

# Selkävammat

Lääkärikirja Duodecim

17.1.2022

*Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma*



- Selän venähdykset
- Itsehoito
- Milloin hoitoon
- Selkärangan murtuma
- Ensiapu ja hoito
- Kirjallisuutta

Selkä rakentuu nikamien muodostamasta selkärangasta sekä sitä tukevista ja pystyasentoa ylläpitävistä lihaksista. Selkään kohdistuvat iskut ja heilahdukset voivat saada aikaan vammoja, jotka riippuvat iskun voimakkuudesta ja laadusta. Rintarangan alueella nikamiin kiinnittyy molemmin puolin 12 kylkiluuta, jotka voivat niin ikään vaurioitua selkään kohdistuneen iskun seurauksena.

## Selän venähdykset

Selän venähdykseksi sanottu tilanne syntyy melko helposti nopean heilahduksen tai äkillisen noston aiheuttamana. Selkä kipeytyy äkillisesti ”kuin puukolla selkään iskien”, jalat voivat tuntua menevän alta, ja usein selkää on kivun vuoksi pidettävä johonkin suuntaan kallistettuna. Yleensä kyseessä on nikamien välisten pienten nivelten antama kipusignaali, joka laukaisee selkärankaa tukevien lihasten kouristuksen. Tällaisessa tapauksessa selkään ei ole tullut varsinaisesti vauriota, vaan kipu tulee pääasiassa jännittyneistä lihaksista, jotka suojelevat selkää enemmän liikkeitä.

Selän venähdyksen aiheuttama lihaskouristus menee ohi yleensä parissa päivässä, mutta voi joskus kestää parikin viikkoa.

## Itsehoito

Äkilliseen venähdykseen auttaa parasetamoli tai tulehduskipulääke. Kipulääke edesauttaa lihasjännityksen laukeamista, mikä vuorostaan edelleen vähentää kipua.

## Milloin hoitoon

Hoitoon on venähdyksen jälkeen hakeuduttava välittömästi, jos esiintyy säteilyoireita raajoihin tai ulosteen pidättämisen vaikeutta, jolloin kyse voi olla venähdyksen laukaisemasta [välilevytyrästä](#). Äkillisesti alkaneen selkäkivun jatkuminen muutamia päiviä kauemmin edellyttää myös lääkärin tutkimusta.

## Selkärangan murtuma

Selkärangan puristusmurtuma syntyy äkillisen iskun vaikuttaessa selkärangan suuntaisesti, esimerkiksi pudottaessa istualleen ja selän heilahtaessa samalla eteenpäin. Murtumassa nikama yleensä painuu osittain kasaan, mistä seurauksena on kova kipu kasaan painuneen nikaman kohdalla. Samalla voi aiheutua selkäytimen puristusta, jonka seurauksena voi olla tunto- ja toimintahäiriöitä vammakohdan alapuolella. Puristusmurtumat ovat melko yleisiä vanhoilla ihmisillä osteoporoosiin liittyen. Joskus ne syntyvät hyvinkin vähäiseltä tuntuvan iskun seurauksena, esimerkiksi

jakkaralta istualleen pudotessa.

Suoraan selkään kohdistuva hyvin voimakas isku esimerkiksi putoamisen, liikenneonnettomuuden tai kaatuvan puun aiheuttamana voi aiheuttaa murtuman, jossa selkäytimen vaurioituminen on hyvin mahdollinen joko nikamien siirtymisen tai selkäydinkanavan puristumisen seurauksena. Tällaisen vaurion mahdollisuus on otettava aina huomioon suurienergiaisen selkään kohdistuneen vamman yhteydessä, vaikka potilaalla ei olisikaan selviä hermoston toiminnan häiriöitä (pistely, tunnottomuus, lihasheikkous, ulosteen pidättämisvaikeus). Erityisen tarpeellista on pitää hermovamman mahdollisuus mielessä, mikäli vammautuneen tajunta on häiriytynyt.

Häntäluuhun kohdistunut isku esimerkiksi liukastuessa voi aiheuttaa [häntäluun murtuman](#).

Äkillinen kierto- tai taivutusliike tai putoamisvamma voi aiheuttaa nikaman haarakkeen murtuman. Tällöin oireena on ensisijaisesti murtuma-alueen kipu.

Niskaan kohdistunut vamma tai voimakas heilahdus saattaa aiheuttaa venähdysvamman (ks. [Piiskaniskuvamma \(whiplash, niskan retkahdusvamma\)](#)) tai kaularangan murtuman. Vamman jälkeinen kova kipu niskassa on aihe toimittaa potilas lääkärin tutkittavaksi etenkin, jos kipuun liittyy lihasvoiman heikkoutta tai tuntohäiriöitä. Potilasta liikutettaessa tulee estää niskan taivuttelu tai kiertäminen.

## Ensiapu ja hoito

Aina epäiltäessä selkärangan vammaa on potilas syytä kuljettaa välittömästi makuuasennossa paikkaan, jossa selkäranka voidaan tutkia tarpeellisin kuvantamistutkimuksin (röntgen, tietokone- tai magneettikuvaus). Vammautunutta siirrettäessä on toimittava varoen ja vältettävä selkärangan taivuttelua. Siirroissa tulee käyttää ns. "logroll" -tekniikkaa, jossa usean henkilön avustamana huolehditaan siitä, että vammautuneen pää ja koko selkäranka eivät taivu ja ovat samassa linjassa kaikissa siirron vaiheissa. Vammautuneen alle laitettava tyhjiöpatja auttaa asennon säilyttämistä. Tajuton potilas kuljetetaan kylkiasennossa, muuten selkäasento on suositeltava.

Yhden nikaman alle 50 %:n kasaanpainumismurtuma, johon ei liity selkäytimen puristuksen oireita, paranee ilman hoitotoimenpiteitä noin kolmen kuukauden aikana. Ensimmäisen kuuden viikon aikana tulee välttää kaikenlaisia taivutusliikkeitä. Murtumat, joista aiheutuu halvautumisriski, vaativat yleensä leikkaushoitoa.

Yksittäisen nikaman poikkihaarakkeen murtuman hoidoksi riittää kipulääkitys. Kipu ja lihasjännitys kestää yleensä 6–8 viikkoa.