

OSTEOPOROOSI (ii)

NIKAMAN MURTUMA ON YLEENSÄ ENSIMMÄINEN OSTEOPOROOSIMURTUMA

Osteoporoosi etenee nikamissa nopeiten, koska nikaman solmuosa on lähes täysin verkkomaista/pesusienimäistä hohkaluuta. Verkko koostuu ohuista luupalkeista, jotka osteoporoosi ”nakertaa” olemattomiin nopeammin kuin paksuseinäisen putkiluun. Osteoporoosin seurauksena nikaman kestävyys heikkenee murtuma-asteelle luista yleensä ensimmäisenä, henkilön rakenteesta riippuen 50-60 v iässä ja henkilön rakenteesta ja elintavoista riippuen aiemminkin.

Nikamamurtuma on usein osteoporoosin ensimmäinen ilmentymä ja oire. Se syntyy taakkaa nostaessa (esim ostokassi, matkalaukku), matalalta pudotessa (esim tuoli), tuoliin istahtaessa, horjahtaessa ja joskus itsestäänkin. Äkillisesti ilman syytä ilmaantunut selkäkipu, joka ei helpotu muutamassa päivässä eikä säteile jalkoihin, voi olla nikaman murtuma.

Nikaman murtuma on niin tyypillinen osteoporoottinen murtuma, että käypä hoito suositus suosittelee osteoporoosin luulääkehoidon aloittamista henkilölle ilman luuston tiheysmittauksia heti, kun nikamamurtuma on varmistettu röntgenkuvauksella ja se on syntynyt poikkeuksellisen pienen rasituksen seurauksena. Nikamien osteoporoosin hoidon aloittaminen mahdollisimman nopeasti murtuman varmistuttua on mahdollisuus ehkäistä uusien nikamamurtumien syntyä kuin myös muualla luustossa ilmenevien osteoporoosimurtumien vaaraa.

Nikaman murtuma kasvattaa uusien nikamamurtumien vaaran kaksinkertaiseksi ja muiden murtumien vaaran 2-3 kertaiseksi.

Nikaman murtuessa nikaman solmu luhistuu etureunastaan, koko leveydeltään ja harvemmin takareunasta. Samalla henkilön pituus lyhenee ja ryhti muuttuu kumaraksi. Puhutaan kyfoosista (kyttyräselkäisyys) Pituuden lyhenemä 3-4 cm on vahva nikaman murtuman oire.



Nikaman murtuma on vaikea sairaus, sillä useamman nikaman murtuessa rintaontelo painuu kasaan muuttaen muotoaan ja rakennettaan niin, että keuhkojen ilmanvaihto (tuuletus) vaikeutuu. Hengitystieinfektio pesiytyy normaalia herkemmin tällaisiin keuhkoihin ja aiheuttaa helposti keuhkokuumeen, joka voi olla hengenvaarallinen sairaus etenkin vanhalle henkilölle.

Kun useampi nikama on murtunut, alimmat kylkiluut alkavat helposti nojaamaan suoliluun (lantio) harjanteisiin painaen ja hiertäen suoliluun harjannetta. Ko tilanteessa kaksi luuta hankaa toisiaan vasten ilman suojaavaa nivelrustoa. Tämä aiheuttaa kovaakin kipua ja särky liikkuessa ja murtumista riippuen hengittäessäänkin. Rintaontelo painaa myös vatsaa estäen suolen liikkeitä ja suolen normaalia toimintaa.

Krooninen murtumasta aiheutuva vaikea krooninen selkäkipu haittaa liikkumista, vaikeuttaa kumartumista, tuolista nousemista, portaissa liikkumista, kenkien jalkaan panemista ja kengännauhojen solmimista.

♥ Äkillinen vanhan ihmisen selkäkipu, joka on syntynyt ilman mitään syytä, horjahtaessa, kumartaessa, taakkaa nosteassa, matalalta pudotessa ja joka ei säteile jalkoihin eikä helpotu, on todennäköisimmin osteoporoosin aiheuttama nikamanmurtuma

♥ Pyydä edellä kuvatuissa tilanteissa lääkäriäsi selvittämään, onko kyseessä nikamanmurtuma ja sen syynä osteoporoosi