

# PITKITTYNYT KIPU JA KEHOLLINEN OIREILU

MISTÄ JOHTUU JA MIKÄ AVUKSI?



# KIVUN JUURILLE RY

Kivun juurille ry on perustettu tarpeesta lisätä tietoisuutta stressi- ja emotionaalisperäisistä sairauksista ja oireista, kuten pitkittyneestä kivusta ja psykofysiologisista oireista. Yhdistys perustettiin vuonna 2025 ja tarjoaa tietoa, apua ja työkaluja krooniseen kipuun, psykofysiologisiin oireisiin ja mahdollisesti myös muihin krooniseen stressiin liittyviin sairauksiin liittyen erityisesti potilaille ja terveydenhuollon ammattilaisille sekä kaikille asiasta kiinnostuneille.

Lisää tietoa: [kivunjuurille.fi](http://kivunjuurille.fi)

Tämä esite on laadittu potilasversioksi terveydenhuollon ammattilaisten versiosta (Alastalo & Hintsala 2025) “Keskushermoston herkistymisen aiheuttamat kiputilat fysioterapiassa ja kipuedukaatio - Tietopaketti fysioterapeuttipiskelijoille” pohjalta.

Alkuperäinen työ on kohdennettu fysioterapeuttipiskelijoille, mutta tiedosta hyötyy varmasti jokainen terveydenhuollon ammattilainen. Ammattilaisten versio löytyy ilmaiseksi Kivun juurille -verkkosivuilta ja Theseuksesta.

# KESKUSHERMOSTON HERKISTYMINEN

Keskushermoston herkistymisestä käytetään useita eri termejä, kuten sentraalinen sensitisaatio. Pitkään jatkunut kipu tai muu laukaiseva tekijä, kuten stressi herkistää keskushermostoa, jolloin ihmiselle kehittyy alkuperäisen vaivan lisäksi kipuherkkyyttä ja muita kehollisia oireita.

Aiemman käsityksen mukaan herkistymisen on katsottu johtuvan pääasiassa pitkittyneestä kudosauriosta, mutta uusimmat tutkimukset osoittavat keskushermoston herkistymiseen liittyvän lähes aina myös psyykkisiä tekijöitä. Sentraalinen sensitisaatio on huonosti tunnistettu ilmiö terveydenhuollossa, sen hoito eroaa perinteisestä kivunhoidosta ja siitä kärsivät kuluttavat usein terveydenhuollon palveluja normaalia enemmän.

## PITKITTYYNEET IDIOPAATTISET KIPUTILAT

Pitkittyneellä idiopaattisella kiputilalla tarkoitetaan pitkään jatkunutta kiputilaa, jolle ei olla löydetty spesifiä kivun aiheuttajaa. Näitä ovat esimerkiksi krooninen epäspesifi alaselkäkipu ja fibromyalgia. Kipu on yleensä laaja-alaista ja siihen vaikuttavat monet tekijät. Taustalla voi olla jokin todettu kipua aiheuttava sairaus, kuten reuma. Pitkittyneiden idiopaattisten kiputilojen kivun taustalla on pidetty keskushermoston herkistymistä

## Mitä ovat psykofysiologiset oireet?

Psykofysiologisilla oireilla eli PPD:llä viitataan fyysisiin oireisiin, joiden taustalla ei ole elimellisiä tai rakenteellisia syitä. Oireet voivat ilmentyä kroonisena kipuna tai oireina, joiden olemassaololle ei löydy lääketieteellistä selitystä.



## PSYKOFYSIOLOGISIA OIREITA VOIVAT OLLA MUUN MUASSA:

- Laaja-alainen ja vaihteleva kipu
- Uupumus, väsymys, pirstamätön uni
- Kognitiiviset vaikeudet
- Suolisto-ongelmat
- Kehon jännitystilat
- Psyykkiset sairaudet, kuten masennus ja ahdistus



## KESKUSHERMOSTON HERKISTYMISEEN LIITTYVIÄ MERKKEJÄ

- kiputuntemus helpottumisen sijaan pahenee ajan myötä
- aiemmin kivuttomana koetut ärsykkeet koetaan kivuliaina
- voimakkaat reaktiot sekä sisäisiin, että ulkoisiin ärsykkeisiin kuten hajut, kirkkaat valot, ruoka-aineet, lääkkeet ja esim. sykkeen tunteminen

## KESKUSHERMOSTON HERKISTYMISEN MEKANISMI

Keskushermoston herkistymisen mekanismeista on havaittu kaksi, perifeerisesti kudosaauriosta aiheutuva sentralisoituminen sekä **sensorisista ja emotionaalista** ärsykkeistä lähtöisin olevasta hermosyöttestä aiheutunut sentralisoituminen. Mekanismit voivat esiintyä erillään, mutta lähes aina sentralisoitumisen taustalla on molempia mekanismeja tai sentraalinen mekanismi. Näitä mekanismeja on havainnoillistettu kuvassa.

Aivoissa tapahtuu kipua käsittelevissä alueissa muutoksia ja hermosto alkaa vastaanottamaan ärsykejä aikaisempaa helpommin. Muutoksia tapahtuu myös neurokemiallisesti välittäjäaineissa, joissa kipua lisäävien aineiden määrä kasvaa ja taas kipua vaimentavat aineet vähenevät. Aivot siis tulkitsevat aiemmin harmittomiksi tulkittuja ärsykejä kipuna tai kiputuntemus voi jäädä hermostoon "muistiin".

"Alhaalta-ylös"



Sentraalinen mekanismi



"Ylhäältä- alas"

Perifeerinen mekanismi

Jatkuva syöte hermostolta aivoille

Aivot muovautuvat tilanteeseen ja hermoston toiminta muuttuu

Keho alkaa tuottamaan oireita, kuten kipua, uupumusta, suolisto-oireita, jännitystiljoja



Keskushermoston herkistyminen



## AUTONOMINEN HERMOSTO

Autonominen hermosto on oleellisessa roolissa sentraalisen sensitiisaation oirehdinnassa. Tärkeässä asemassa on vagusherma, joka säätelee muun muassa sisäelinten toimintaa.

Autonominen hermosto reagoi sentraalisen sensitiisaation virheelliseen välittäjäainetoimintaan aiheuttamalla fyysisiä oireita esim. aktivoimalla sympaattista hermostoa aiheuttaen sykkeen ja hengitystaajuuden nousua, joka voidaan kokea ahdistuksena ja ylivireytenä.

Parasympaattinen hermosto saattaa luoda kipua ja uupumusta, jotta keho lepäisi. Hermostollisella säätelyllä voidaan vaikuttaa sentraalisen sensitiisaation aiheuttamaan autonomisen hermoston epätasapainoon.

TUNTEET,  
KIPU, STRESSI

AUTONOMINEN  
HERMOSTO  
AKTIVOITUU

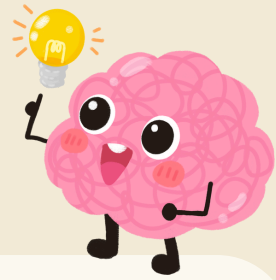
KEHON  
FYSIOLOGISET  
REAKTIOT

JOS PALAUTUMISTA EI TAPAHDU, JATKAA  
OIREHDINTA KULKUAAN

PALAUTUMINEN



# TUNNISTAMINEN



Aiemmin esitetty keskushermoston herkistymisen oirekuva tunnistamiselle. Pelkän oireilun perusteella ei voida kuitenkaan suoraa diagnosoida keskushermoston herkistymistä, vakavat syyt oireilun takana täytyy aina sulkea pois.

Keskushermoston herkistyminen ilmenee usein rinnakkaissairauden kanssa esimerkiksi nivelrikon ja kroonisen alaselkäv kivun kanssa.

Tunnistamisen tukena voidaan käyttää keskushermoston herkistymisen tunnistamiseen tarkoitettuja kyselylomakkeita:

- CSI-kysely (Central Sensitization Inventory)
- PPD-kysely (Psychophysiologic Disorders)

Kyselyt löytyvät ilmaiseksi internetistä

## TUNNISTAMISTA AUTTAVIA KYSYMYKSIÄ

### **Alkoiko kipu selkeästä fyysisestä vammasta?**

Esimerkiksi istuessa tai kävellessä alkanut kipu on useimmiten psykosomaattista



### **Onko kivun intensiteetti tasaisesti laskenut?**

Kivun intensiteetti voi vaihdella päivästä riippuen, ja välillä kipu voi kadota hetkellisesti kokonaan

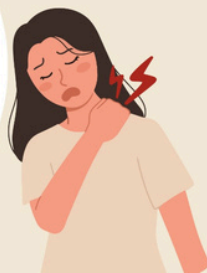
### **Kauanko kipu on kestänyt?**

Yli kolme kuukautta kestänyt kipu on yleensä merkki keskushermoston herkistymisestä, pois lukien isot vammat



### **Onko sinulla kivun tuntemisen lisäksi muita oireita, kuten unettomuutta, kroonista väsymystä, masennusta tai ärtyvän suolen oireyhtymä?**

Keskushermoston herkistymisen oireistoon liittyy kivun lisäksi monia muita oireita



### **Yhdistätkö itse kivun tuntemisen stressiin, ahdistukseen tai muihin vaikeisiin tunteisiin?**

Psyykkisillä tekijöillä on yhteys psykofysiologisten oireiden ilmenemiseen

# RISKITEKIJÖITÄ

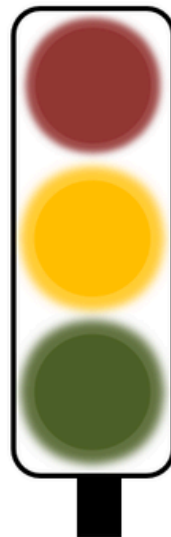
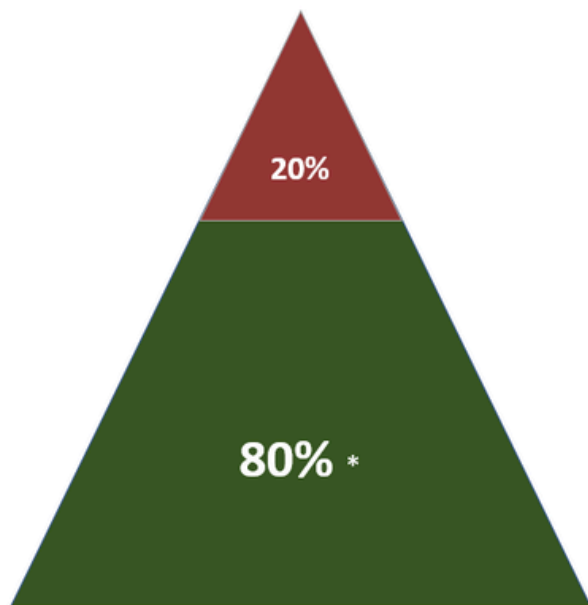
- Tuki- ja liikuntaelämistön vammat
- Nivelten yliliikkuvuus
- Liitännäissairaudet
- Perinnöllinen alttius
- Traumat, lapsuusajan haitalliset kokemukset
- Psykkiset sairaudet
- Kivun pelko
- Heikentynyt stressinsäätely
- Tunnollinen ja miellyttämisenhaluinen persoonallisuustyyppi

Kipujärjestelmä ei toimi erillään muista aivojen toiminnoista vaan on tiiviisti yhteydessä esimerkiksi emotionaalisiin prosesseihin. Tunteet kuten jatkuva stressi, pelko tai ahdistus voivat ylläpitää autonomisen hermoston ylivirittyntä tilaa, joka taas mahdollisesti lisää kipuoireilua.

Traumat ja kipu liittyvät vahvasti toisiinsa. On tutkittu, että henkilöillä, joilla on taustalla jokin trauma, kuten perheväkivalta, seksuaalinen hyväksikäyttö tai sotapalvelus, ilmenee usein myös monia kipuoireita. Oireet voivat ilmetä välittömästi traumaattisen tapahtuman jälkeen tai kymmenien vuosien päästä traumasta.



## AMMATTILAINEN EROTTELEE PSYKOFYSIOLOGISET OIREET VAKAVISTA SYISTÄ!



### Vakavat syyt

- Tulehdukselliset
- Hermostoperäiset
- Elinperäiset
- Muut

Syyn mukainen hoito

### Vakavat syyt & PPD

PPD

Koulutus ja psykologiset työkalut

Psykofysiologiset oireet voivat esiintyä yksinään, mutta myös muiden sairauksien rinnalla. On tärkeää selvittää onko oireiden takana jotain somaattista sairausta tai vammaa, jotka vaativat hoitoa. Varmistathan diagnoosin aina terveydenhuollon ammattilaiselta.

## MONIAMMATILLINEN HOITO

Pitkittyneen kivun hoidossa tarvitaan moniammatillista lähestymistapaa. Tutkimusten mukaan monilla eri terapiamuodoilla voidaan vaikuttaa keskushermoston herkistymisen ilmenemiseen. Esimerkiksi autonomista hermostoa rauhoittavilla erilaisilla menetelmillä voidaan vaikuttaa keholliseen oireiluun.

Pitkittyneestä kivusta tai oireiluista kärsivällä esiintyy usein ahdistuneisuutta, mielialaongelmia ja yliherkkyyttä kehollisille oirekokemuksille. Psykologilta tai psykoterapiasta voidaan löytää helpotusta fyysiselle oirehdinnalle. Toinen suositeltava hoitomuoto on esimerkiksi psykofyysinen fysioterapia.

Vaikka esimerkiksi fibromyalgiapotilailla lääkehoidosta on todettu olevan jonkin verran hyötyä, ei keskushermoston herkistymisen hoidossa nykyäskäytännön mukaan suositella lääkehoitoa. Liitännäissairauksien hoitoon lääkehoito voi olla tarpeen. Lääkehoidon tarpeen arvioinnista on hyvä konsultoida lääkäriä.



### MIKSI PSYKOLOGIN TAI PSYKOTERAPEUTIN VASTAANOTTO AUTTAA KEHOLLISEEN OIREILUUN?

- Oireilu on aina todellista, ei kuviteltua
- Tunne-elämän (esim. stressin ja kuormittuneisuuden tunnistaminen) tekijät ovat yhteydessä autonomisen hermoston aktiivisuuteen
- Omien ajatusmallien ja tunne-elämän tekijöiden työstäminen voi vähentää autonomisen hermoston aktiivisuutta, joka heijastuu keholliseen oireiluun



### PSYKOFYYSINEN FYSIOTERAPIA

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, joka perustuu keho-mieliyhteyden vahvistamiseen. Oleellisena keinoina on autonomisen hermoston toiminnan säätely, kehotietoisuuden lisääminen ja psykoedukaatio. Kipukroonikolle onkin usein hyödyllistä psykofyysinen lähestymistapa ja psykofyysiset menetelmät.



# YMMÄRRÄ OIREITASI

Kipuedukaatiolla tarkoitetaan psykoedukaation muotoa, jossa opetetaan oireilevalle oireiden luonteesta, niiden mekanismeista ja juurisyistä.

Psykoedukaatio on keino mitä terveydenhuollossa käytetään ammattilaisen toteuttamana potilaalle. Tarkoituksena on, että oireileva saa paremman ymmärryksen terveydentilastaan, oireista ja saa työkaluja vaikuttaa oireiluunsa. Kipuedukaatiolla on lukuisia hyviä vaikutuksia.

## KIPUEDUKAATION VAIKUTUKSET

Vähentää kivun voimakkuutta

Kehittää myönteisiä selviytymiskeinoja

Vähentää pelkoa ja välttämiskäyttäytymistä

Lisää motivaatiota

Parantaa kivunsietokykyä

Parantaa ymmärrystä kivusta ja korjaa vääristyneitä käsityksiä

Lisää ymmärrystä omasta terveydentilasta kokonaisvaltaisesti

Vähentää tarvetta terveydenhuollon käynneille



Tieto on siis hyvästä! Oireileva voi itse myös ottaa selvää. Haasteena voi olla, mistä hyvää ja tutkittuun tietoon perustuvaa tietoa löytää. Kivun juurille ry:n sivuilta ja kursseilta löytyvät tiedot ovat aina tutkittuun tietoon ja kokemusasiantuntijuuteen perustuvia ja ammattilaisten tarkastamia.



# PITKITTYYNEEN KIVUN HOIDON KOKONAISUUS


*Psykologiset tekijät  
kuten traumat,  
pelko, stressi ja  
ahdistus  
vaikuttavat kivun  
kokemiseen.*

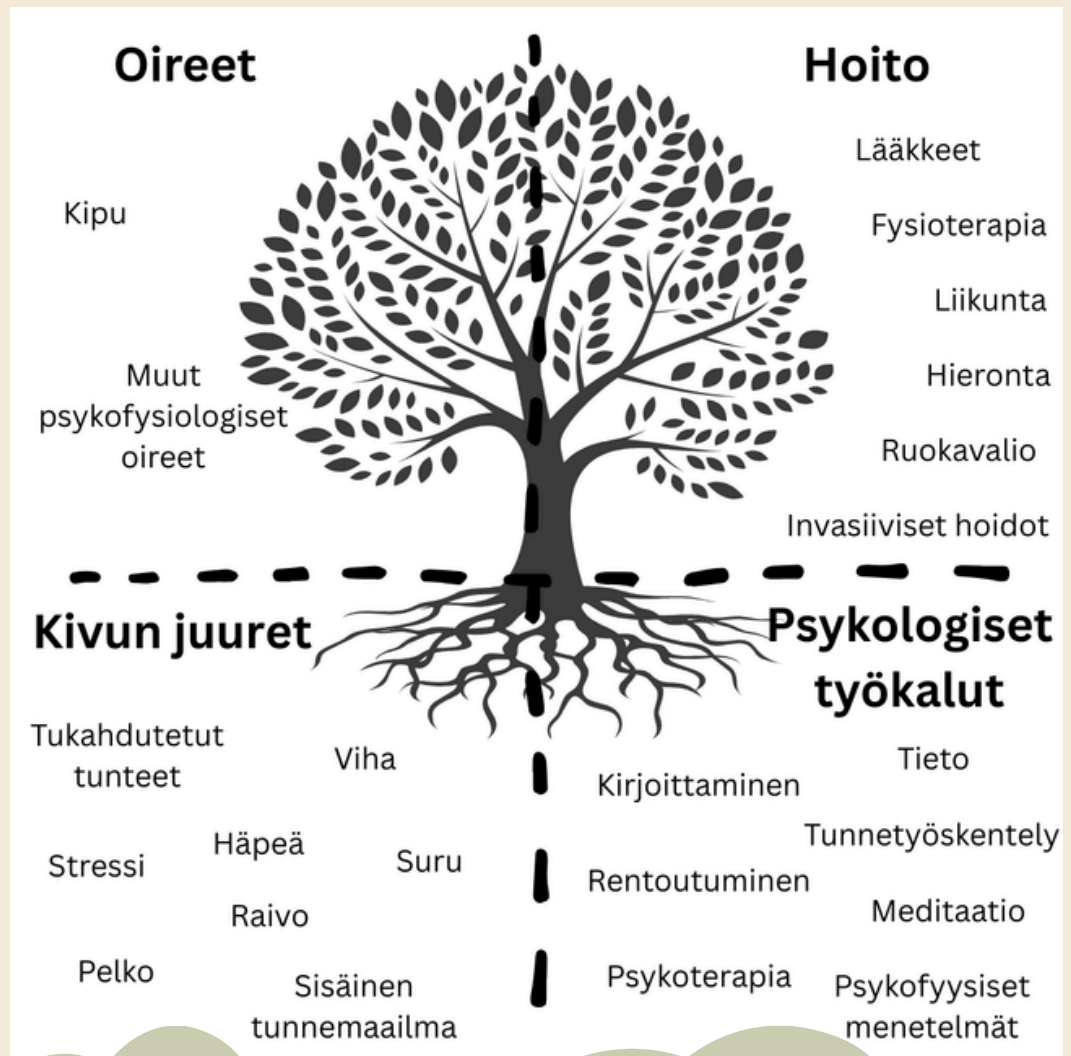
*Kivun kokeminen  
voi olla yhteydessä  
johonkin paikkaan,  
ääneen tai  
tunteeseen.*

*Positiivisilla  
tunne-elämän  
muutoksilla  
voidaan rauhoittaa  
autonomista  
hermostoa  
ja näin helpottaa  
oireita.*

*Hermosto  
muovautuu ja  
oppii kipuun,  
mutta siitä voi  
oppia myös pois.*

Psykofysiologinen näkökulma on suhteellisen uusi ja vasta tulossa terveydenhuoltoon Suomessa. Huomaathan, että kaikki terveydenhuollon ammattilaiset eivät ole perehtyneet vielä tähän näkökulmaan.

**TOIVOA ON!**   
Muista, että voit saada  
helpotusta oireisiisi tai jopa  
päästä niistä kokonaan eroon!



## TYÖSKENTELYTAPOJA

Psykofysiologisia oireita voidaan hoitaa. Tärkeitä keinoja ovat muun muassa tunnetyöskentely ja keho-mieliyhteyteen keskittyvät harjoitteet. Tässä on muutamia keinoja, millä lähteä liikenteeseen! On hyvä muistaa tukeutua terveydenhuollon ammattilaisen puoleen myös tarvittaessa.

Kivun juurille ry:n sivuilta löydät myös maksuttoman potilaan kurssin. Verkkokurssi tarjoaa kipuedukaatiota ja psykologisia työkaluja.



Korjaa väärät käsitykset ja istuta uusia ajatuksia!



## HARJOITUKSET

Ei aikaa parisuhteelle

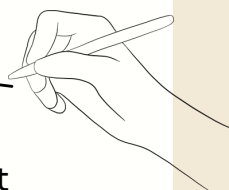
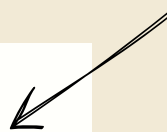
Epäonnistumisen pelko

Paine suoriutua mahdollisimman hyvin

~~Rahahuolet~~

Vaikeat perhesuhteet

Sairauden pelko



## PURA PAPERILLE!

Tehtävän tavoitteena on pohtia tunnelatausta tuottavia asioita, käsitellä niitä ja lopulta päästää niistä irti. Tehtävä koostuu kahdesta osiosta.

Listataan elämässä ja arjessa pohdituttavia asioita. Asioiden ei tarvitse olla isoja ja merkittäviä vaan pienetkin mieleen nousevat asiat on hyvä kirjoittaa ylös.

Seuraavaksi listalta valitaan yksi asia/tapahtuma. Aihe kirjoitetaan tyhjän paperin otsikoksi ja siitä kirjoitetaan 20 minuuttia sensuroimatta, mitä mieleen tulee. Otsikon aiheessa ei ole pakko pysyä vaan tarkoituksena on kirjoittaa se mitä oikeasti ajattelee ja tuntee. Kun 20 minuuttia on kulunut, paperi revitään ja hävitetään. Harjoitus on suositeltavaa toistaa myös muille listan aiheille, mutta pitämällä taukoa harjoitusten välissä. Harjoituksen jälkeen on hyvä tehdä jotain rauhoittavaa, kuten rentoutusharjoitus tai kävelylenkki.

# AIKAJANATEHTÄVÄ

Tehtävän tavoitteena on tunnistaa somaattisia oireita ja psykososiaalisten elämänmuutosten yhteyksiä. Tehtävää voidaan käyttää varsinkin hoitosuhteen alkuvaiheessa.

Tehtävässä piirretään kaksi janaa. Toiselle janalle merkitään koetut oireet ja niiden alkamisikä. Toiselle janalle merkitään elämässä tapahtuneita muutoksia, kuten muutokset lähisuhteissa, asuinpaikan muutokset, oman tai läheisen sairastuminen, työn tai koulutuksen aloittaminen lopettaminen ja stressaavat elämäntilanteet.

Verrataan janojen ajankohtia, löytyykö ajankohdista yhteyksiä?

## Oireet

Polvikivut  
harrastuksessa  
15.v

Kipuoireet selässä  
22.v

Ahdistusoireilun  
paheneminen  
25.v

Vanhempien  
avioero  
14.v

Ahdistusoireilu  
18.v

Parisuhteen alku  
22.v

IBS-oireet  
24.v

Parisuhteen  
päättyminen  
26.v

Ahdistusoireilun  
helpottuminen  
32.

## Elämän- muutokset

Lukion alku  
17.v

Burnout  
25.v

Muutto  
30.v



## RENTOUTUSHARJOITUKSET

Rentoutusharjoitusten tavoitteena on aktivoida autonomisen hermoston parasympaattista osaa ja näin saada sekä mieli, että keho rentoutumaan. Rauhoittamalla hermostoa voidaan vaikuttaa positiivisesti kipukokemukseen. Pidempiaikaisten tulosten saavuttamiseksi harjoittelun tulisi olla säännöllistä.

Hengitysharjoitukset, kuten palleahengitys ja uloshengityksen pidentämisharjoitukset

Lihasten jännitys-rentoutus

Tietoisien läsnäolon harjoittelu

Mielikuvaharjoitukset

Painelurentoutus

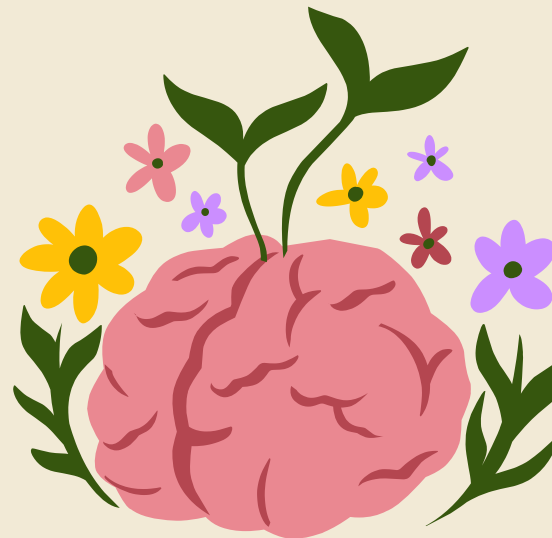
Kehotietoisuusharjoitukset

## JÄNNITYS-RENTOUTUSHARJOITUS

Harjoituksen voi tehdä istuen tai maaten.

1. Sulje silmät ja hengitä rauhallisesti omaan tahtiin.
2. Yritä hieman hidastaa hengitystä hengittämällä muutaman kerran hitaasti sisään ja ulos.
3. Käy läpi kehon lihaksia jännittämällä ensin lihasta muutaman sekunnin ajan ja sen jälkeen rentouttamalla.
4. Jännittäessä voit hyödyntää alustaa painamalla esimerkiksi jalkoja lattiaa vasten tai painamalla jalkoja ja käsiä toisiaan vasten.
5. Muista rentouttaa lihakset ja rauhoittaa hengitys kunnolla ennen seuraavaa lihasjännitystä.

Vinkki: Harjoitus on huomaamaton, ja voit tehdä sen vaikkapa työmatkalla bussissa tai kun olet jännittynyt esimerkiksi odottaessasi vuoroa työhaastatteluun.





Lisätietoa ja jäseneksi liittyminen:  
kivunjuurille.fi

Instagram: @kivunjuurillery

Esitteen koonnut  
Kivunjuurille ry:n ammattilaiset

**Tehty terveydenhuollon ammattilaisille suunnatun  
tietopakettin pohjalta:**

**Keskushermoston herkistymisen aiheuttamat  
kiputilat fysioterapiassa ja kipuedukaatio**

**Alastalo, E. & Hintsala, A. 2025**

**Tampereen ammattikorkeakoulu  
Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma**