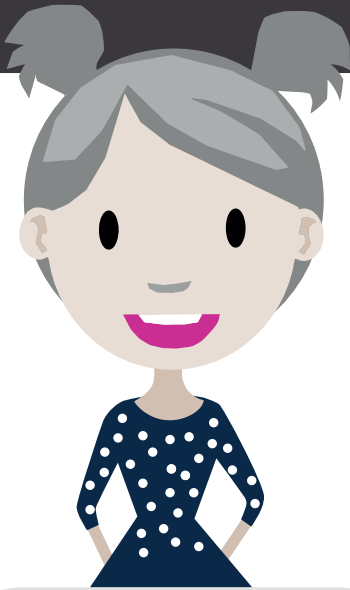




# POTILASOHJE PIENIENERGINEN MURTUMA

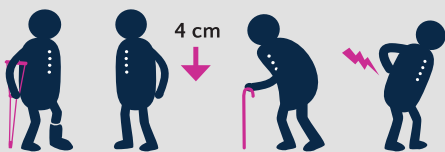


## Mikä on pienienerginen murtuma?

- Pienienerginen murtuma syntyy kaaduttaessa kävellessä tai pudotessa alle metrin korkeudelta.
- Mikäli olet saanut pienienergisän murtuman, pitäisi aina selvittää, onko kyseessä osteoporoottinen murtuma. Tällöin osteoporoosin hoidon tarve tulee tarkastetuksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

## Miten pienienerginen murtuma liittyy osteoporoosiin?

- Osteoporoosi heikentää luustoa. Siksi sen ensimmäinen oire on usein arjen tilanteessa tullut pienienerginen murtuma.
- Muita osteoporoosin oireita ovat muun muassa pituuden lyhentyminen 4 cm tai enemmän, äkillinen selkäkipu sekä ryhdin painuminen kumaraan. Nämä oireet johtuvat nikamamurtumasta.

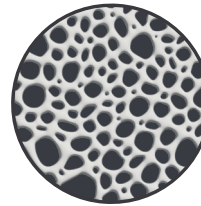
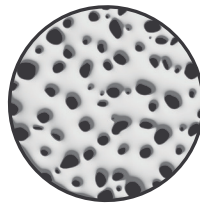


## Oletko murtanut ranteesi, kun olet kompastunut ja kaatunut? Onko pituutesi lyhentynyt?

Luut toimivat yhdessä lihasten ja nivelten kanssa elimistön tukirankana ja liikuntakoneistona. Luusto suojaa myös sisäelimiä, kuten sydäntä, keuhkoja ja aivoja. Luusto on osa elimistön kalsiumaineenvaihduntaa, ja luusto toimii elimistön kalsiumvarastona. Luusto tuottaa lisäksi verisoluja ja lisäksi se on osa hormonijärjestelmäämme.

## Mitä on osteoporoosi?

Osteoporoosi on etenevä luuston sairaus, jossa luun massa on vähentynyt ja rakenne heikentynyt. Osteoporoosissa luu voi murtuma tavallisessa arjen tilanteessa. Usein vasta pienienerginen murtuma on sairauden ensimmäinen merkki.



Terve luu ja osteoporoottinen luu

Osteoporoosiin voi sairastua iästä ja sukupuolesta riippumatta. Miehillä on kuitenkin keskimäärin suurempi luuston massa naisiin verrattuna. Lisäksi vaihdevuosissa naisilla estrogeenitoiminnan hiipuminen kiihdyttää luun heikkenemistä. Osteoporoosin riskiä lisäävät monet sairaudet, kuten keliakia, diabetes, tulehdukselliset suolistosairaudet, reumasairaudet sekä jotkut syövät. Myös monet lääkkeineet ja -hoidot voivat vaikuttaa osteoporoosin syntyyn. Luun mineraalitiheys voidaan mitata DXA-laitteella.

## Murtumasta kuntoutuminen

Kuntoutumisessa tavoitteena on oman toimintakyvyn ja elämänlaadun edistäminen, itsenäinen selviytyminen sekä työ- ja opiskelukyvyyn ylläpitäminen. Kuntoutuminen lähtee aina omista tarpeista sekä tavoitteista, joita terveydenhuollon ammattilaisen kanssa asetetaan ja arvioidaan.

Liikunta on keskeisessä osassa murtumasta kuntoutumista. Yleensä raa-  
jamurtumien yhteydessä terveydenhuollosta saa ohjeita liikunnasta (mm. kipsin aikana ja kipsin poiston jälkeen). On tärkeää huomioida, että nikamamurtumien yhteydessä liikkumisen tulisi vahvistaa selkä- ja vatsalihaksia ilman, että nikamia altistetaan uusille murtumille. Tarvittaessa on hyvä pyytää apua liikunnan tai kuntoutuksen ammattilaiselta.

Jos osteoporoosi on jo todettu, tulisi terveydenhuollossa selvittää mahdollinen osteoporoosin aiheuttaja (sekundaaritekijä). Tarvittaessa murtuman hoidon lisäksi tulee kiinnittää huomioita myös muihin sairauksiin sekä käytössä oleviin lääkehoitoihin. Osteoporoosin hoidon tavoitteena on uusien murtumien ehkäisy. Lääkehoito aloitetaan osteoporoosia sairastavalla vain tarvittaessa.

# VINKKEJÄ LUUSTON TERVEYDEN EDISTÄMISEEN PIENIENERGISEN MURTUMAN JÄLKEEN

## Mitä minun tulisi syödä?



Monipuolinen ravitsemus on yksi osteoporoosin perushoidon lähtökohdista. Erityisen tärkeää on riittävän kalsiumin, D-vitamiinin sekä proteiinin saanti. Proteiinia tarvitaan luiden ja lihasten rakennusaineeksi.

Aikuisilla proteiinin päivittäinen saantisuositus on 1,1–1,3 grammaa painokiloa kohti vuorokaudessa. Yli 65-vuotiaille suositus on 1,2–1,4 g/kg/vrk. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, että akuutissa sairastumis- sekä toipumisvaiheessa, esimerkiksi murtumasta kuntoutuessa, proteiinin tarve suurenee entisestään.

Käytä monipuolisesti erilaisia proteiinin lähteitä ja varmista, että jokaisella aterialla olisi jokin proteiinin lähde. Jos noudat kasvis- tai vegaaniruokavaliota, on hyvä varmistaa riittävä ravintoaineiden saanti keskustelemalla esimerkiksi ravitsemusalan ammattilaisen kanssa.

## Saanko riittävästi kalsiumia ja D-vitamiinia?



Kalsium on luukudoksen tärkein rakennusosa. Osteoporoosia sairastavilla kalsiumin päivittäinen saantisuositus on 1000–1500 mg. Ensimmäisistä kalsiumin lähteenä tulisi suosia ravintoa. Maitotuotteet sisältävät runsaasti kalsiumia. Vaikka joitakin maitotuotteita korvaavia tuotteita on täydennetty kalsiumilla, voi kalsiumin määrä poiketa tuotekohtaisesti paljonkin. Tarkista täydennetyistä tuotteista aina kalsiumin määrä. Muita kalsiumin lähteitä ovat esimerkiksi tofu, soijarouhe, mantelit, mustaherukat, appelsiini ja parsakaali.

D-vitamiini auttaa kalsiumia imeytymään. Hyviä D-vitamiinin lähteitä on kala, kananmuna sekä maitotuotteet ja levitteet, joihin on lisätty D-vitamiinia. Aikuisten D-vitamiinin päivittäinen saantisuositus on 10 mikrogrammaa. Yli 75-vuotiaille, peittävästi pukeutuville ja tummaihoisille suositellaan lisäksi 20 mikrogramman päivittäistä D-vitamiinilisää ympäri vuoden. Yksilöllisestä kalsium- ja D-vitamiinilisän tarpeesta voit keskustella lääkärin kanssa.

## Liikunko tarpeeksi?



Liikunta on välttämätöntä luustolle ja toimintakyvyn ylläpitämiselle. Neuvoja liikkumiseen voit pyytää esimerkiksi osteoporoosia tuntevalta fysioterapeutilta. Voimakkaita vartalon taivutus- ja kiertoliikkeitä sekä äkillistä isku- ja tärähdystyypistä

kuormitusta tulee välttää. Tärkeintä on säännöllinen ja monipuolinen lihasvoiman, liikkuvuuden ja tasapainon harjoittaminen oman vointisi mukaan. Vähäinkin liikkuminen on paikallaanoloa parempi vaihtoehto.

## Miten tupakointi ja alkoholi vaikuttavat luustoon?



Jos tupakoit, olisi tupakointi tärkeää lopettaa. Tupakointi heikentää luuston aineenvaihduntaa. Tupakoitsijoilla on keskimäärin myös pienempi luumassa kuin tupakoimattomilla.

Myös runsas alkoholin käyttö on riski osteoporoosille. Runsas alkoholinkäyttö sekä tupakointi vaikuttavat negatiivisesti luun luutumiseen murtuman jälkeen. Alkoholi itsessään lisää myös tapaturma-alttiutta ja altistaa tätä kautta murtumille. Voit tarvittaessa pyytää terveydenhuollon ammattilaisilta apua tupakoinnin lopettamiseen sekä neuvoja alkoholin kohtuukäyttöön.

## Voinko ehkäistä kaatumisia?



Keskeisin yksittäinen kaatumisen ehkäisykeino on liikunta. Lisäksi on tärkeää tunnistaa ja mahdollisuuksien mukaan poistaa tapaturma-vaaraa aiheuttavat tekijät kotoa sekä lähiympäristöstä, jossa liikkuu. Näitä ovat heikko valaistus, liukkaat lattiat, huonosti havaittavat portaat tai kynnykset ja säähän sopimattomat kengät.

Lisäksi esimerkiksi huono näkö, lääkkeiden yhteensopimattomuus, väsymys, huimaus ja kiire ovat kaikki kaatumisille altistavia tekijöitä. Näiden riskitekijöiden kartoittaminen voi olla vaikeaa yksin, joten siihen kannattaa pyytää apua terveydenhuollon ammattilaisilta.

## Tarvitsenko lääkettä?



Luulääkehoito aloitetaan suuren murtumariskin potilaille yksilölliset riskitekijät sekä mahdollisesti mitatut luuntiheysarvot huomioiden. Mikäli sinulle määrätään lääkettä, tulee lääkärin keskustella kanssasi lääkeshoidon tarkoituksista ja hyödyistä, lääkkeen valinnasta, lääkeshoidon kestosta ja mahdollisista haittavaikutuksista.

Lääkärin tulee arvioida yksilöllisesti sinulle soveltuva lääkeshoito sekä ohjata sinua lääkkeen käytössä. Ennen lääkeshoidon aloittamista lääkärin tulee kertoa suun terveyteen liittyvistä asioista ja ohjata suun terveyden tutkimuksiin.

### Tärkeimmät lähteet:

**Osteoporoosi: Käypä hoito –suositus. 2020.** Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. <https://www.kaypahoito.fi/hoi24065>

**Mustajoki, P. 2021.** Osteoporoosi (luukato). Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00053>

**Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuosituks 2014.** Valtion ravitsemus-

neuvottelukunta. [https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituks\\_2014\\_fi\\_web\\_versio\\_5.pdf](https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuosituks_2014_fi_web_versio_5.pdf)

**Schwab, U. 2021.** Osteoporoosi ja ravitsemus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01282/>