

Nivelyhdistys
maksaa
postimaksun

Suomen Nivelyhdistys ry

Tunnus 5014531

00003 VASTAUSLÄHETYS

Tule mukaan!

Suomen Nivelyhdistyksen jäsenenä saat mm.

- Niveltieto-lehden neljä tuhtia, asiantuntevaa numeroa vuodessa
- ohjeita, oppaita ja artikkeleita
- jäsenalennuksia terveyteen liittyvistä tuotteista ja palveluista

Jäsenenä saat PALJON etuja ja olet mukana auttamassa nivelsairaiden hyväksi tehtävässä työssä.

Liity siis jäseneksemme postittamalla viereinen kuponki jo tänään – maksamme postimaksun puolestasi!

Jäsenmaksu vuodelle 2018 on **vain 22 €**.

Huomaa, että saat kaikki vuoden neljä Niveltietoa ja haluamasi aineistot, liitytpä mihin tahansa aikaan vuodesta.

Voit myös muistaa ystävää lahjalla, josta varmasti on hyötyä: Nivelyhdistyksen jäsenyydellä!

Yhteystiedot

Suomen Nivelyhdistys ry
PL 1328
00101 Helsinki

Puhelin (09) 27 123 12
Sähköposti toimisto@nivel.fi
Internet www.nivel.fi



Tietoa ja tukea

Sinulle, joka huolehdit nivelistäsi

Nivelrikko
Tekonivel
Lääkkeet
Nivelvamma
Itsehoito
Nivelreuma
Vertaistuki



www.nivel.fi

Nivelrikko (artroosi)

Noin miljoonalla suomalaisella on nivelrikko. Tämä ruston rappeumasairaus, jota virheellisesti kulumak-sikin kutsutaan, on yleisin niveltautimme. Iän mukana se tulee lähes kaikille, mutta useimmille ihmisille siitä on vain vähäistä haittaa. Edetessään se voi aiheuttaa haittaavia oireita: niveltä liikuteltaessa tuntuva kipua ja nivelten toiminnan rajoituksia. Nivelrikkoon pyritään vaikuttamaan ennalta ehkäisevillä toimenpiteillä ja tarvittaessa lääkkeillä, fysioterapialla, niveltä säästävillä leikkauksilla sekä tekonivelleikkauksilla. Liike on nivelrikon paras lääke.

Muut nivelsairaudet

Muita yleisiä nivelsairauksia ovat mm. nivelreuma ja nivelpsoriasis, jotka ovat pitkäkestoisia tulehduksellisia sairauksia. Erityisesti nivelreuman seurauksena voi olla jopa usean nivelen tuhoutuminen. Nivelreumaa hoidetaan lääkkeillä, fysioterapialla ja leikkauksilla.

Tekonivelleikkaukset

Kovin kivuliaaksi edenneen nivelrikon hoidossa tarvitaan niveltä säästävien toimenpiteiden jälkeen tai sijasta leikkauksia, joissa tuhoutuneet nivelpinnat korvataan metalleista, muoveista ja keraameista valmistetuilla tekonivellillä. Tekonivelleikkaukset parantavat yksilön elämänlaatua poistamalla kipua ja lisäämällä toimintakykyä. Ne myös säästävät yhteiskunnan varoja.

Suomen Nivelyhdistys ry

Aktiivisella ja tehokkaasti kohdennetulla tiedon jakamisella Suomen Nivelyhdistys pyrkii parantamaan nivelrikkoisten hoitotasa-arvoa ja lisäämään tietoa itsehoitomahdollisuuksista. Avainasiat ovat tiedotus, neuvonta ja tuki sekä edunvalvonta.

Pidetyimpiä Nivelyhdistyksen palveluita ovat Nivel tieto-lehti, internetisivut www.nivel.fi, keskustelufoorumi Nivelklubi, luennot, lomat ja paikalliset nivelpiirit, eli vertaistuki- ja liikuntaryhmät.

Miten hoidan nivelrikkoa?

Liikunta

- *kuntokävely (sauvakävely) vähintään 3 kertaa viikossa 15-30 min kerrallaan*
- *vesivoimistelu, vesijuoksu ja uiminen*
- *kuntopyöräily ja pyöräily*
- *venyttely, ojennusharjoitukset ja muu liikelaajuutta sekä lihasvoimaa lisäävä voimistelu*
- *muista myös lepo!*

Painonhallinta

- *ylimääräinen paino on rasite nivelille*
- *painonpudotus helpottaa liikkumista*

Fysikaaliset hoidot

- *TNS (sähkökipuhoito)*
- *ultraääni*
- *liiketerapia ja vetohoito*
- *lymfaterapia*
- *akupunktio*
- *lämpö- ja kylmäpakkaushoidot*

Lääkitys

- *reseptivapaat kipusalvat, voiteet, linimentit ja tulehduskipulääkkeet*
- *reseptillä saatavat tulehduskipulääkkeet ja ennen kaikkea parasetamoli*
- *kipulaastarit*
- *monet saavat avun glukosamiinista ja kondroitiinisulfaattista*
- *niveleen pistettävät lääkkeet, kuten kortisoni ja hyaluronaatti*

Ravitsemus

- *nivelrikko saattaa edetä nopeammin, jos D-vitamiinin saanti on puutteellista*
- *C-vitamiinin liian vähäinen saanti voi olla yhteydessä nivelrikkoon*
- *B-vitamiinit (erityisesti B¹, B⁶ ja B¹²) ovat kudosten aineenvaihdunnalle tärkeitä ja lievittävät kipua*
- *kalaöljy voi rauhoittaa nivelrikon oireilua*



Liity jäseneksi

Jotta voisimme palvelia jäseniämme paremmin, haluaisimme tietää seuraavat asiat. Vastaaminen on vapaaehtoista. Kaikki nämä tiedot jäävät vain omiin rekistereihimme.

- Sairaстан nivelrikkoa
- Sairaстан tulehdusellista reumasairautta
- Sairaстан muuta nivelsairautta, mitä

Olen terveydenhuollon ammattilainen

Terveisii / toiveita yhdistykselle:

Jäsenen nimi	Syntymäaika	Puhelin	Päiväys	Allekirjoitus
Lähiosoite				
Postinumero ja -toimipaikka				
Sähköposti				
<input type="checkbox"/> Lahjoitan Nivelyhdistyksen jäsenyyden				
Jäsenyyden lahjoittajan nimi				
Jäsenyyden lahjoittajan osoite				