

Iskias, välilevytyrä, välilevyn pullistuma

Lääkärikirja Duodecim

4.3.2022

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma



- Syyt ja oireet
- Itsehoito
- Milloin hoitoon
- Ehkäisy
- Kirjallisuutta

Keskeistä

- Iskiasoireella tarkoitetaan iskiashermon ärsytyksestä johtuvaa selkäkipua ja muita oireita.
- Oireina on alaselän kipu, johon yleensä liittyy alaraajan kipua, pistelyä, tunnottomuutta tai lihasheikkoutta.
- Iskias paranee usein muutamassa viikossa itseksensä, mutta oireiden kestänyt yli 6 viikkoa, on syytä arvioida kuntoutustoimien tarve.
- Hoitoon on hakeuduttava välittömästi, mikäli esiintyy alla lueteltuja välitöntä hoitoa vaativia oireita.

Syyt ja oireet

Yleisin iskiasoireen syy on nikamien välilevyn rappeutumisesta johtuva pullistuma (tyrä), joka mekaanisesti puristaa selkäydinhermoa tai aiheuttaa paikallisen reaktion, joka saa hermon ärtymään. Tällöin kivun syy siis on lanneselässä, vaikka oireet tuntuvat sillä alueella, jota ärtynyt hermo hermottaa. Nikamavälilevyn rappeutumista edesauttavat tupakointi ja liikapaino. Lisäksi välilevypullistuman tai sen kaltaisen oireiston kehittymistä voivat edesauttaa osteoporoosi tai aiemmin todetun pahanlaatuisen kasvaimen etäpesäke.

Rappeutuneiden nikamien välilevy voi revetä äkillisesti tai vähitellen niin, että välilevyn sisältöä työntyy selkäydintilaan hermojuuria painaen. Repeämä ei yleensä liity vammaan tai ponnistukseen, vaan useimmiten alku on vähittäinen. Erona tavallisiin [alaselän lihaskipuihin](#) on juuri alaraajaan säteilevät oireet. Kipu voi olla erittäin tuskallista ja pahimmillaan estää potilaan liikkumisen. Hermoja puristava välilevytyrä voi aiheuttaa lihasten toimintakyvyttömyyden (esimerkiksi lihasheikkous voi estää varpailla kävelyn tai kyykystä nousun) tai vaikeuksia virtsaamisessa tai ulosteen pidättämisessä.

Pitkäaikaisen iskias-tyyppisen oireen syynä voi olla myös [selkäydinkanavan ahtauma](#).

Itsehoito

Suurin osa pelkkiä kipuoireita antavista välilevypullistumista paranee itsestään, joskin selvästi hitaammin kuin tavallinen selän lihaskipu. Noin puolella oireet häviävät neljän viikon sisällä, eikä itse pullistuman hoito vaadi erityisiä toimia. Kipua voi hallita parasetamolilla, tai jos parasetamoli ei lievitä kipua riittävästi, voidaan käyttää [tulehduskipulääkkeitä](#). Potilas saa liikkua ja hoitaa päivittäisiä toimiaan sen mukaan kuin kivulta kykenee. Liikunnaksi sopivat esimerkiksi kävely, vesikävely ja uinti sekä kivun mukaan säännelty voimistelu.

Milloin hoitoon

Hoitoon on hakeuduttava välittömästi, jos iskiasoireeseen liittyy jokin seuraavista:

- ulosteen pidättämisen häiriö tai virtsaaminen ei onnistu
- nilkan ojentaja- tai koukistajalihasten tai muun alarajaan lihasryhmän nopea heikentyminen
- lantionpohjan alueen ("ratsupaikka") tunnottomuus
- kova vatsakipu
- sietämätön kipu, joka ei hellitä missään asennossa.

Tilanne voi tällöin vaatia välitöntä leikkaushoitoa puristuneiden hermojen vapauttamiseksi.

Selkäkivun muiden kuin välilevytyrystä johtuvien syiden selvittely saman vuorokauden sisällä on tarpeen, jos selkäkipuun liittyy kuumeilu tai vatsakipu tai potilaan yleisvointi heikkenee. Samoin alaraajoihin kehittyvä lisääntyvä heikkous, tunnottomuus tai puutuminen on syy hakeutua hoitoon saman vuorokauden sisällä.

Koska valtaosa välilevypullistumista paranee itsestään, ei pelkkä kipu, puutuminen tai pistely välttämättä edellytä lääkärin tutkimusta ja hoitoa. Käytännössä kuitenkin hoitoon joudutaan yleensä hakeutumaan, jos käsikaupasta saatavat kipulääkkeet eivät riitä kivun hallintaan tai potilas tarvitsee sairauslomaa. Tavallisissa tapauksissa parasta välilevytyrän kuntoutusta on normaaleihin askareisiin ja liikuntatottumuksiin palaaminen, kun kipu sen sallii. Vuodelepo ei edistä iskiaspotilaan toipumista, vaikka joskus kivun vuoksi vuodelepo on tarpeen.

Mikäli vaivat jatkuvat yli 6 viikkoa, ryhdytään toimintakykyä parantaviin kuntoutustoimiin ja harkitaan leikkaushoidon mahdollisuutta, joskaan leikkaushoito ei useimmiten ole tarpeen. Manipulaatiohoidon, venytyksen ja fysikaalisten hoitojen vaikuttavuudesta ei ole näyttöä välilevytyrän hoidossa, eikä niitä suositella.

Jos välilevytyrä leikataan, 4–6 viikkoa leikkauksen jälkeen aloitettu tehokas harjoittelu edistää toipumista, eikä potilaan ole tarpeen rajoittaa liikkumistaan.

Ehkäisy

Välilevytyrän riski on suurempi paljon istuvilla, tupakoivilla ja ylipainoisilla. Näiden riskien vähentäminen saattaa pienentää välilevytyrän riskiä ja on terveydellisistä syistä muutenkin hyödyllistä.