

Krooninen kipu kokemuksena

TtT Tapio Ojala
Terveystalo Oulu
OAMK

Kroonista kipua on vaikea ymmärtää.
Vielä vaikeampaa on selittää se
ymmärrettävästi.
Kaikkein vaikeinta on hoitaa sitä
tuloksetta.

Käsitteitä ja kysymyksiä

- kokemus vs. käsitys vs. elämys
- kipu vs. terveys
- mistä puhutaan silloin kun puhutaan kivusta ja kenen näkökulmasta ?
- mikä yhteys patologialla on kipuun ?
- millä perusteilla kipukokemuksen voi kieltää ?
- tekeekö kipu elämästä surkean ja takaako kivuttomuus onnellisen elämän ?
- voiko elämästä nauttia kivusta huolimatta ?

Patologia # kipu

Spondylartroosi kohtalaisen runsasta, ryhti on suoristunut. Foramen magnumin tasolla ei stenosoivaa, C2-3 taso on myöskin avoin.

C3- C4 tasolla on noin degeneraatiokielekettä lievästi, vasemmalla C4 kanava voimakkaasti ahtautunut, oikealla keskivaikeasti. Myös C4-5-tasolla vasemmalle suuntautuva prominentti osteofyyttikieleke ja C5 juurikanava on voimakkaasti ahtautunut. Myös diskus protrusoituu tämän osteofyytin mukana. Oikealla C5 kanavassa keskivaikea stenoosi. C5-6 tasolla vasenpainotteista osteofyyttiä ja C6 juurikanavassa voimakas stenoosi, oikealla samoin voimakasta juurikanavastenoosia. C6 -7 tasolla on myöskin osteofyyttiä ja vasemmalla lievempää juurikanavastenoosia C7 kanavassa ja oikealla keskivaikea. C7- Th1 tasolla ei ole aktuellia. Voimakasta spinaalistennoosia ei todeta, mutta C5-6 ja C6 7 tasolla on lievä spinaalistennoosi, ahtain on C5-6 taso. Ydin tavallinen. -voimakasta spondylartroosia, juurikanavissa C4, C5 ja C6 vasemmalla voimakas stenoosi. Oikealla C6 kanavassa voimakasta stenoosia, spinaalistennoosi on lieväasteista C5-6 ja C6-7 tasoilla.

Being disbelieved

Pain should be somehow visualised to others to be believed. Without a broken leg or a clear physical trauma, pain stays unreal to others. It is also clear that there is a great difference between believing and understanding the affects of pain. For the non-experiencer it is much easier to believe than understand what pain does.

- MERVI: It's the invisibility of pain. It would be much easier if you had a cast on your hand. With pain, you just try to hide it, and nobody knows what a hell you have in your body when nothing is seen outside.

Kipuja on moneksi

- kudosisvaurio ja kipu
- kudosisvaurio ilman kipua
- kudosisvaurio parani, kipu jäi
- sama kudosisvaurio, mutta erilainen kipu
- erilainen kipu, sama dg
- sama hoito eri tulos
- kudosisvaurio ei ole sama kuin kipu
- koska kipu on yksilöllinen kokemus

The pain is in your head

The participants were disbelieved for having not any pathology and were addressed imaginary origin of pain by a doctor. One orthopaedist said to one of the participant “You can get rid of the pain if you throw it out of your mind”. To another participant the choice was to contact a psychiatrist.

- PEKKA: Since there was nothing wrong with me, I was sent home by the doctor with the words “What if I reserve you an appointment with a psychiatrist?” I replied, “Sure if he/she can fix my leg”. So I went home with an appointment.

Haitallisia uskomuksia kivusta

- kipu johtaa väistämättä onnettomaan elämään
- kipu on rangaistus jostakin
- olen tehnyt jotain väärin
- kipu estää kaiken tekemisen
- kipuun liittyy aina fyysinen vamma
- kivulle tulee löytää aina jokin syy
- itse en voi vaikuttaa mitenkään kipuuni
- kipu tekee tulevaisuudestani surkean
- en voi keskittyä mihinkään muuhun kuin kivun murehtimiseen

Psyykkinen oireilu kroonisessa kivussa

- ahdistus
- depressio (alakulo)
- välttämiskäyttäytyminen
- unettomuus
- vähäinen sosiaalinen aktiivisuus
- yksinäisyys
- kehontoimintojen tarkkailu
- viha ja pettymys
- itsetunnon heikkeneminen
- tarpeettomaksi ja hyödyttömäksi kokeminen

Kipu taipuu moneksi

- kipu on epämiellyttävä **yksilöllinen tunnekokemus**, joka liittyy kudosaaurioon tai jota kuvaillaan kudosaaurion käsittein (IASP 2012)
- henkiseen kärsimykseen on vain yksi vastamyrry; fyysinen kipu (Karl Marx 1818-1883)
- kipu on pahempaa kuin itse kuolema (Albert Sweitzer 1875-1965)
- kipu on luonnollinen osa elämää. Kivun tarkoitus on suojella sitä (Gatchel & Turk 1999; Linton 2005)
- elämää ei voi ajatella ilman kipua (Vetlesen 2010)

Kokemus

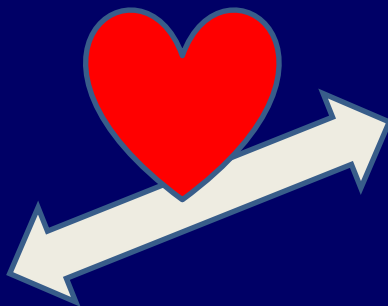
- ihminen on jatkuvassa kokemusten virrassa
- kokemus on tietoisuutta siitä miltä jokin asia tuntuu. Kokemus on kyky, joka liittyy **tunteeseen, miltä keho tuntuu** sekä **tietoisuuteen** omasta ajattelusta
- kokemukset pitävät meitä hengissä ja kun koemme tiedämme olevamme hengissä

Kokemuksen keskeiset elementit

- se, joka kokee
- se, joka koetaan
- näiden välinen suhde, **merkityssuhde**
 - ilman merkitystä kokemus ei ole kokemus
 - = **mitä kokija ajattelee kokemuksesta**
- elämäntilanne
 - missä elämäntilanteessa kokemus koetaan

Kipukokemus

Olen tässä vähän
funtsailnut



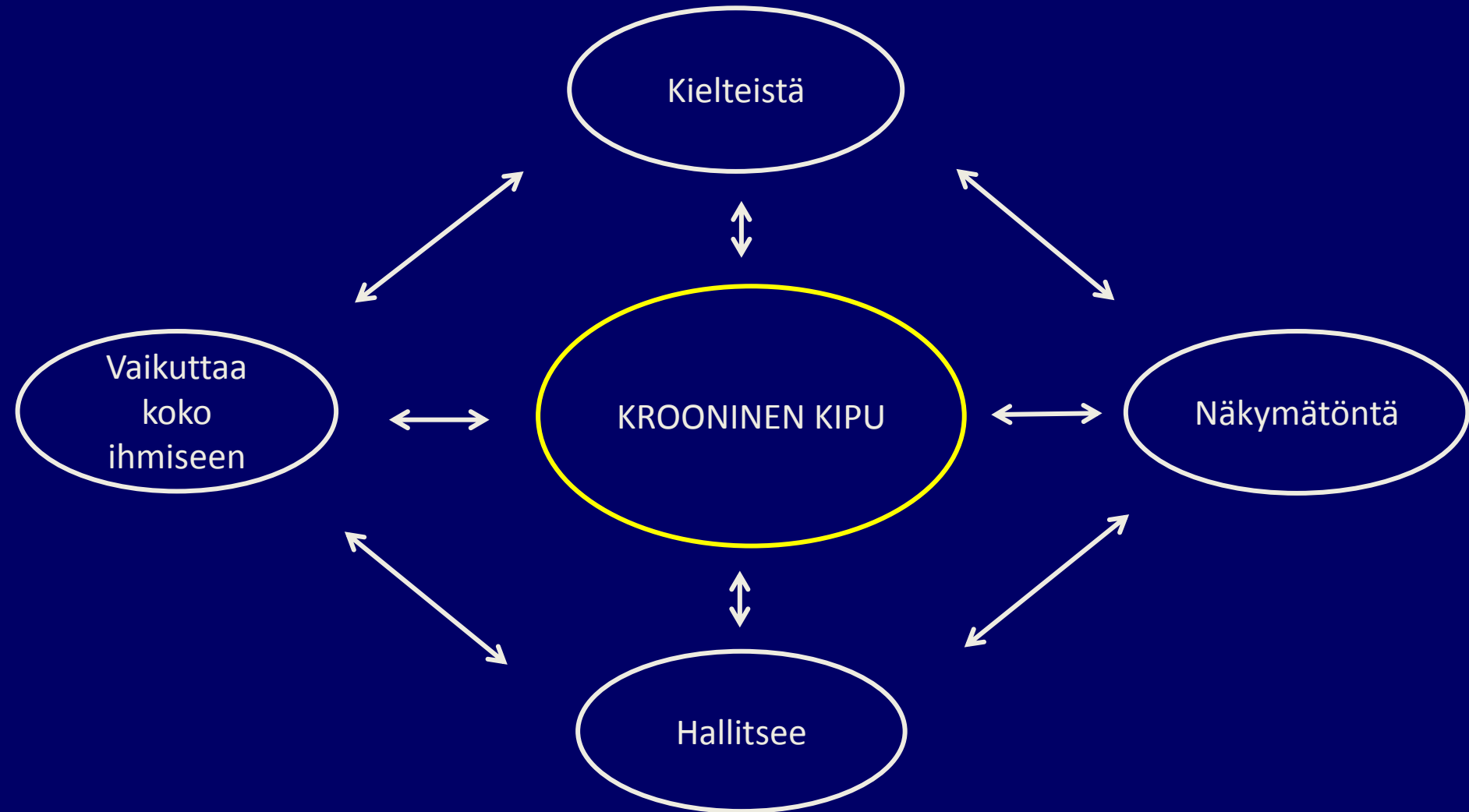
MERKITYSSUHDE

= mitä ajattelee kivusta
- mitä kielteisempi merkitys
sitä vaikeampi tulla toimeen

Kipukokemus

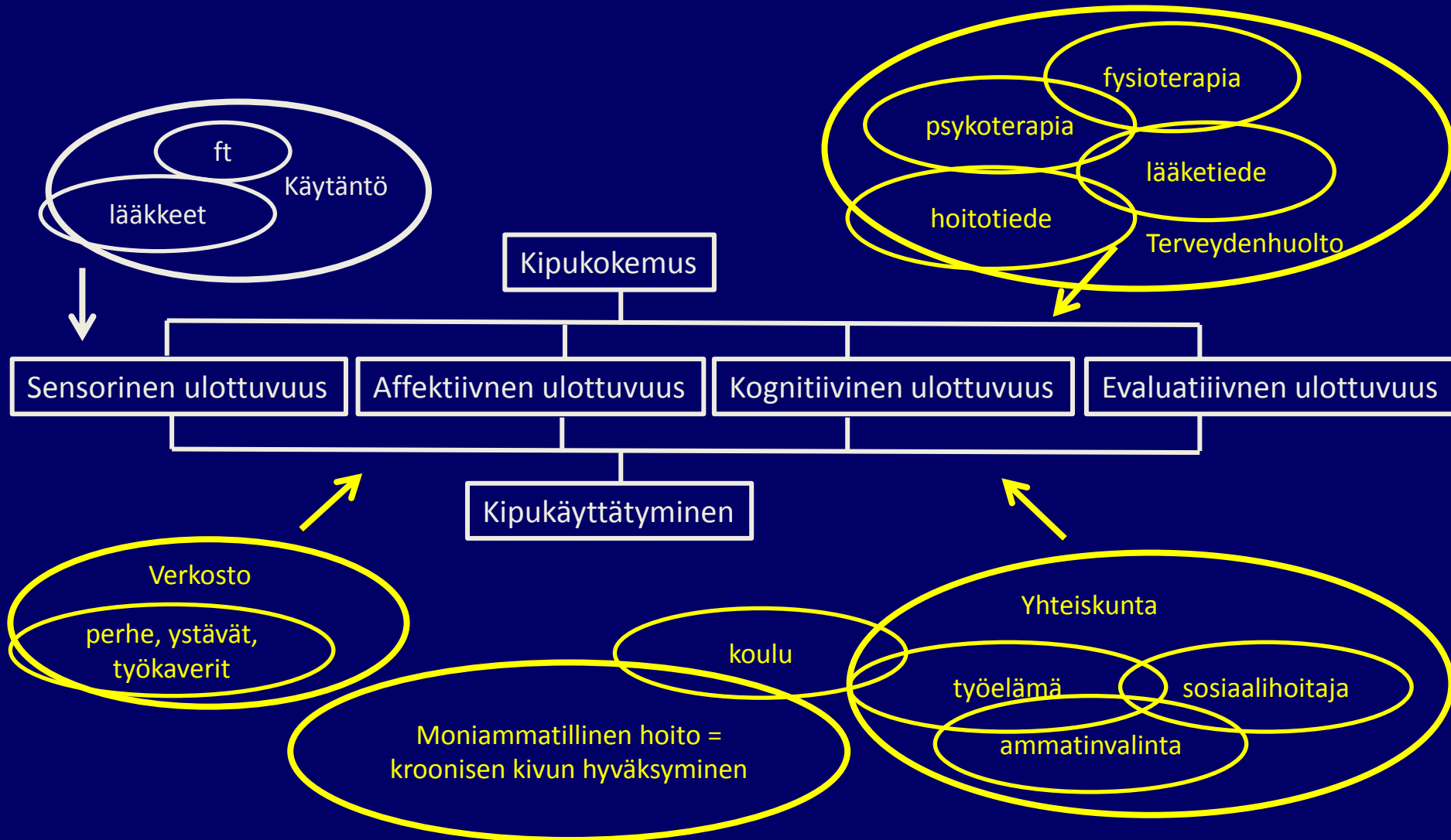
- kipu ei ole vain lääketieteellinen ilmiö vaan **sosiaalinen, moraalinen ja kulttuurinen** ilmiö, johon fyysisten oireiden ohella liittyy psykososiaalisia elementtejä ja jossa laadulliset elementit, näkemykset ja mielipiteet ovat ratkaisevia
- on merkityssuhde
 - **jossa kipu ei välttämättä ole suurin ongelma vaan se miten siihen reagoi, joka perustuu kivulle annettuun merkitykseen**
 - **mitä kielteisempi merkitys sitä vaikeampi on tulla toimeen**

Krooninen kipu on



Kipukokemus; miten sitä tulee hoitaa

(mukaeltu Sim & Waterfield 1997; IASP 2012)



Ikä ja krooninen kipu (Rustoen et al.2005)

- **vanhukset (60-81-vuotiaat)**
 - kipu oli kestänyt pidempään
 - hoidettiin eniten
 - myös muita sairauksia enemmän
- **mutta**
 - heillä elämänlaatupisteet olivat korkeammat
 - olivat enemmän tyytyväisiä elämää helpottaviin materiaalisiin tekijöihin (apuvälineet)
 - olivat tyytyväisempiä sosiaaliseen elämään
 - mielenlaatu oli parempi

Ikä ja krooninen kipu (Rustoen et al.2005)

- **keski-ikäiset (40-59 -vuotiaat)**
 - raportoivat määrällisesti eri kipualueita
 - eniten fibromyalgiaa
 - kivun lähde enimmäkseen tuntematon
 - tyytymättömämpiä sosiaaliseen elämään
- **nuoret (18-39 -vuotiaat)**
 - kivun syynä yleensä trauma tai onnettomuus
 - puolet ei saanut mitään hoitoa kipuunsa

Ikääntyneiden kivunhoito (Butchard et al. 2009)

- ikääntyneillä (66-74 v) yleisesti myös muita sairauksia, jotka heikentävät toimintakykyä, terveydentilaa ja elämänlaatua
- 60 % tutkituista erilaisia TULES-kipuja
- kr.kipua potevat kokivat yleisen terveydentilan heikompana
- 70 % kipua hoidettiin lääkkeillä
 - sivuvaikutukset
 - vaikka hoidettiin paljon tutkittavat olivat tyytymättömiä hoitoon
- **Rastogi & Meed (review 2013)**
 - kipua hoidetaan epä johdonmukaisesti ja riittämättömästi
 - käytetään vanhanaikaisia menetelmiä

Hyväksyminen

- *”hyväksyminen on sitä, että ihminen päättää nähdä, kokea ja sietää sekä sisäistä että ulkoista todellisuutta pakenematta, välttelemättä, vääristämättä tai tuomitsematta sitä sekä toimia tämän todellisuuden pohjalta tehokkaasti sekä omien arvojensa ja tavoitteidensa suuntaisesti ”*

(Kåver 2008)

- *”maailman pisin matka on matka omaan sisimpään”* (Dag Hammarskjöld 1905-1961)

Hyväksymisprosessi (Cullberg 1973)

1. shokkivaihe

- asiaa ei kykene käsittelemään
- kieltäminen ja avuttomuuden tunne
- järkytys, pelko ja epävarmuus
- annettua tietoa ei oteta vastaan eikä ymmärretä

2. reaktiovaihe

- tapahtunut uskalletaan kohdata
- miksi -kysymykset
- emotionaalisen ja rationaalisen ristiriita
- voimakkaat tunnereaktiot
- syyllisten hakeminen
- suru joka muistuttaa masennusta

Hyväksymisprosessi (Cullberg 1973)

3. korjaamisvaihe

- menetystä voi käsitellä
- luopumisen ja sopeutumisen haasteet
- tunteiden osuuden ymmärtäminen ja niiden hallinta
- elämänarvojen pohtiminen

4. uudelleensuuntautuminen = hyväksyminen

- kipu osa elämää ja minua
- ei enää kuormita henkistä hyvinvointia
- uusi identiteetti
- tulevaisuuteen suuntautuminen jota ohjaa omat halut ja toiveet

Hyväksymisestä koituneet edut

- ahdistus, välttämiskäytös, depressio, toimintakyvyttömyys ja lääkärisissäkäynnit vähenevät
- motivaatio arkeen paranee
- aktiivinen elämänsenne lisääntyy
- sairauslomat vähenevät
- elämänlaatu paranee
- kipukäyttäytyminen muuttuu

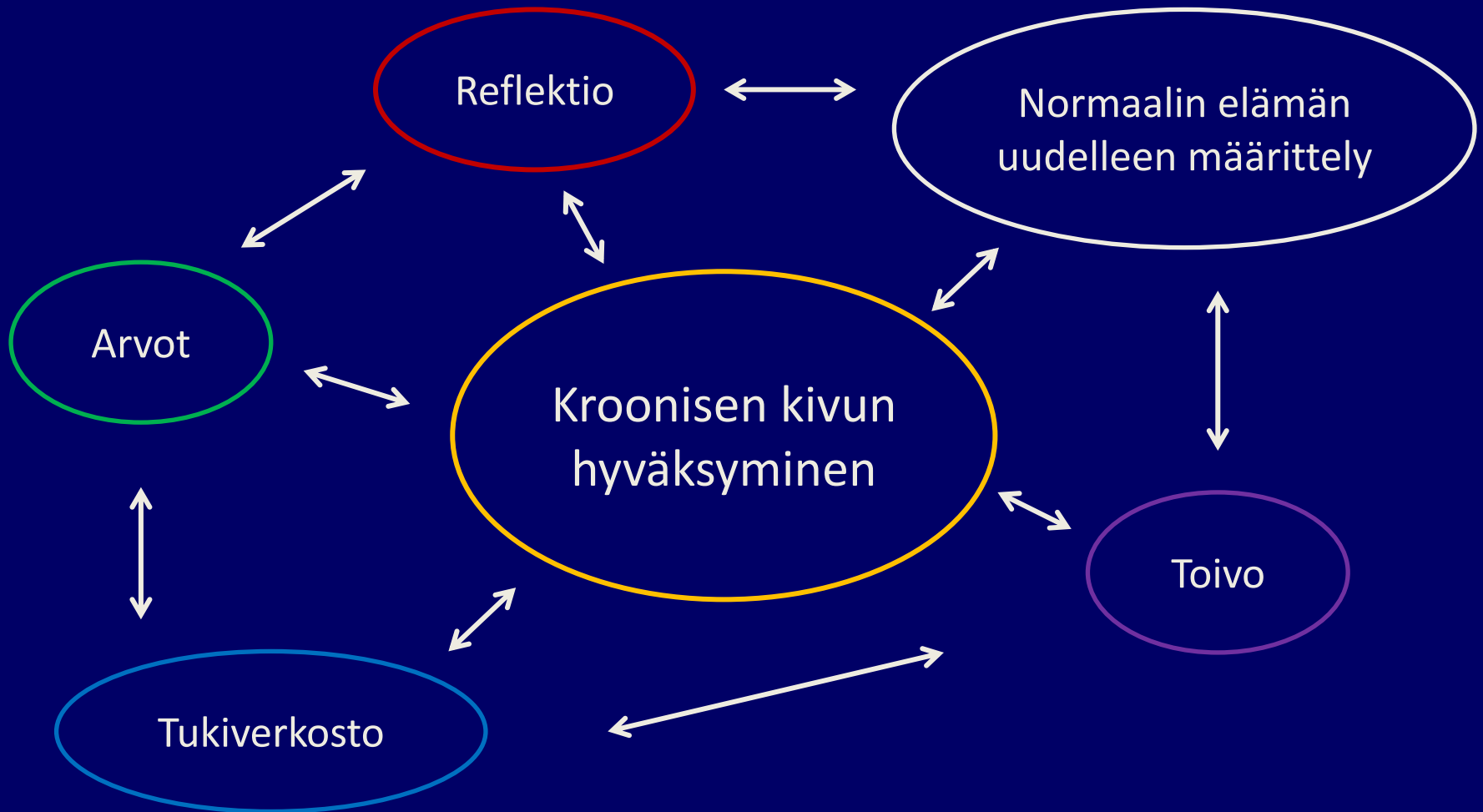
Mitä on kyettävä hyväksymään (Kåver 2008)

- keho – toiminnot, kipu, sairaus, ulkonäkö
- ajatukset, mielikuvat, unet
- tunteet – kielteiset ja myönteiset
- kriisit ja muut vaikeat olosuhteet
- yö ja unettomuus
- väsymys
- olemassaolo – katoavaisuus
- aika – nykyisyys, tulevaisuus, menneisyys
- kyvyttömyys hyväksyä

Esteitä hyväksymiselle

- negatiivisuus ja pessimismi
- yleinen ehdottomuus
- musta-valkoisuus
- yliyleistäminen ja liioittelu
- syyttäminen ja syyllisten etsiminen
- > kipu, ahdistus, alakulo voimistuvat, joiden johdosta elämänlaatu ja itsetunto heikkenevät
- kroonisen kivun olemassaoloa ja tarkoitusta ei tiedetä jonka takia sitä on vaikea ymmärtää, selittää ja siten myös hyväksyä

Hyväksymistä edistävät



State of reflection

According to the participants, everybody's life is sometimes miserable but it does not mean that life is always miserable either with or without chronic pain. The reversed thinking is that you accept yourself with the deficits but not worse as a human. Despite your loss you can see that chronic pain may have a meaning in your life.

- MERVI: My son. It was very hard for me to retire for pain but I thought that in retirement there must be something good. My son needed me.

Acceptance of pain

The participants had searched for help everywhere also from alternative medicine. Eventually, the only possible option was to admit the reality that pain is permanent. Acceptance was a long battle between the head and the heart. Everyone needed help from professionals, friends and family members, but they said that one suffers and copes with it alone.

- HELI: It is no use to deny it. You need information about pain to reduce the fear that helps to accept it. Make friends with pain. In my pain there was learned pain behaviour which I have now left behind.

Altered self

Those who had accepted their pain said that the quality of life had improved. Pain was no longer an obstacle of doing something desirable, and there were many other interests in life besides pain. There was also a difference between pain and health. Pain is only “pain” that does not affect health; one can have pain but be healthy.

- ERKKI: Yes, I am happy though sometimes my pain gets worse. I have no other health problems than pain. In addition to the pain, I feel that I am healthy, and I am in good condition.

Redefining normal life

The participants reported how they had to redefine normal life. The criteria of the life before pain were no longer applicable. Their redefined normal life was different but not worse, and the participants said that they had to confront the reality and accept that their life in the future will be like this.

- P19: I do not have a personality anymore and my physical appearance has changed. I do not look like I used to look; I was slimmer before and dressed with fashion. Everything has changed because my hand does not function properly anymore. This is my life now and forever.

Miten kroonisen kivun hyväksyminen tulee ymmärtää ?

EI TULE YMMÄRTÄÄ

- kipu tulee vähentää tai poistaa
- kivun välttämistä jollakin tavalla
- ajatella kivusta positiivisesti
- pakona arjesta
- uskomuksena
- luopumisena kaikista hoidoista
- yhtenä päätöksenä
- selviytymiskeinona
- hoidon tai terapian tuloksena
- objektiivisesti mitattavana
- musta-valkoisena

TULEE YMMÄRTÄÄ

- todellisuuden tunnustamista
- kipu kuuluu elämään
- kipu on osa minua
- kivun tietoista kohtaamista
- käytännön suunnitelma
- oivaltaa että ajatukset ja tunteet eivät ole pysyviä
- aktiivinen jatkuva prosessi
- suhteellinen ja henkilökohtainen
- toivona paremmasta
- *”tavoitteellista ja arvojen ohjaamaa elämää kivusta huolimatta”*

(McCracken 2004, 2005; Viane ym. 2003) m.

Täyttä elämää kroonisesta kivusta huolimatta

- P9 : Jaa, mä en tiijä. Niin se on niinku semmonen, että jos ulkona sataa, niin en mä sillekään voi mittää. Että se on vaan hyväksyttävä. Että se on vähän samanlainen juttu.
- P15: Että poika nähtävästi tarvi mua. Poika oli pieni, niin se oli toisaalta, minä ajattelin sen näin, että minulle on se oikeastaan annettu sitä aikaa pojan kans olla.
- P21: Mä en ajattele sitä. Mä sen välillä tiedostan, että nyt särkee pirusti ja jomottaa, mutta sielläpä jomottakoot.
- P33: Poika oli kauhian hyvä syy. Vaikka sanotaan, että alkoholisti on hyvä keksimään syitä, että viinaa ottaa. Mutta että on niitä hyviä syitäkin olla ottamatta.

Positive aspects of chronic illness

- **developing expertise and treatment options**
 - alleviates anxiety and depression
 - increases adherence to rehabilitation
- **health promotion strategies**
 - physical activity and change in thinking
 - nutrition
 - good sleep
- **setting meaningful goals**
 - realistic, concrete
 - joining a support-group
- **developing a social network**
 - social support is a coping resource
 - sharing experiences
- **focussing on the needs of others**
 - charity work
 - counselling
- **positive growth strategies**
 - more social, open, honest and authentic
 - value change

(Reynolds, 2006; Ojala, 2015)
- “Gracias a la vida” (Violeta Parra)

Lopuksi

- ymmärtääkseen kroonista kipua tulee ymmärtää mitä on kokemus
- kokemukseen liittyy aina merkitys
- merkitys määrittää millaista on elämä kroonisen kivun kanssa
- kroonisen kivun hyväksyminen on todellisuuden tunnustamista ja uuden elämän alkua

Kiitoksia mielenkiinnosta !