

Fysio- ja toimintaterapiapalvelut

## Olkapääoireita, omahoito-ohjeet

### Olkakivun yleisimpiä toiminnallisia syitä ovat

Rasitus: pitkään jatkuneet olkapään tai olkavarren kohoasennot, olkapäähän kohdistuvat suuret voimat ja väännöt, toistoliikkeet  
 Lihaskireydet ja lihasheikkoudet  
 Toiminnalliset häiriöt  
 Ryhtimuutokset

### Tyypillisempiä oireita ovat

Kipu levossa, rasituksessa tai molemmissa  
 Yösärky  
 Liikerajoitus

### Hoito

Hoidon tavoitteena on estää oireen pitkittyminen, lievittää kipua ja edistää toimintakykyä. Alla lueteltuna keskeisiä omahoitokeinoja.

### Lepo

Ensimmäisten kivuliaiden päivien/viikon ajan on syytä välttää olkapäätä rasittavia liikkeitä, erityisesti toistoliikkeitä ja olkanivelen kohoasentoa yli hartialinjan.

### Lämpö- ja/tai kylmähoito

Kylmä lievittää kipua ja vähentää turvotusta ja tulehdusta. Kylmähoitona voi käyttää kylmäpakkausta tai kylmägeelejä. Kylmäpakkausta pidetään 10 – 30 minuuttia kerrallaan useita (3 – 5) kertoja päivässä. Laita paleltuman välttämiseksi pyyhe kylmäpakkauksen ja ihon väliin. Lämpöhoidosta saattaa olla apua kroonisen olkakivun hoidossa. Lämpö vähentää lihaskireyttä sekä vilkastuttaa verenkiertoa ja nostaa kipukynnystä.

### Lääkehoito

Kipulääkkeet lievittävät olkapääoireita lyhytkestoisesti. Ensisijaisena kipulääkkeenä suositellaan käytettäväksi Parasetamolia. Tulehduskipulääkettä (Ibuprofeeni) voit käyttää lyhytaikaisena kuurina (3 – 7 vuorokautta) pakkauksen ohjeen mukaan. Kipuvoiteiden on todettu lievittävän kipua akuuteissa ja kroonisissa kipuoireissa.

### Kinesioiteppaus

Teippauksella saattaa olla lyhytaikaisia positiivisia vaikutuksia olkapääoireisiin.

### Harjoittelu

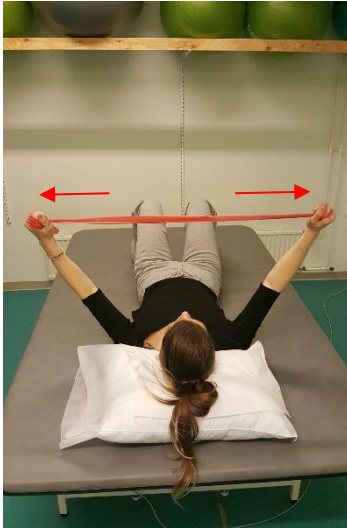
Harjoittelun tavoitteena on lievittää olkapääoireita ja parantaa toimintakykyä. Harjoittelua tulee tehdä säännöllisesti. Tee seuraavat harjoitteet päivittäin 3 – 4 sarjaa/harjoite.



**Ryhtiliike:**  
 Tunnustele olkaluun pää sormilla. Ojenna yläselkä ja vedä olkapäätä hieman taakse. Toista 10 – 30 kertaa. Säilytä hyvä ryhti kaikissa harjoitteissa.



Aseta keppi reiden viereen. Keppi osoittaa suoraan eteenpäin. Harjoitettava käsi edessä, toinen käsi takana, peukalot osoittavat eteenpäin. Avusta toisella kädellä harjoitettavan käden nostoa etukautta ylös. Toista 10 – 30 kertaa.



Asetu selinmakuulle. Ota kuminauhasta hartianlevyinen ote. Peukalot osoittavat ylöspäin, ranne on keskiasennossa. Kiristä kuminauhaa ja vedä lapaluita yhteen. Pidä hartiat alhaalla. Palauta rauhallisesti jarruttaen liikettä. Toista 10 – 20 kertaa.



Seiso ryhdikkäästi. Aseta kyynärvarret seinää vasten hartianleveydelle. Liu'uta käsiä seinää vasten ylöspäin ja etuviistoon kivun sallimissa rajoissa. Pidä hartiat alhaalla. Pysäytä liike, jos olkapää alkavat nousta. Liu'uta rauhallisesti takaisin alas. Toista 10 – 30 kertaa.



Seiso ryhdikkäästi. Vedä kuminauha alas kädet suorina tai kyynärpäät koukussa. Paina hartioita alaspäin. Palauta lähtöasentoon rauhallisesti jarruttaen liikettä. Toista 10 – 30 kertaa.



Seiso ryhdikkäästi tai asetu selinmakuulle. Ota kuminauhasta kapea ote. Peukalot osoittavat ylöspäin, ranne on keskiasennossa, kyynärpäät hieman koukussa. Vedä lapaluita kevyesti yhteen ja kiristä kuminauha hartianleveydelle. Nosta käsiä etukautta ylöspäin kivun sallimissa rajoissa. Laske rauhallisesti alas. Pidä hartiat alhaalla. Toista 10 – 20 kertaa.

Muista myös huolehtia yleiskunnostasi esimerkiksi pyörilemällä tai kävelemällä. Liikkuminen parantaa kudosten hapensaantia ja nopeuttaa olkapään paranemista.

### Oireen helpottuessa

Voit lisätä kuormitusta kivun helpottuessa. Ota käyttöön Eksoten verkkosivuilta video: Olkaniveltä vahvistavat harjoitteet vastuskuminauhalla tai ohje: Olkaniveltä vahvistavat harjoitukset, vastuskuminauha.

Mikäli olkakipusi ei helpota omahoidon keinoin vaan pysyy samanlaisena tai pahenee seuraavan kahden viikon aikana, ota yhteyttä fysioterapiaan tai hyvinvointi- ja terveysasemien hoitoarvioon.