

# Laatu ratkaisee vaikuttavuuden tuki- ja liikuntaelinvaivojen hoidossa

Anna Sofia Simula

Yleislääketieteen erikoislääkäri

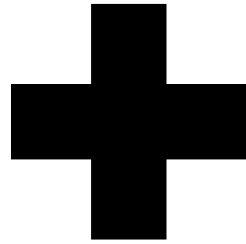
Palvelupäällikkö, ylilääkäri PTH Mikkeli

Väitöskirjatutkija, Oulun yliopisto



# Medikalisaatio

Selkäkipu  
on normaali  
elämään  
kuuluva oire



Terveystieteiden  
huolto



Selkäkipu on  
ongelma, johon  
tarvitaan  
lääketieteellinen  
ratkaisu

Igwesi-Chidobe CN et al. "A life of living death": the experiences of people living with chronic low back pain in rural Nigeria. Disabil Rehabil 2016.

Lin IB, et al. Disabling chronic low back pain as an iatrogenic disorder: a qualitative study in Aboriginal Australians. BMJ Open 2013.

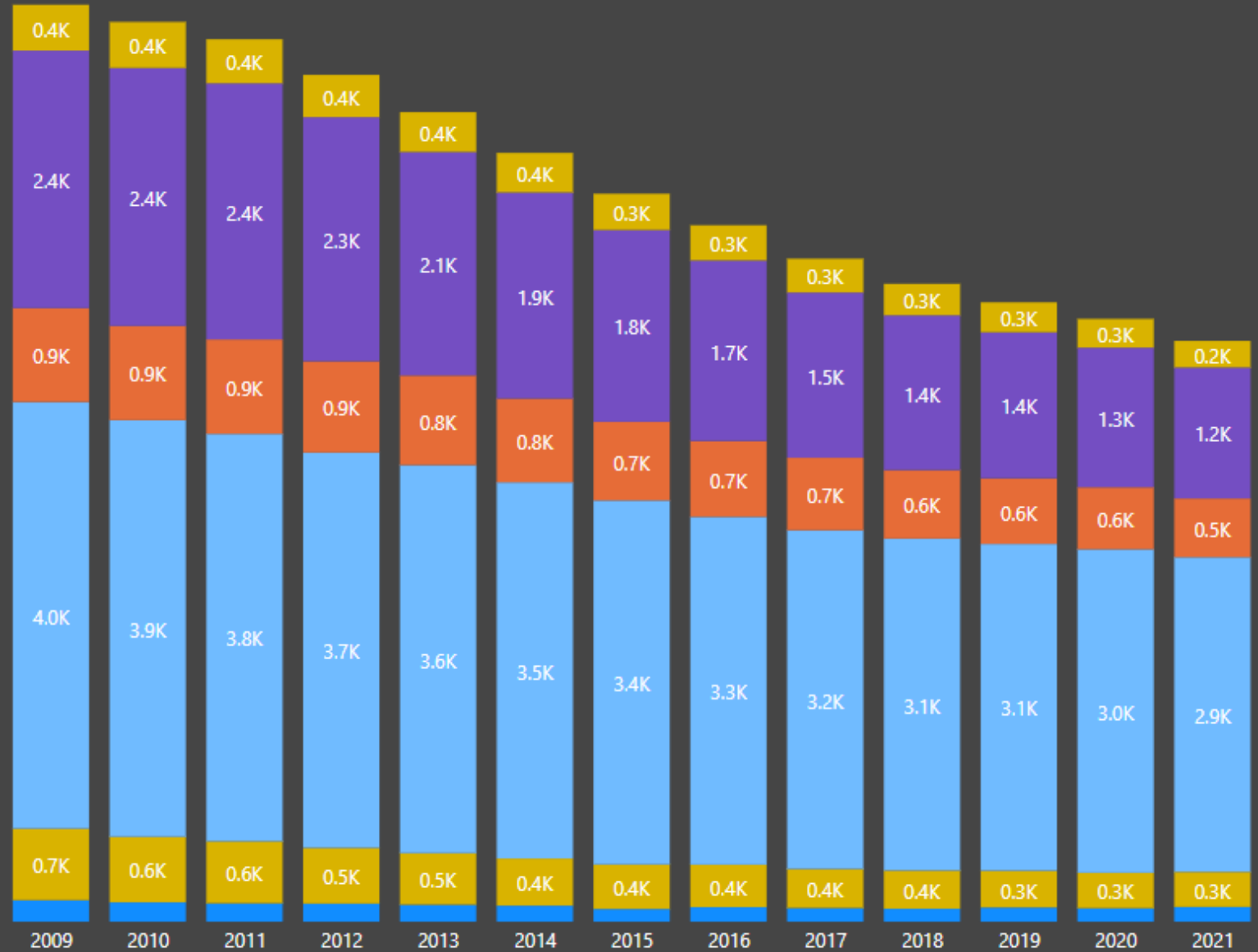
Bui Q et al. Immigration, acculturation and chronic back and neck problems among Latino-mericans.

J Immigr Minor Health 2011.

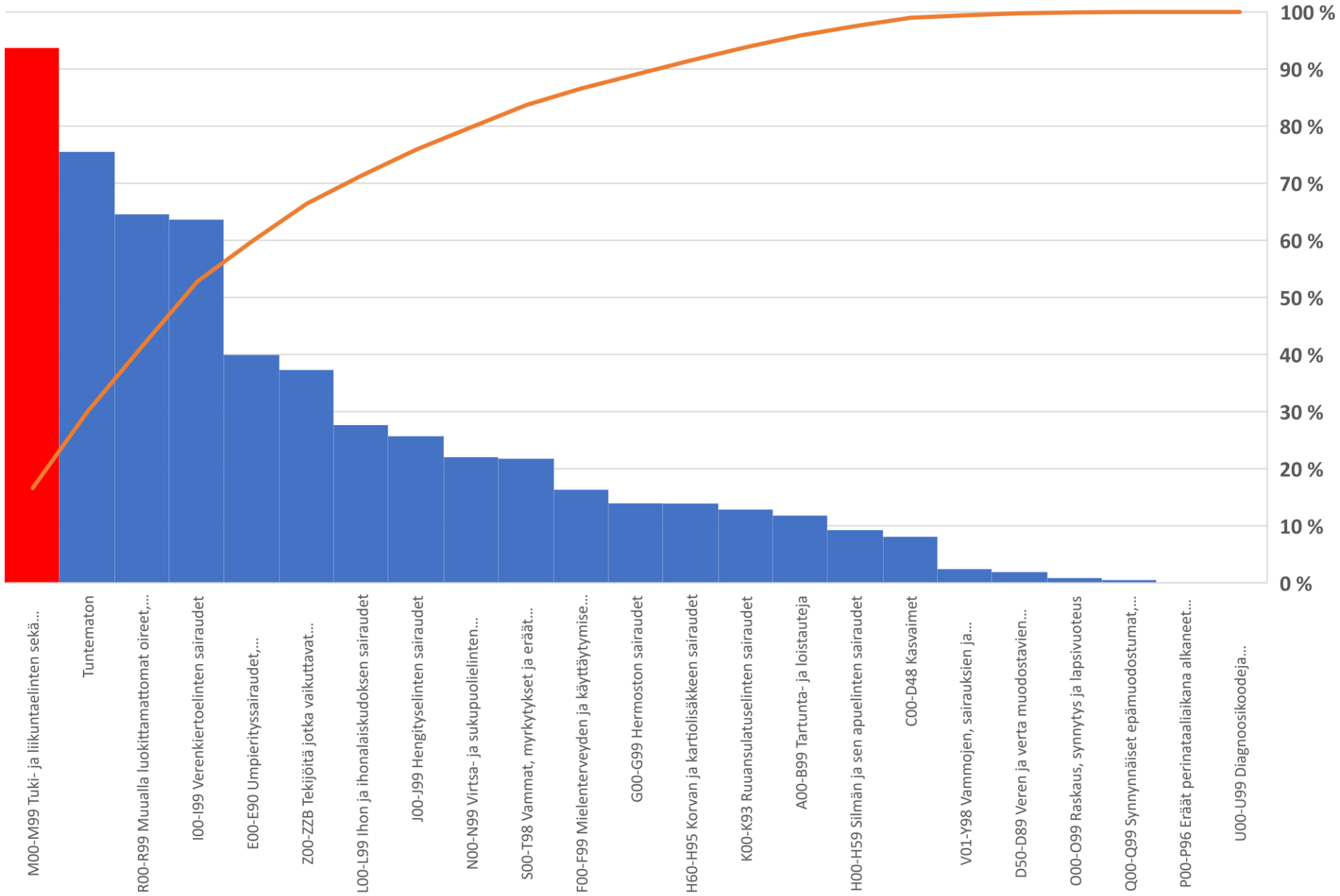
## Etelä-Savon työkyvyttömyyseläkkeen saajat, 6 suurinta syytä

### Sairauspäryhmä

- II C00-D49 Kasvaimet
- IX I00-I99 Verenkiertoelinten sairaudet
- V F00-F99 Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöt
- VI G00-G99 Hermoston sairaudet
- XIII M00-M99 Tuki- ja liikuntael. sekä sidekudoksen s...
- XIX S00-T99 Vammat, myrkytykset ja muut ulk. syiden...

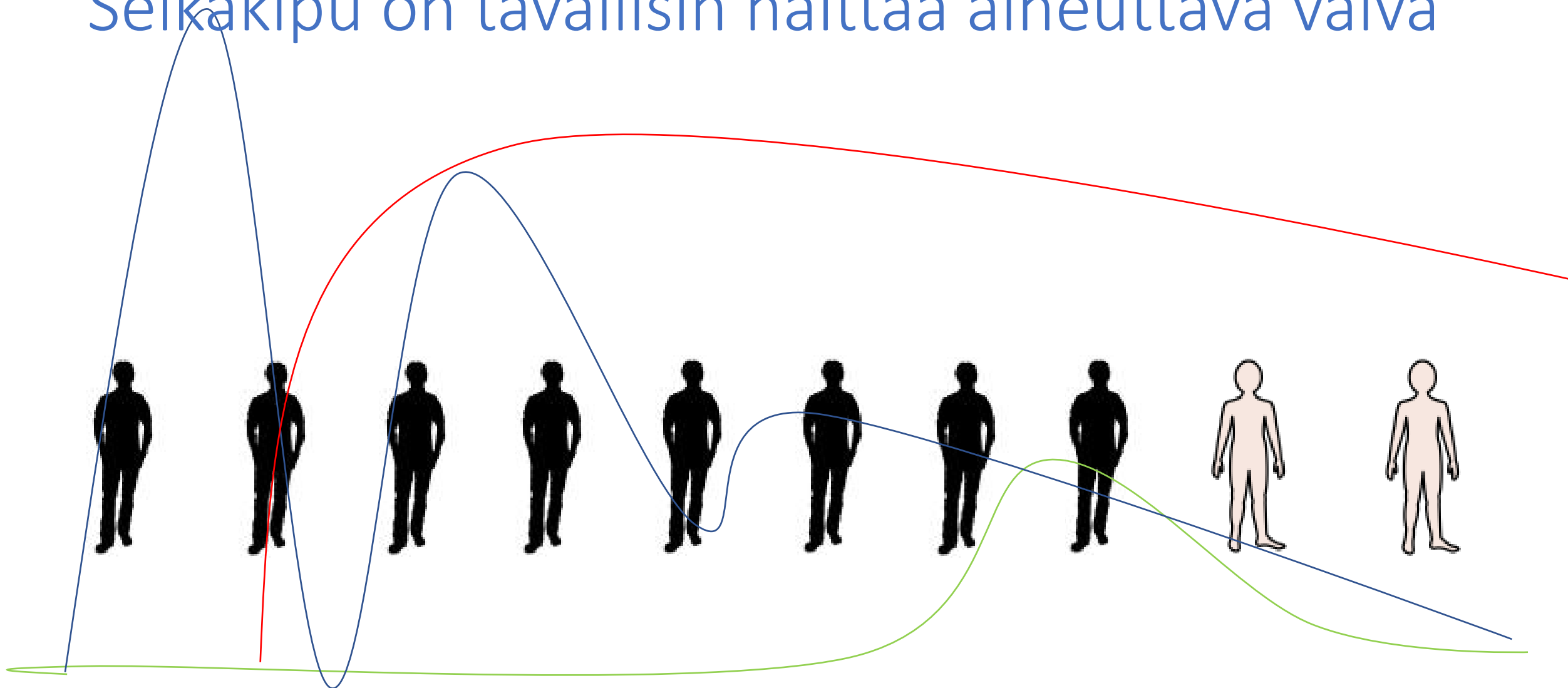


Hyvinvointivaje Etelä-Savossa



Mitä  
meidän  
lääkärit  
tekee  
2021?

# Selkäkipu on tavallisin haittaa aiheuttava vaiva



Low back pain is the most common course of disability world wide.  
Maher et al. Non-specific low back pain: Lancet 10/2016

Simula 2022

# Ylihoiossa ja ohioiossa alihoidettu kärsii myös

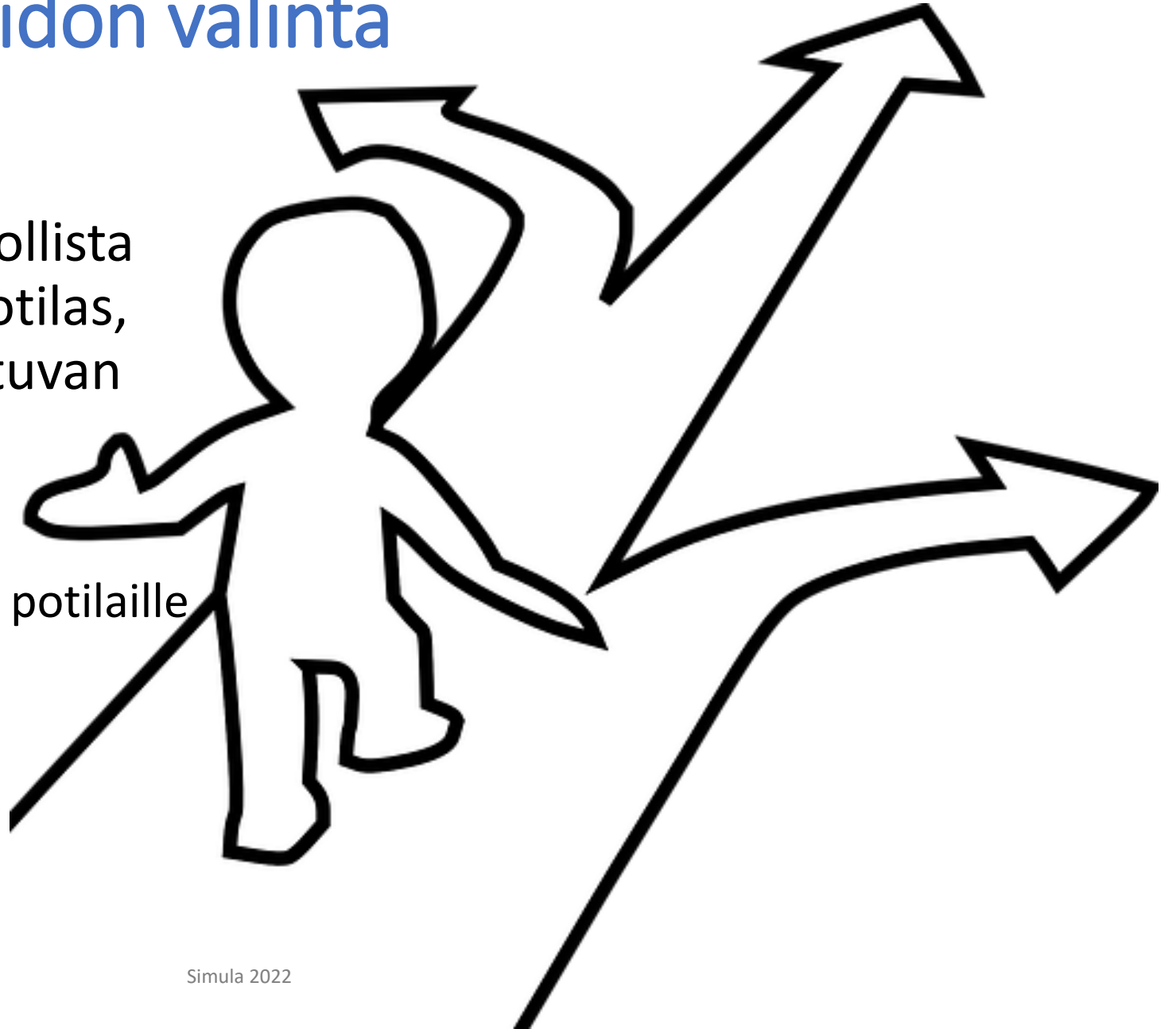
- Isoa osaa tuki- ja liikuntaelin potilasta hoidetaan liikaa
- Eniten hoitoa tarvitsevat jäävät vaille tarvitsemaansa hoitoa
- Kuka tarvitsee hoitoa?
- Kenen apu on tarpeen?



# Riskin arviointi vs hoidon valinta

Validoidulla kyselyllä on mahdollista tunnistaa tuki- ja liikuntaelinpotilas, jolla korkea riski kivusta aiheutuvan haitan pitkittymiselle

- **Örebro lyhyt kysely** – kaikille tule potilaille
- **Start selkäkysely** – selkäpotilaille



# Start pisteiden mukainen hoito

## Kokonaispisteet

## Osapisteet kysymyksistä 5.-9.

4 tai yli

4 tai yli

Korkean riskin potilaat

-psykososiaalisesti orientoitunut  
fysioterapia alkaen viikon kuluessa

4 tai yli

3 tai alle

Kohtalainen riski- fysioterapia

3 tai alle

3 tai alle

Kaikille- potilasopas + pysy  
aktiivisena, työ mukaan lukien +  
tarvittaessa kipulääke

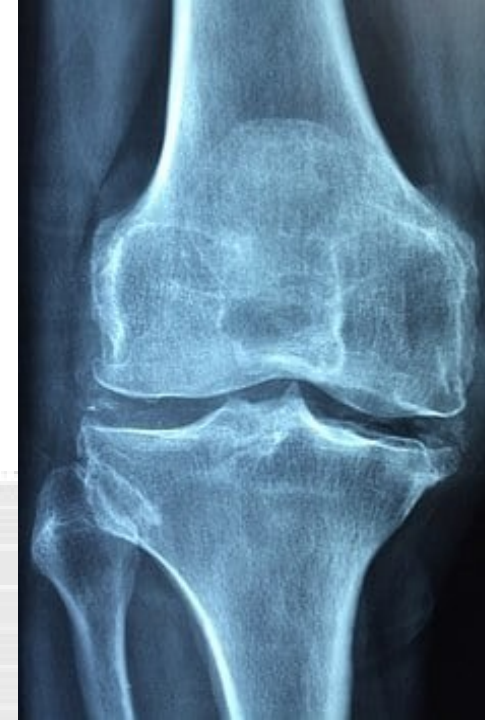


# Tarpeettoman MRI:n yleisyys

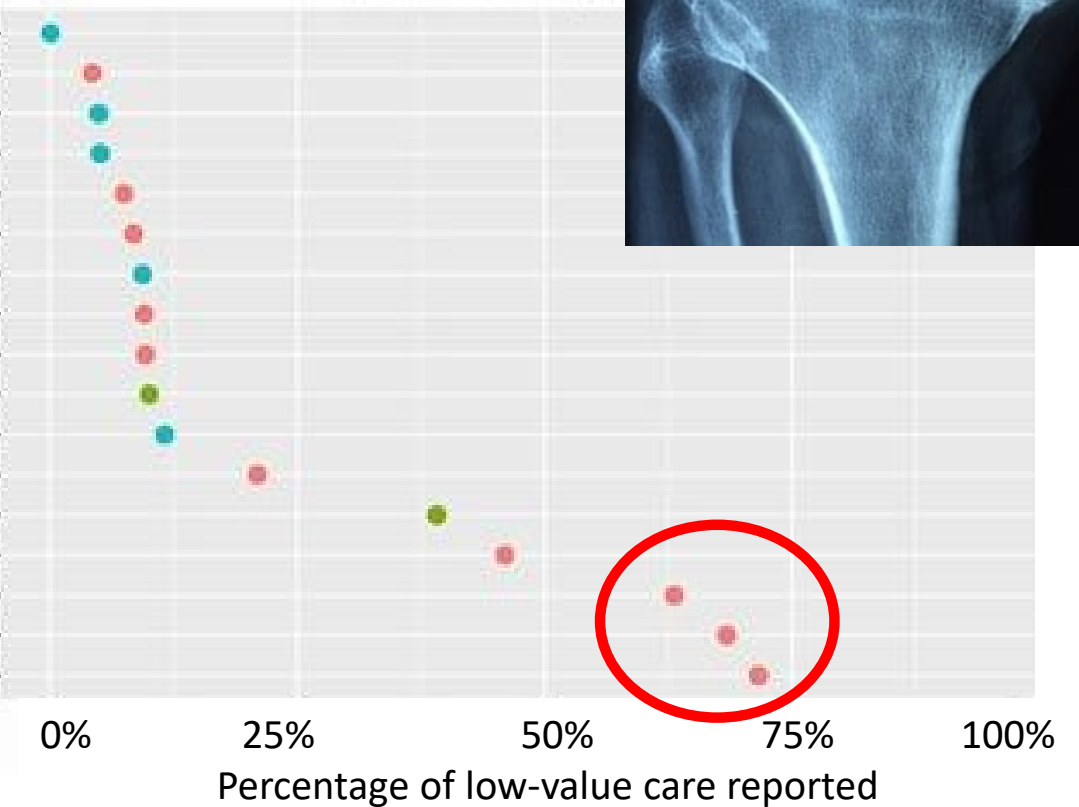


Flaherty S et al. Magnitude and financial implications of inappropriate diagnostic imaging for three common clinical conditions, *International Journal for Quality in Health Care*, Volume 31, Issue 9, November 2019, Pages 691–697, <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzy248>

# Tarpeettoman röntgenkuvantamisen yleisyys



- Routine monitoring of bone mineral density after starting bisphosphonate treatment - Sprenger et al., 2016 [50]
- Pre-operative chest radiography - Charlesworth et al., 2016 [35]
- Dexa scans more often than every 2 years - Sprenger et al., 2016 [50]
- Preoperative chest radiography - Schwartz et al., 2014 [13]
- Short-interval repeat bone densitometry (DXA) - Colla et al., 2018 [36]
- Short-interval repeat bone densitometry (DXA) - Colla et al., 2018 [36]
- Bone mineral density testing - Schwartz et al., 2014 [13]
- Pre-operative chest radiography - Charlesworth et al., 2016 [35]
- Short-interval repeat DXA scans - Colla et al., 2014 [27]
- Dual-energy X-ray absorptiometry tests (DXA) for bone density - Morden et al., 2014 [53]
- Bone mineral density testing - McAlister et al., 2018 [52]
- Dexa scans more often than every 2 years - Pendrith et al., 2017 [55]
- Chest X-ray in patients undergoing sling surgery - Feng et al., 2016 [44]
- X-ray in outpatient management of uncomplicated URI's - Xu et al., 2013 [8]
- X-ray use in case of uncomplicated low-back pain - Flaherty et al., 2018 [38]
- X-ray use in case of non-traumatic knee pain - Flaherty et al., 2018 [38]
- X-ray use in case of non-traumatic shoulder pain - Flaherty et al., 2018 [38]



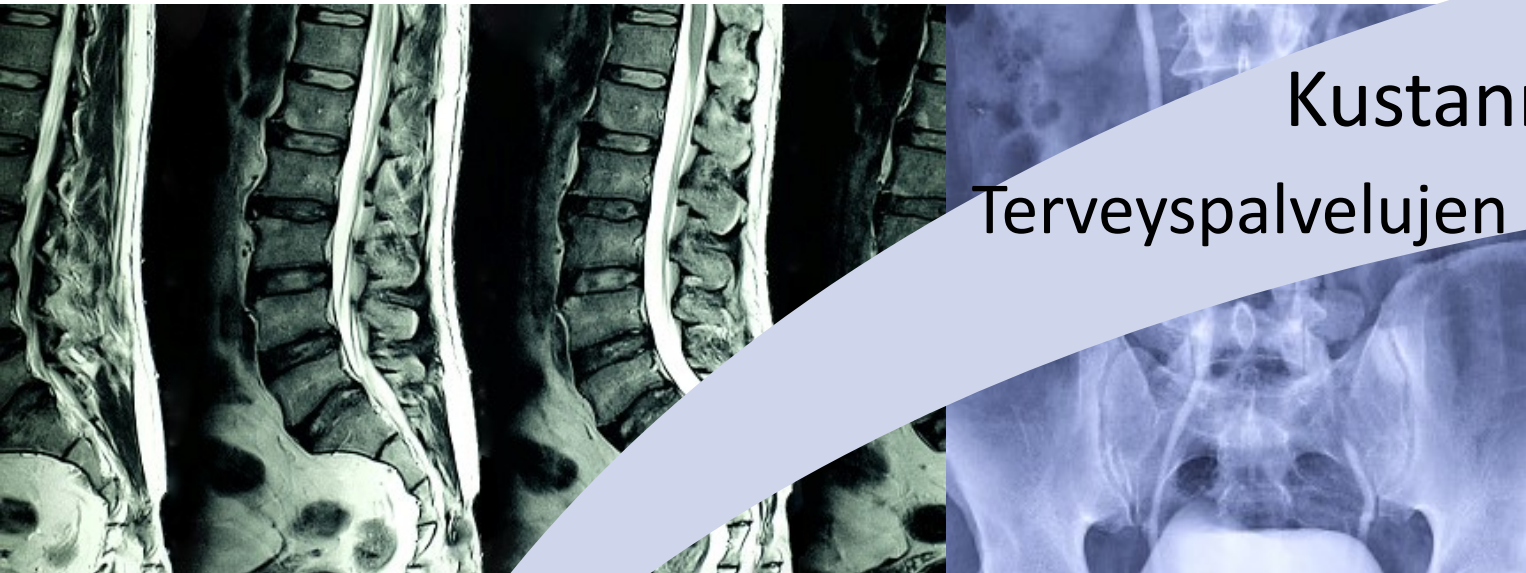
Müskens LJJM, Kool RB, van Dulmen SA, *et al*

Overuse of diagnostic testing in healthcare: a systematic review

*BMJ Quality & Safety* 2022;**31**:54-63.

Simula 2022

# Tarpeeton kuvantaminen on haitallista



Toimintakyvyn  
vajaus

Kustannukset  
Terveyspalvelujen käyttö

Jenkins HJ, et al Spine J. 2018 Dec;18(12):2266-2277. Imaging for low back pain: is clinical use consistent with guidelines? A systematic review and meta-analysis.

Jacobs JC et al J Gen Intern Med. 2020 Sep 28. Observational Study of the Downstream Consequences of Inappropriate MRI of the Lumbar Spine.

Webster BS et al. Spine (Phila Pa 1976). 2013 Oct 15;38(22):1939-46. Iatrogenic consequences of early magnetic resonance imaging in acute, work-related, disabling low back pain.

Lily H. et al. JAMA Network Open. 2019;2(5):e193676. Expenditures and Health Care Utilization Among Adults With Newly Diagnosed Low Back and Lower Extremity Pain.

# Potilasopas vähentää kuvantamista ja sairauspoissaolopäiviä alaselkävivussa



[www.bit.ly/alaselkaopas](http://www.bit.ly/alaselkaopas)



# Miksi kuvantamista ei tarvita?

**Kuvantaminen** (mm. röntgenkuvaus, tietokonekerroskuvaus tai magneettikuvaus) **ei yleensä auta löytämään kivun syytä.**

Useimmissa tapauksissa **kuvantaminen ei muuta selkävivun hoitoa tai muutoin edistä paranemista.**

## EIKÖ KUVANTAMINEN NÄYTÄ SELKÄKIPUNI SYYTÄ?

Selkävivun taustalla oleva **syy ei yleensä näy kuvantamisessa.**

Kuvantaminen auttaa spesifin alaselän kivun syy selvittämisessä, mutta muista, että nämä syyt ovat erittäin harvinaisia ja vastaanotolla tarkistetaan näihin viittaavat oireet.

## TIEDÄN HENKILÖITÄ, JOILTA ON LÖYDETTY KUVANTAMISESSA MUUTOKSIA SELÄSSÄ – ENTÄ JOS MINULLA ON NÄITÄ MUUTOKSIA?

Kuvantamisessa löytyy monia muutoksia, mutta on yleensä mahdotonta tietää, johtuuko kipu niistä.

**Suurin osa kuvantamisessa havaituista muutoksista on normaaleja** ja ne yleistyvät iän myötä.

Kuvantamisessa muutoksia löytyy tavallisesti myös niiltä henkilöiltä, joilla **ei ole koskaan ollut selkävivua.** Esimerkiksi kivuttomista keski-ikäisistä henkilöistä kuudelta kymmenestä löytyy kuvantamisessa muutoksia, kuten välilevyn pullistumia tai rappeumaa.

## MIKSI MINUA VARMUUDEN

**Tarpeettomat on riskinsä:**

- **Säteilyaltistus** ja tietokonekuvaukset **lisätä syövä** sädekuormitusta.

- Kuvantaminen **ja on aikaa v**

- **Selän kuvantaminen usein muuttaa aiheuttaa s** huolta, vaikkakin merkityksettömiä.

- Tutkimuksissa **olevan yhteyden hoitotuloksiin leikkauksiin**

# EIKÖ KUVANTAMINEN NÄYTÄ SELKÄKIPUNI SYYTÄ?

Selkävivun taustalla oleva **syy ei yleensä näy kuvantamisessa.**

Kuvantaminen auttaa spesifin alaselän kivun syy selvittämisessä, mutta muista, että nämä syyt ovat erittäin harvinaisia ja vastaanotolla tarkistetaan näihin viittaavat oireet.

# Kaikki alaselän kivusta

## MIKÄ AIHEUTTAA ALASELÄN KIPUNI?

Useimmiten alaselän kivun syytä ei voida täsmällisesti osoittaa, mutta syy ei yleensä ole vakava.

**Alle yhdellä sadasta alaselän kipua kokevasta on jokin tarkasti määritelty eli spesifinen selkävivun syy (esim. murtuma, kasvain, tulehdus tai tulehduksellinen reumasairaus).**

Spesifit syyt voidaan yleensä selkeästi tunnistaa ja niiden poissulkemiseksi sinulle esitetään kysymyksiä vastaanotolla.

## KIPUNI ON VOIMAKASTA – MERKITSEEKÖ TÄMÄ VAKAVAA VAURIOTA?

**Tutkimustieto osoittaa, ettei voimakas kipu tarkoita vakavaa vauriota. On tavanomaista, että ihmiset kokevat erilaisia kiputiloja.**

Voimakas kipu ei yleensä tarkoita, että selässäsi olisi jokin vaurio. Kiputuntemukseesi voivat vaikuttaa mm. mieliala ja stressi, unen laatu sekä elintavat ja kuinka hyvä yleiskuntosi on.

## KUINKA YLEISTÄ ON TAVALLINEN ALASELÄN KIPU?

**Tavallinen alaselän kipu on yleistä ja usein toistuvaa.**

Neljä viidestä kärsii alaselän kivusta jossakin elämänsä vaiheessa. Puolella heistä ilmenee uusiutuvia selkäkipuja elämän aikana.

**Selkävivun uusiutuminen on yleistä, eikä se tarkoita, että olisi syytä huoleen.**

## MITÄ ON TAVALLINEN ALASELÄN KIPU?

Tavalliselle alaselän kivulle ei löydy erityistä syytä tai diagnoosia.

Kipu voi olla lievää tai hyvin voimakasta, mutta **tyypillisesti se helpottuu huomattavasti ensimmäisen viikon aikana.**

Kipu saattaa tuntua myös **Kun selkäkipu helpottuu myös alaraajakipu vähenee.**

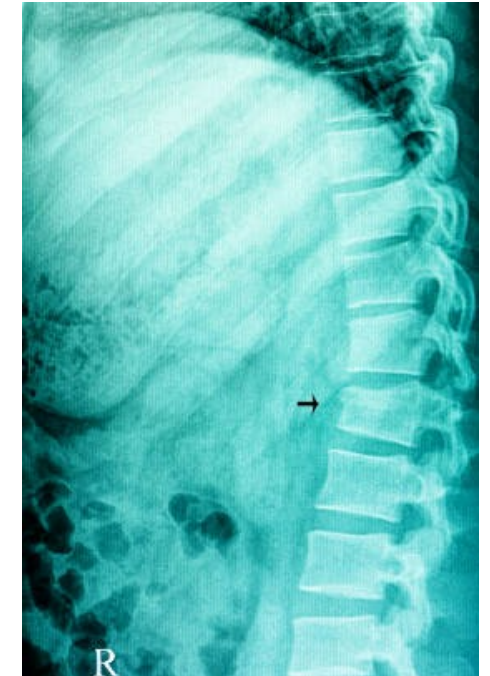
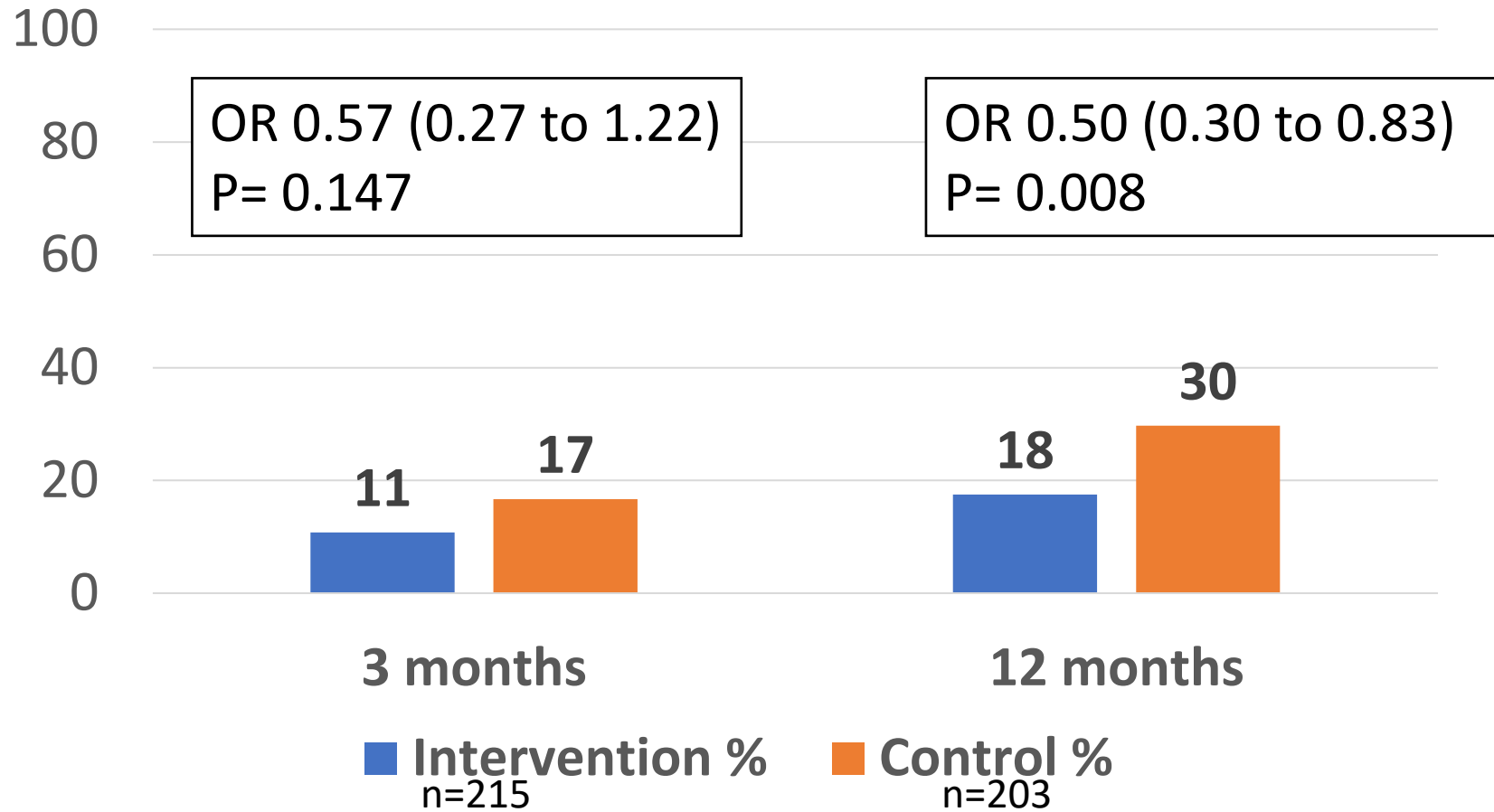
## MITÄ ON TAVALLINEN ALASELÄN KIPU?

Tavalliselle alaselän kivulle ei löydy erityistä syytä tai diagnoosia.

Kipu voi olla lievää tai hyvin voimakasta, mutta **tyypillisesti se helpottuu huomattavasti ensimmäisen parin viikon aikana.**

Kipu saattaa tuntua myös alaraajoissa. **Kun selkäkipu helpottuu, yleensä myös alaraajakipu vähenee.**

# Kuvantaminen %

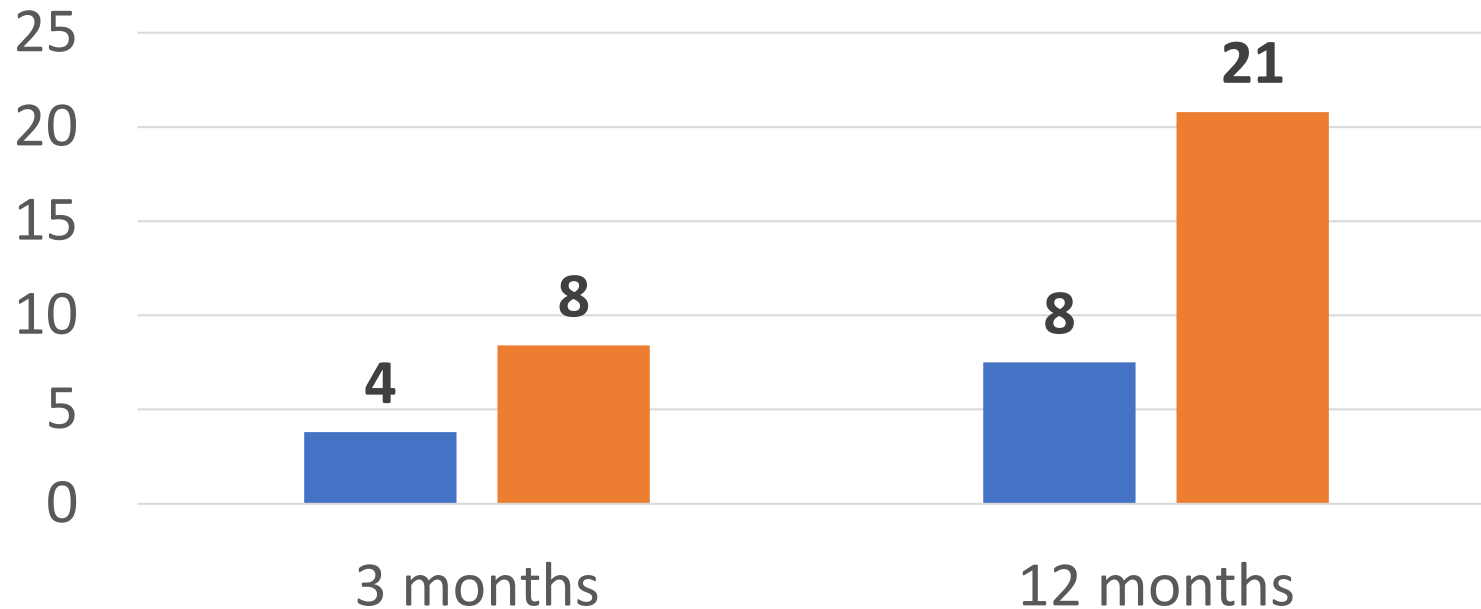


# Sairauspoissaolo päivät (keskiarvo)



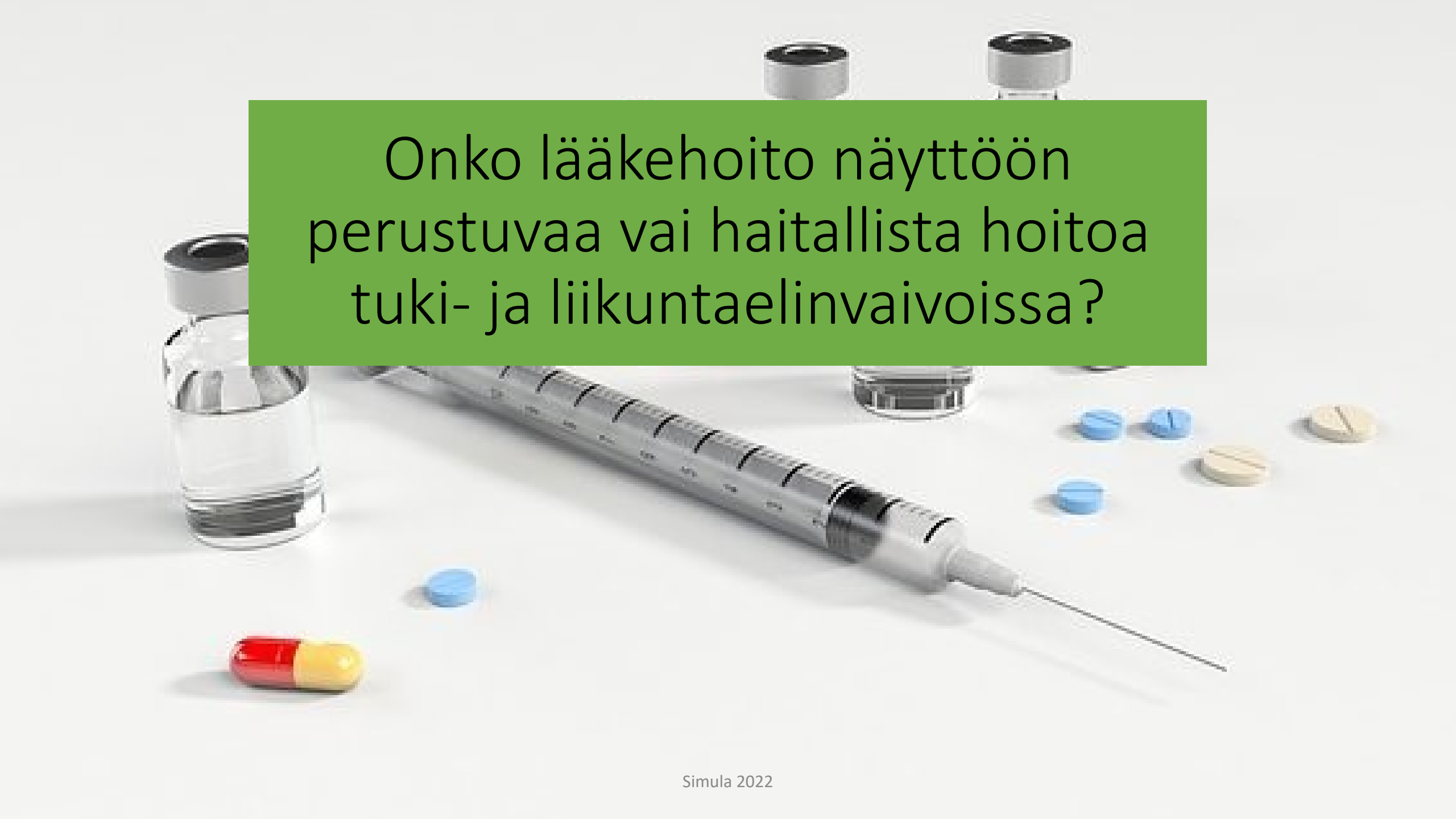
RR 0.47 (0.26 to 0.83)  
P= 0.010

RR 0.36 (0.18 to 0.72)  
P=0.004



■ intervention n=215    ■ control n=203



A collection of medical supplies is arranged on a white surface. In the foreground, a large, clear plastic syringe with a needle is positioned diagonally. To its left is a small glass vial with a white cap. To its right are several pills: two blue tablets, one yellow tablet, and one red and yellow capsule. In the background, two more vials with white caps are visible. A green rectangular box is overlaid on the image, containing text in Finnish.

Onko lääkehoito näyttöön  
perustuvaa vai haitallista hoitoa  
tuki- ja liikuntaelinvaivoissa?

# TULEHDUSKIPULÄÄKE vs PLASEBO

## alaselkäkipu



- Enthoven WT, Roelofs PD, Deyo RA, van Tulder MW, Koes BW. Non-steroidal anti-inflammatory drugs for chronic low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2016.
- van der Gaag WH, Roelofs PD, Enthoven WT, van Tulder MW, Koes BW. Non-steroidal anti-inflammatory drugs for acute low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2020.

# Opioidi vs plasebo kroonisessa ei syöpäkivussa

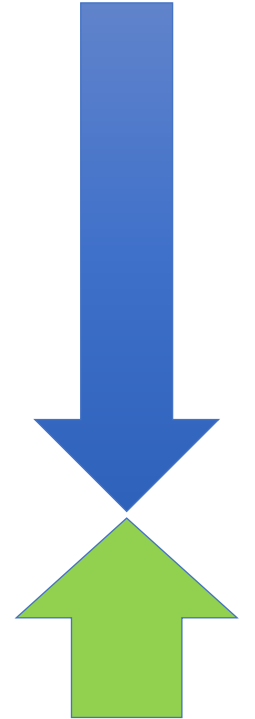


Morgan DJ et al. 2019 Update on Medical Overuse: A Review. JAMA Intern Med. 2019 Sep 9.

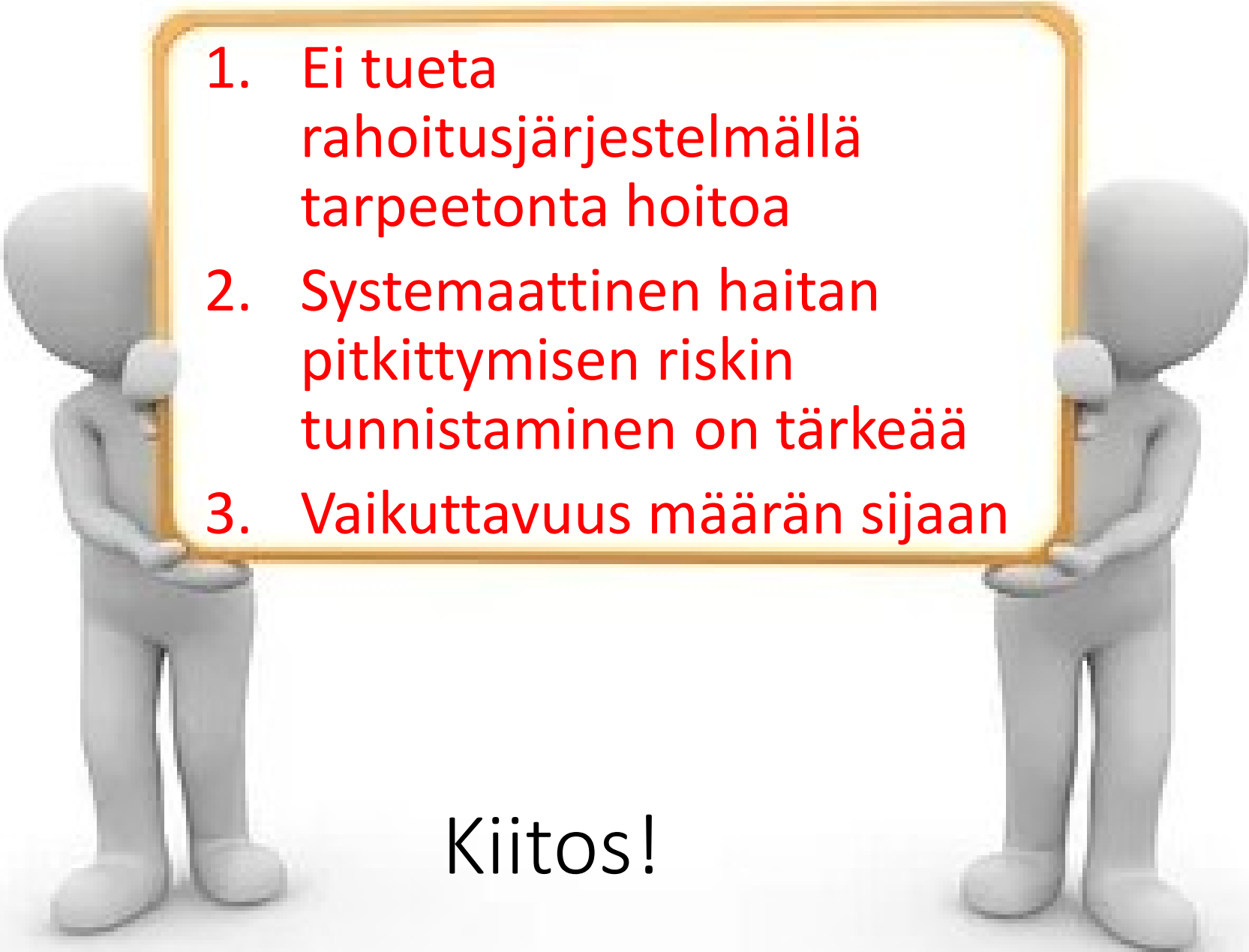
# Fysioterapeutin suoravastaanoton hyötyjä



- vähemmän fysioterapiakäyntejä
- vähemmän lääkärikäyntejä
- vähemmän kuvantamistutkimuksia
- vähemmän tulehduskipulääkkeitä
- vähemmän erikoissairaanhoidoa
- vähemmän kustannuksia
- tyytyväisemmät potilaat
- parempi hoidon laatu



- Piscitelli D et al. Direct access in physical therapy: a systematic review. Clin Ter. 2018 Sep-Oct;169(5):e249-e260.
- Demont A et al. Impact of models of care integrating direct access to physiotherapy in primary care and emergency care contexts in patients with musculoskeletal disorders: A narrative review. Rev Epidemiol Sante Publique. 2020 Sep;68(5):306-313. French.

- 
1. Ei tueta rahoitusjärjestelmällä tarpeetonta hoitoa
  2. Systemaattinen haitan pitkittymisen riskin tunnistaminen on tärkeää
  3. Vaikuttavuus määrän sijaan



Kiitos!