



## OHJEITA NIVELRIKON HOITOON

Nivelrikko (osteoartriitti, osteoartroosi, degenerative joint disease, DJD) on nivelten rappeumasairaus, johon liittyy mm. kipua, nivelruston vaurioitumista, uudisluun muodostusta nivelen reunoille, ja niveltä ympäröivän pehmytkudoksen sidekudostumista. Nivelrikko voi kehittyä koiralle ja kissalle iän myötä ilman tunnettua syytä, tai se voi kehittyä vasteena esimerkiksi erilaisiin nivelen sairauksiin tai traumoihin, jotka voivat aiheuttaa mm. nivelen löysyyttä tai nivelruston epänormaalia rasiutusta. Tällaisia syitä ovat useimmiten polven eturistisiteen repeämä, sekä kyynär- ja lonkkanivelen kasvuhäiriöt.

Tiesitkö, että noin 80% yli 8-vuotiaista koirista ja jopa 90% yli 10-vuotiaista kissoista kärsii jonkin asteisesta nivelrikosta?

### Kipulääkitys

Valitettavasti nivelrikkoon ei tällä hetkellä ole parantavaa hoitoa, vaan hoidon tarkoituksena on hoitaa sairauden aiheuttamaa kipua ja ehkäistä nivelruston rappeutumisen etenemisen.

Kivunhoidon perustana lievästä keskivaikeaan nivelrikkoon on Librela (koiralle) ja Solensia (kissalle) -injektiot, jotka annetaan rokotuksen tavoin pistoksena ihon alle kerran kuukaudessa. Lisäksi käytössä on myös Cartrophen/Osteopen-pistossarjat (pistos annetaan kerran viikossa neljänä peräkkäisenä viikkona, vaste eläinakohtaisesti n.4-8kk).

Lisäksi markkinoilla on tällä hetkellä suun kautta kerran viikossa annettava tulehduskipulääkitys (koiralle), joka on kehitetty erityisesti nivelrikkokivun hoitoon. Muita, päivittäin annosteltavia, suun kautta annettavia tulehduskipulääkkeitä käytetään tarvittaessa, mutta pitkäaikaisessa käytössä niiden antaminen ei ole suositeltavaa (rasittavat maksaa ja munuaisia).

Vaikeassa nivelrikkokivussa yllämainittuihin lääkityksiin useasti lisätään keskushermostokipulääkitys (esim. opioidinkaltainen tramadoli, tai kroonisen kivun lääke gabapentiini).

### Ravintolisät

Erilaiset ravintolisät, kuten glukosamiini-, kondroitiinisulfaatti- ja vihersimpukkavalmisteet voivat hidastaa nivelrikon kehittymistä. Nivelrikossa ruston uusiutuminen ja tuhoutuminen ovat epätasapainossa, ja ruston rakennusaineita syöttämällä tasapainoa pyritään siirtämään ruston korjautumisen puolelle. Esimerkkejä tällaisista valmisteista ovat mm. Arthroflex, Flexadin, Nutrolin hip&joint ja Aptus Apto-Flex, joita voi ostaa apteekista ilman reseptiä. Näiden lisäksi lemmikin ruokavalioon

kannattaa lisätä omega-3-rasvahappoja, jotka vähentävät nivelrikkoon liittyvää nivelentulehdusreaktiota korvaamalla epäsuotuisia rasvahappoja solujen solukalvoilla.

Markkinoilla on saatavilla myös nivelrikkoisille lemmikeille suunniteltuja täysravintoja, joihin niveltukivalmisteet on jo lisätty (mm. Specific FJD Joint Support, Royal Canin Mobility, Hill's j/d).

### **Painonhallinta**

Ylimääräinen paino lisää niveliin kohdistuvaa rasitusta, joten ylipainoisen lemmikin laihduttaminen sopivan ruokavalion avulla on nivelrikon hoidossa erittäin tärkeää. Ylipaino altistaa myös muille sairauksille, kuten sydämen, ihon ja hengityselimistön sairauksille. Tutkimusten mukaan ylipainoisten lemmikkien elinikä on normaalipainoisia selkeästi lyhempi, ja myös elämänlaatu huononee. Nivelrikkoista lemmikkiä on vaikea laihduttaa vain liikuntaa lisäämällä, joten ruuan määrään ja energiansaantiin on todella syytä kiinnittää huomiota, ja herkut tulee jättää pois.

### **Liikunta**

Nivelrikkoisen lemmikin liikunta tulee sovittaa oireisiin: raskaita lenkkejä ja pitkiä lepojaksuja tulisi välttää. Tasainen ja säännöllinen liikunta auttaa ylläpitämään lihaskuntoa. Vahvat lihakset auttavat tukemaan sairasta niveltä. Lihaskunnan ylläpitäminen onkin yksi tärkeimmistä tekijöistä nivelrikon hoidossa.

### **Fysioterapia**

Fysioterapian avulla voidaan vähentää nivelrikkoon liittyvää kipua ja ylläpitää nivelen liikelaajuutta ja lemmikin liikuntakykyä, sekä tukemaan lihaskuntoa. Fysioterapeutti voi myös neuvoa, millaisia harjoitteita lemmikin kanssa kotona kannattaa ja voi tehdä liikuntakyvyn turvaamiseksi, sekä opastaa millainen liikunta olisi lemmikillesi parasta juuri tällä hetkellä. Klinikallamme toimii fysioterapeutti Micaela Mattsson (kuntoutus@nekl.fi tai numerosta 050-5702884).

### **Kirurgia**

Jos nivelrikko etenee eikä kipulääkityksestä ole enää apua, nivelen korvaaminen keinonivelellä voi olla mahdollista. Tällä hetkellä keinoniveliä asennetaan vain lonkkiin. Keinonivelleikkaus on kuitenkin iso toimenpide, joka vaatii pitkän toipumisajan. Kaikki lemmikit eivät sovellu keinonivelen vastaanottajiksi. Joissain tapauksissa nivelrikkoisen lonkkanivelen poisto voi olla myös mahdollista.