jos mikään ei auta

**Hoito: KYSiin suunnitellaan kipupotilaille tarkoitettua osastoa.**

**Kuopio**  
Jaana Hiltunen

Kuopion yliopistollisen sairaalan neurokirurgian apulaisylilääkäri, dosentti **Mikael Fraunberg** muistuttaa, että normaalisti kipu on varoitusmerkki elimistön vaurioista ja sen takia hyödyllinen, mutta hermovaurioeräisellä eli neuroopaattisella kivulla ei ole funktiota eikä se reagoi kipulääkkeisiin.

– Se on varmasti epämiellyttävän kroonisen kivun muoto, eikä lieivity välttämättä millään. Samalla se ei näy päälle päin, eikä sitä voi mitata.

Fraunberg ymmärtää, että neuroopaattisesta kroonisesta kivusta kärsivät potilaat kokevat herkästi jäävänsä ilman apua, sillä hoitaminen on vaikeaa. Silloin lääkärikin saattaa turhautua tilanteeseen ja voi kokea potilaan hankalana.

– Siksi potilas voi kokea jäävänsä vaille ymmärrystä. Sen takia monialainen hoito on tarpeen terapiasta lähtien. Myös vertaistuen merkitys on äärimmäisen tärkeää, ja ihmiset voivat purkaa tuntejaan ja omakohtaisia kokemuksiaan ja jakaa myös tietoa.

**KYSin** kipupoliklinikalla on moniammatillinen lähestymistapa kivunhoitoon. Tavoite on myös perustaa sairaalan sisäinen kipukeskus jollakin aikavälillä.

– Se olisi nimenomaan kipupotilaille tarkoitettu keskitetty hoito-osasto, jossa saisi erikoistunutta hoitoa. Nykyäänhan kipupotilaat sijoitetaan eri osastoille.

Kun potilaiden kivut nousevat aika-ajoin sietämättömäksi, he joutuvat nykytilanteessa tulemaan yleissairaalan päivystykseen odottamaan hoitoa. Jatkossa heidän voitaisiin ohjata kipukeskukseen saman tien erikoishoitoon.

– Tilanne on vaikea, kun pitäisi saada nopeasti apua. Kipukeskukseen idea olisi, että siellä toimisi samoissa tiloissa kivunhoito ja myös sen tutkimus.

KYSiin on perustettu kipukeskukseen perustamista selvittävä työryhmä, mutta Fraunbergin mukaan tässä taloudellisessa tilanteessa toteutuminen on resurssipulan takia vielä kaukana.

**Fraunbergin** mukaan alueelliset erot kivunhoidossa ovat enemmänkin lääkärikohtaisia.

– Esimerkiksi vahvoilla opiaateilla ja lääkekannabiksella on tutkimusten mukaan huonot näytöt kivunhoidossa, mutta voi olla, että joillakin lääkäreillä on niistä hyviä kokemuksia ja niitä käytetään enemmän, kivunhoitolääketieteeseen erikoistunut Fraunberg sanoo.

Vaikka neuroopaattisen kipun on kirurgisia hoitoja, esimerkiksi selkäydinstimulaattorin asentaminen alentaa kipua noin 50 prosentilla vain noin puolella potilaista.

Koko Suomessa stimulaattorien on asennettu 1990-luvulta lähtien noin 3 000 kappaletta, joista KYSissä noin 600.

– Kun kaikki hoidot on kokeiltu eikä mikään auta, potilas jää tavallaan tyhjän päälle. Meidän näkemysksemme on, että hoitoa pitäisi silloinkin jatkaa tukitoimilla kuten psykologin käynnillä, ettei potilas koe jäävänsä aivan yksin.

Fraunberg toivoo, että yhteiskunta ottaisi kipupotilaat paremmin huomioon.

– He ovat heikoilla esimerkiksi työkykyarvioinneissa ja eläkepäätöksissä, sillä haitta-astetta on hankala mitata. Myös tukia esimerkiksi kotiapuun ja taksikynteihin pitäisi saada lisää.



– Minulta meni koti ja toive omasta perheestä. Mies ei kestänyt jatkuvaa itkemistä. Hän jaksoi tukea alussa, mutta ei tarpeeksi.

Kun parisuhde päättyi ja hyväpalkkainen työ oli vaihtunut Kelan noin 500 euron toimeentulotukseen ja jatkuvat kivut sanelivat elämäntähdin, masennus paheni.

**Eron jälkeen** Sanna muutti Kuopioon ja hoito siirtyi KYSiin. Siitä Sanna on kiitollinen. Hän sanoo, että KYSissä ymmärrettiin kokonaisvaltaisen hoidon merkitys ja potilas huomioitiin yksilönä.

– Kun en ollut saanut muusta apua, minulle kokeiltiin aivokuoren magneettistimulaatiota, joka auttoi lyhyen aikaa. Sitten minulle määrättiin vahvoja opiaatteja, jotka ovat tehonneet jonkin verran.

Omat kokemukset kivunhoidosta eri sairaaloissa ovat saaneet hänet pohtimaan kipupotilaiden asemaa. Sanna sanoo, että olisi tärkeää, että kipupotilaiden hoito olisi yhdenvertainen ympäri Suomea.

– Jokaisella pitäisi olla oikeus yksilölliseen hoitoon esimerkiksi opiaattien ja lääkekannabik-

sen osalta. Lääkekannabis pitäisi olla valittavana Kela-korvattavana hoitokeinona kipupotilaille, jos mikään muu lääke ei toimi.

**Kokonaisvaltaisen** hoitoon kuuluu, että Sanna käy myös psykoterapiassa. Kipu on kuitenkin aina läsnä. Neuroopaattinen kipu eli hermosaarjy muodostuu joskus elinikäiseksi vaivaksi

Puoli vuotta sitten hän sairastui myös krooniseen migreeniin, jota hoidetaan pistoksilla. Migreenin syynä on epäilty lääkitystä.

– Nyt olen alkanut tehdä surutyötä, että en todennäköisesti koskaan parane. Neljä vuotta elätelin toiveita, sillä neuroopaattinen vylvodynia voi parantua. Enää en siihen usko. Hyväksynyt sitä en ole kuitenkaan vielä.

– Tämä on myös vaiva, josta ei voi puhua avoimesti niin kuin vaikka selkävivusta. Kun sairaus ei myöskään näy päälle päin, sitä on helppo vähätellä.

Oloaan Sanna kuvailee sanoilla ”kuin alapää olisi syytetty liekkeihin ja sisään tunnettu tulikuuma rautakanki.”

Jatkuva kipu on vienyt mahdollisuuden työhön ja turvalliseen elämään, liikuntaharrastuksiin, ja samalla laittanut rastiin perheenperustamisen eteen.

– Varmasti ovat aika harvassa kolmikymppiset miehet, joille seksi ei olisi tärkeä asia parisuhteessa. Kaipaisin minä itsekin hellyyttä, mutta se tuo niin pahat tuskat.

– En muista unelmoi kuin siitä, että saisin tavallisen arjen, jota jotkut pitävät jopa tylsänä.

**Sanna** kertoo kokeneensa vähätelystä niin hoitohenkilökunnalta kuin muilta ihmisiltä. Kavereita on kadonnut matkan varrella, kun oleminen ei ole aina kevyttä ja helppoa.

– Onneksi on hyväkiin ystäviä. Samoin kiitän vanhempiani, että he ovat aina olleet rakastavia ja auttavat myös taloudellisesti.

Voimaa hän saa hyvinä päivinä, kun voi liikkua vaikka luonnossa. Tärkein apu arkeen on kuitenkin oma lemmikki, joka vipeltää Sanna kerrostalokodissa.

– Onneksi sain hankittua koiran, kun olin vielä töissä. Koira tuo säännöllisyyttä ja iloa päiviin.

## Vulvodynia

### Ei ulkoisia merkkejä sairaudesta

- Vulvodynia tarkoittaa oireyhtymää, jossa esiintyy ulkosyntyimien kipua ja kirvelyä. Pitkäkestoista kiputilaa kutsutaan vulvodyniaksi silloin, kun sen aiheuttaja ei ole mikään tunnettu sairaus ja lääkärin tutkimuksessa ulkosyntyimien alue on ulkoisesti terveen näköinen.
- Tutkimustietoa vulvodynian

syistä ja hoidosta vähän, eikä oireyhtymän syytä tunneta. Joskus laukaisevana tekijänä on istuva tulehdus. Immunologisilla tekijöillä ja kipuperuuteksella muutoksilla voi olla rooli sen synnissä.

■ Vulvodyniaa on monta erilaista variaatiota. Neuroopaattisessa vulvodyniassa kipu on hyvin selkeästi hermokipua.