

Biopsykososiaalinen kuntoutus pitkittyvässä tai toistuvassa selkäkivussa

Hyväksytty Palkon kokouksessa 1.11.2018

Palkon suositus	<p>Biopsykososiaalinen kuntoutus kuuluu terveydenhuollon palveluvalikoimaan, kun selkäkipu alkuvaiheen hoidosta huolimatta pitkittyy tai kun selkäkipujaksot ovat toistuvia, ja toiminta- ja työkyky on sen johdosta uhattuna.</p> <p>Potilaan toiminta- ja työkyvyn ylläpitämiseksi ja parantamiseksi tarvittavat kuntouttavat toimenpiteet suunnitellaan muun hoidon osana potilaan elämäntilanne kokonaisvaltaisesti huomioiden viimeistään kuuden viikon kuluttua oireiden alkamisesta.</p>	
Arvioinnin osa-alueet	<p>Terveysongelman vakavuus ja yleisyys</p>	<p>Selkäkipu voi kroonistuessaan alentaa merkittävästi henkilön työ- ja toimintakykyä ja elämänlaatua. Krooninen kipu vaikuttaa myös mielentilaan.</p> <p>Viimeisen 30 päivän aikana selkäkipua on kokenut 44 prosenttia miehistä ja 48 prosenttia naisista.</p> <p>Sairauspäivärahaa selkä kivun takia sai vuonna 2017 noin 21 000 henkeä.</p> <p>Selkäsairauden takia oli vuonna 2017 työkyvyttömyyseläkkeellä noin 18 500 henkeä, joista osatyökyvyttömyyseläkkeellä 31,1 prosenttia.</p>
	<p>Vaikuttavuus</p>	<p>Potilaat, joiden selkäkipu pitkittyy tai toistuu ja on vaarassa kroonistua, tulee arvioida yksilöllisesti huomioiden biopsykososiaaliset tekijät ja potilaan elämäntilanne kokonaisvaltaisesti. Toimintamalliin kuuluu biomekaanisten kuormitustekijöiden selvittäminen, neuvonta ja ohjaus. Kipuun liittyvän pelon voittaminen ohjaamalla positiiviseen ajatteluun, kannustaminen aktiiviseen toimintaan välttämiskäyttäytymisen sijaan sekä työolosuhteiden ja -tehtävien muokkaaminen ovat osoittautuneet keskeisiksi selkävun kroonistumisen estämisessä.</p>
	<p>Turvallisuus</p>	<p>Kun spesifit ja vakavat selkävun syyt on poissuljettu, biopsykososiaaliseen kuntoutukseen ei liity tekijöitä, jotka vaarantaisivat potilaan turvallisuuden verrattuna nykykäytännön mukaiseen biolääketieteelliseen malliin.</p>
	<p>Kustannukset ja kustannusvaikuttavuus</p>	<p>Selkävun aiheuttamat terveydenhuollon kustannukset koostuvat lääkärin sekä erityistyöntekijöiden, pääsääntöisesti fysioterapeuttien, vastaanottokäynneistä. Biopsykososiaalinen malli voi edellyttää aiempaa pidempiä vastaanottokäyntejä, mutta alkuvaiheessa tehtävä lisäpanostus todennäköisesti vähentää seurantakäyntejä. Aktiivisesti toiminta- ja työkykyä tukeva biopsykososiaalinen kuntoutus vähentää sairauspoissaolojen tarvetta ja siten sairauspäivärahoista ja työkyvyttömyyseläkkeistä aiheutuvia kuluja.</p>
	<p>Eettisyys ja taloudellisuus kokonaisuutena</p>	<p>Epäspesifin selkävun kroonistumiseen vaikuttavat toipumisen mahdollisuuksiin liittyvät ajatukset, puheet ja toimintamallit. Sen vuoksi on tärkeä arvioida yksilön voimavarat suhteessa ympäristön vaatimuksiin kokonaisuutena ja kohdentaa biopsykososiaaliset kuntoutustoimenpiteet yksilöllisesti tukemaan aktiivisuutta, voimaantumista ja osallisuutta.</p>
	<p>Diagnoosikoodit</p>	<p>M40-54 Selkäsairaudet, erityisesti M54 Selkäsärky.</p>
	<p>Taustatiedot ja lähteet</p>	<p>Palkon perustelumistio, Kirjallisuuskatsaus</p>