

N° 3

# Nivelpsoriasis

PERUSTIETOA SAIRASTUNEILLE,  
HEIDÄN LÄHEISILLEEN JA  
TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISILLE.

*”Ei pidä jäädä yksin  
kotiin. Olemme kaikki  
samassa veneessä ja  
saamme toisiltamme  
vinkkejä, tukea.”*

---

**KIRSI**

**Julkaisija:** Suomen Reumaliitto ry, Psoriasisliitto ry.  
**Toimittaja:** Teija Riikola  
**Asiantuntija:** Leena Paimela, reumatautien erikoislääkäri  
**Valokuvat:** Mauri Helenius  
**Taitto:** Janne Hulkkonen, Reima Kangas [www.origine.fi](http://www.origine.fi)  
**Painopaikka:** PunaMusta 2015  
**ISBN** 978-952-9742-67-7  
Lisää tietoa: [www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi), [www.psoriasisliitto.fi](http://www.psoriasisliitto.fi)

LUKIJALLE

# EPÄILETKÖ NIVELPSORIASISTA?

TÄMÄ OPAS ON TARKOITETTU HENKILÖILLE, JOTKA JOKO EPÄILEVÄT TAI OVAT JUURI SAANEET TIETÄÄ SAIRASTAVANSA NIVELPSORIASISTA (NIVELPSORIAASI, NIVELPSORI). OLET JO TODENNÄKÖISESTI KUULLUT LÄÄKÄRILTÄSI, MINKÄLAISESTA SAIRAUDESTA ON KYSE JA MITEN SITÄ HOIDETAAN. TÄMÄN OPPAAN AVULLA VOIT PALATA UUELLEEN SAIRAUTEEN LIITTYVIIN ASIOIHIN JA MIELELLÄÄN PYYTÄÄ MYÖS LÄHEISIÄSI LUKEMAAN TÄTÄ.

Krooninen sairaus hätkähdyttää aina, ja uuden tilanteen hahmottaminen ja asettaminen oikeisiin mittasuhteisiinsa vie oman aikansa: sairauden torjunta tai liiallinen huolestuminen ovat yleisiä reagoititapoja. Jos sairastat myös ihopsoriasisista, tiedät, että krooninen sairaus on vakava asia, mutta ei maailmanloppu. Kun sairaus hoidetaan kunnolla, se ei estä normaalia elämää. Hyvä hoito vaatii kuitenkin ponnisteluja. Käsissäsi olevassa oppaassa kerrotaan, mitä voit itse tehdä ja mitä hoitoa sinun kuuluu saada.

Muistathan, että lääkehoidot ovat vain osa nivelpsoriasisiksen hoitoa. Nivelesi voivat parem-

min, kun huolehdit tasapainoisesta ravinnosta ja liikunnasta. Terveelliset elämäntavat on hyvä muistaa myös siksi, että psoriasisikseen liittyy tavallista suurempi liitännäissairauksien riski. Niitä ovat esimerkiksi sydän- ja verisuonisairaudet ja diabetes.

Parantumaton sairaus ja vaihtelevat, alati uusiutuvat oireet voivat aiheuttaa masennusta. Tässä auttavat niin hoitohenkilökunnan tuki, oma kasvava asiantuntemus kuin vertaistukikin. Pelkkä sairauden hoito ei riitä, vaan vuorovaikutuksen mahdollisuus, tunteiden ”tuulettaminen” ovat myös hyödyksi.

On tärkeää, että saat pitkäaikaissairaudesta huolimatta tuntea itsesi terveeksi ja toimintakykyiseksi. Hyvinvointia voi olla sairaudesta huolimatta.

Jos tunnet tarvitsevasi tukea sairauden kohtaamisessa, voit aina kääntyä Psoriasisliiton, Suomen Reumaliiton ja niiden jäsenyhdistysten puoleen. Nämä potilasjärjestöt tarjoavat vertaistukea vastasairastuneelle ja hänen perheelleen. Vertaistukihenkilö voi tarjota samaan kokemukseen perustuvia näkökulmia ja vinkkejä. Löydät esitteen loppuun listatuilta sivustoilta lisää tietoa Psoriasisliiton ja Suomen Reumaliiton järjestämästä toiminnasta.

## Ota puhelimesi kameralla kuva nivel- ja kynsimuutoksistasi lääkärissä käyntiä varten!

### MITÄ NIVELPSORIASIS ON?

Nivelpsoriasis (psoriasisartriitti) on pitkäaikainen ja usein aaltomaisesti oirehtiva nivelten tulehdustila. Kyseessä on krooninen tulehdussairaus, jonka taustalla on häiriö immunologisissa puolustusmekanismeissa.

Nivelpsoriasis voi aiheuttaa oireita missä nivelessä tahansa. Nivelpsoriasisksen oireet ovat kuitenkin useimmiten lieviä ja niitä voidaan hoitaa. Nivelpsoriasisukseen liittyy usein myös kynsimuutoksia: pistemäisiä syvennyksiä, uurteita ja värimuutoksia tai kynsi voi paksuuntua ja irrota kynsipedistä.

Nivelpsoriasis on yhtä yleinen miehillä ja naisilla. Lapsilla tauti on hyvin harvinainen. Nivelpsoriasis on sitä yleisempi, mitä vaikeampi ihopsoriasis on. Ihopsoriasisista sairastaa noin 150 000 suomalaista, joista noin 20–30 prosentilla on myös nivelpsoriasis.

Sairauden diagnosointi ja hoito mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää, sillä hoitamattomana tauti voi vaurioittaa niveliä.

Niveloireet alkavat yleensä 30–50-ikäisenä. Useimmilla nivelpsoriasisukseen sairastuneista on psoriasisihottumaa saattanut siinä vaiheessa olla jo monta vuotta. Ihopsoriasisessa immuunijärjestelmän tulehdusreaktio saa ihosolut lisääntymään liian nopeasti, jolloin iholle muodostuu punoittavia ja hilseileviä psoriasisläiskiä. Immuunijärjestelmä voi myös kääntyä nivelten kudoksia vastaan, mikä aiheuttaa nivelten turvotusta ja kipua, jolloin on kyse nivelpsoriasisuksesta.

### MITEN IHO- TAI NIVELPSORIASIS TODETAAN?

Nivelpsoriasisksen oireiden moninaisuuden vuoksi nivelpsoriasisksen toteaminen taudin al-

kuvaiheessa voi olla vaikeaa. Nivelpsoriasisksen toteamiseen ei nimittäin ole olemassa erityistä laboratoriokoetta; veren tulehdusarvot (CRP ja lasko) voivat olla normaalit, eikä reumatikijää yleensä löydy verestä. Sen sijaan omat havaintosi oireistasi ja lääkärin tekemä nivelten tutkimus ovat olennaisia nivelpsoriasisksen toteamisessa. Nivelten ultraäänitutkimuksesta ja röntgenkuvauksesta saattaa olla apua.

Ota puhelimesi kameralla kuva nivel- ja kynsimuutoksistasi lääkärissä käyntiä varten!


### MISTÄ NIVELPSORIASIS JOHTUU?

Nivelpsoriasisksen perimmäistä syytä ei tunneta. Tiedetään, että kyseessä on immuunivälitteinen tulehdussairaus. Taudin aiheuttaja on tuntematon, mutta oletetaan, että jokin tekijä voi laukaista alttiilla henkilöllä tulehdusreaktion. Sen seurauksena puolustusjärjestelmä hyökkää omia kudoksia vastaan, mikä johtaa krooniseen reumatulehdukseen. Sairauden laukaisevat usein vammat, stressi ja infektiot, joista tunnetuin on angiina eli streptococcus pyogenes -bakteerin aiheuttama nielutulehdus.

Psoriasis ja nivelpsoriasis puhkeavat useimmiten aikuisiällä. Jos psoriasis puhkeaa ennen 40 ikävuotta, taustalla on usein monien geenien kautta välittyvä perinnöllinen alttius. Jos kummallakin vanhemmista on psoriasis, on lapsen riski sairastua johonkin psoriasis tyyppiin noin 50 prosenttia. Sairastumisriski on noin 20 prosenttia, jos vain toisella vanhemmista on psoriasis.

Perintötekijöiden ja infektioiden lisäksi psoriasis ja nivelpsoriasis ilmentymisen riskiä lisääviä tekijöitä ovat ylipaino, tupakointi, alkoholi ja huono suuhygieniat. Nämä tekijät saattavat joillakin psoriasisista sairastavilla myös pahentaa oireita. Mitään keinoja sairauden puhkeamisen estämiseksi ei toistaiseksi tunneta.



A woman with dark hair pulled back is swimming in a pool. She has her eyes closed and a serene expression. The water is blue and rippling. In the background, another person is visible but out of focus.

”Elintavoillani  
vaikutan  
kokonaisvaltaisesti  
terveyteeni ja  
hyvinvointiini.”

---

KIRSI



## MONINAISIA OIREITA

Nivelpsoriasisksen taudinkulku ja oireisto ovat hyvin yksilöllisiä. Niveloireet voivat alkaa missä iässä tahansa. Yleisimmin iho-oireita on ollut ennen niveloireita, mutta joskus niveloireet voivat alkaa myös ennen iho-oireita.

### NIVELPSORIASIKSEN OIREITA OVAT

- nivelten kipu, jäykkyys, turvotus ja arkuus
- molemmille tai vain toiselle puolelle kehoa sijoittuva niveltulehdus
- jänteen tai jänteen kiinnityskohdan tulehdus
- makkarasormet ja -varpaat
- nivelten rajoittunut liikkuvuus
- heikentynyt fyysinen suoritus- ja toimintakyky
- pahimmillaan pysyvät nivelvauriot.

Nivelpsoriasisksen oireet voivat olla hyvin vaihtelevia. Yleisimmin niveltulehdusta on muutamassa nivelessä. Nivelpsoriasis voi aiheuttaa oireita missä tahansa nivelessä, jänteissä, jänneiden kiinnityskohdissa tai selkärangassa. Nivelet ovat usein nivelten ympäriltä turvonneet, kuumottavat ja liikkeelle lähdeittäessä arat sekä erityisesti aamuisin jäykät. Lisäksi voi tuntua lepo- ja liikekipua, poikkeuksellista väsymystä sekä paineluarkuutta nivelissä ja jänteissä.

### NIVELPSORIASIKSEN TULEHDUSKOHTIA VOIVAT OLLA

- niveltulehdus muutamassa nivelessä
- useamman nivelen tulehdus
- sormien ja varpaiden kärkinivelten tulehdus
- jänneiden kiinnityskohtien ja jänneiden tulehdukset
- tulehdus rangan alueella.

## TAUTI AALTOILEE

Aaltoilevasti oireilevan nivelpsoriasisksen oireet niin kuin hoitojen tehokin saattavat vaihdella merkittävästi. Myös omakohtaiset kokemukset sairaudesta saattavat olla kovin erilaisia. Välillä voi olla pitkiäkin jaksoja, jolloin oireet ovat lievempiä tai niitä ei ole lainkaan. Vuodenaikakin vaikuttaa: monilla oireet pahenevat talvisin ja helpottavat kesäisin.

Vaikka nivelpsoriasisksen oireet ovat useimmiten lieviä, niiden hoito on aloitettava viivyttämättä. Hoitamaton nivelpsoriasis voi vaurioittaa niveliä ja heikentää toimintakykyä huomattavasti. Muistathan, ettei psoriasis sulje pois muiden nivelsairauksien mahdollisuutta.



*Terveellinen ruokavalio, liikunta, hyvän mielen ylläpito sekä tarvittaessa kuntoutus, toimintaterapia, hyvä työ- ja nukkumisergonomia sekä apuvälineet ovat ensisijaisen tärkeitä!*



## LIITÄNNÄISSAIRAUDET

Pitkäaikainen sairaus saattaa vaikuttaa myös muualle elimistöön ja näitä vaikutuksia kutsutaan liitännäissairauksiksi (komorbiditeetti).

### LIITÄNNÄISSAIRAUKSIA VOIVAT OLLA

- silmäoireet
- kynsimuutokset
- suolisto-oireet
- sydän ja verisuonitaudit.

Iho- ja nivelpsoriasisista sairastavilla saattaa tautiin liittyä krooninen suolistotulehdus varsinkin silloin, kun nivelpsoriasis muistuttaa selkärankareumaa. Lisäksi ylipainoa, tyypin 2 diabetesta ja kohonneita verenrasva-arvoja esiintyy keskimääräistä enemmän, ja tällöin myös sydän- ja verisuonitautien riski suurenee. Siksi on tärkeää kiinnittää huomiota liitännäissairauksien ehkäisemiseen.

Niveltulehdukseen saattaa liittyä myös sormien ja varpaiden turpoamista ”makkaramaiseksi”. Eryteisesti sormien ja varpaiden kärkiniveltulehdukseen liittyy usein kynsimuutoksia. Kynsimuutokset vioittavat kynsiä: kynsiin voi tulla piste-

mäisiä syvennyksiä ja värimuutoksia tai kynsi voi paksuuntua ja irrota kynsipedistä. Silmät saattavat puolestaan punoittaa ja verestää.

Parantumaton sairaus ja sen jatkuva hoitaminen kuormittaa myös mieltä. Ei siis ole harvinaista, että nivelpsoriasisista sairastava kokee ahdistusta ja masennusta. Lähes kaikkia liitännäissairauksia, myös ahdistusta ja masennusta, voi itse ehkäistä terveillä elämäntavoilla. Pyri säilyttämään normaalipaino, liiku ja ulkoile säännöllisesti, älä tupakoi ja rajoita alkoholin käyttöä. Aina eivät nämä konstit riitä, joten haethan ajoissa apua ja hoitoa!

### HUOMAA TÄMÄ

Psoriasisksen vaikeusastetta ja hoidon vaikuttavuutta mitataan ihottuman pinta-alan mukaan laskettavalla PASI-indeksillä eli psoriasisksen aktiivisuus- ja vakavuusindeksillä. Kämment pohja vastaa yhtä prosenttia koko kehon pinta-alasta. Jos ihottuman pinta-alalle mahtuu viisi kämment pohjaa, psoriasis kattaa tällöin viisi prosenttia kehon pinta-alasta.

## Sairauden diagnosointi ja hoito mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää, sillä hoitamattomana tauti voi vaurioittaa niveliä.

### KENEN PUOLEEN KÄÄNNYN?

Jos epäilet nivelpsoriasisista, sairauden selvittely aloitetaan usein terveyskeskuksessa tai työterveyshuollossa. Jos lääkärissä herää epäily tulehduksellisesta reumasairaudesta, lääkärisi pyytää reumalääkärin arvioinnin tilanteestasi.

Reumatologian erikoislääkäri arvioi, onko kyseessä tulehduksellinen reumatauti ja onko kyseessä nimenomaan nivelpsoriasis. Mikäli tautisi on reumalääkityksestä huolimatta jatkuvasti oirehtiva, tarvitaan reumalääkärin uusi arvio. Biologisen lääkehoidon aloittaa ja hoitoa valvoo psoriasisosaston ihotautien erikoislääkäri ja nivelpsoriasisosaston reumasairauksien erikoislääkäri. Myös iho- ja nivelpsoriasisista sairastavat lapsipotilaat ja raskaana olevat naiset hoidetaan erikoissairaanhoidossa.

Liitännäissairauksien seulonta ja hoito kuuluvat sen sijaan perusterveydenhuoltoon. Kun nivelsairaus on hyvässä hoitotasapainossa, sen seurantakin tapahtuu yleensä perusterveydenhuollossa.

Kun saat nivelpsoriasisdiagnoosin, ota yhteyttä Psoriasisliittoon tai Suomen Reumaliittoon. Ne ajavat etuasi, antavat tietoa sairaudestasi ja siihen liittyvistä arjen asioista.

Käytpä sitten yleis- tai erikoislääkärillä, pitkäaikaissairauksissa pysyvä hoitosuhde omaan lääkäriin on aina toivottavaa. Hoito helpottuu ja on johdonmukaisempaa, kun lääkäri tuntee sinut ja sairaushistoriasi. Sinulla olisi hyvä olla oma henkilökohtainen hoitosuunnitelma, joka auttaa arkielämässä selviytymisessä. Jos hoitosuunnitelmaa joudutaan muuttamaan, se on helpompaa yhdessä oman lääkärin kanssa. Lisäksi omalla alueellasi saattaa olla iho- tai

reumasairauksiin erikoistunut hoitaja, johon voit olla suoraan yhteydessä. Krooninen sairaus aiheuttaa lisäkuluja ja herättää monia käytännön kysymyksiä: hakeudu siis tarvittaessa sosiaalityöntekijän juttusille.

### ENNEN KUN MENET LÄÄKÄRIIN

Laadi itsellesi ennen lääkärikäyntiä muistilista oireistasi sekä asioista, joista haluat kysyä lääkäriltä. Listaa kaikki tiedot, jotka voisivat auttaa sairauden diagnosoinnissa. Ohessa on valmiiksi mietittyjä asioita, jotka sinun olisi hyvä käydä läpi.

- Laita muistiin tai valokuvaa kaikki havaitsemasi oireet iholla, kynsissä tai nivelissä.
- Olet raskaana tai imetät tai suunnittelet raskautta: lääkityksesi tulee ehkä arvioida uudelleen.
- Lähisuvussasi on psoriasisista tai muita autoimmuunisairauksia, kuten nivelreumaa tai tulehduksellisia suolistosairauksia. Sukutausta auttaa diagnoosin varmistamisessa.
- Sinulla on psoriasisosaston liitännäissairauksien oireita (katso sivulta 7).
- Tiedossasi olevat allergiat, esimerkiksi jos olet yliherkkä jollekin lääkkeelle.
- Kerro parhaillaan, satunnaisesti tai äskettäin käyttämistäsi muista lääkkeistä.
- Hoidon aikana havaitsemasi mahdolliset haittavaikutukset, myös sellaiset, joita ei ole mainittu lääkkeesi pakkausselosteessa.
- Etenkin biologisia lääkkeitä arvioitaessa kerro infektiostasi, myös hampaisiin liittyvistä, sydämen vajaatoiminnasta tai sairastamastasi syövästä.

Psoriasisliiton kotisivuilta [www.psoiriasliitto.fi](http://www.psoiriasliitto.fi) voit tulostaa valmiin *Potilaan muistilistan* lääkärissä käyntiä varten.





SYDÄMELLISESTI



SINUA VARTEN

## Opettele avaamaan ajatuksiasi ja kertomaan, miten sairaus vaikuttaa elämääsi.

### NIVELPSORIASIKSEN VAIKEUSASTEET

Nivelpsoriasisiksen lievässä muodossa on yksittäisissä nivelissä kipua ja tulehdusta, mutta röntgenkuvassa ei näy muutoksia tai sairauden etenemistä. Keskivaikeassa muodossa on jo yhden tai muutaman nivelen pitkittynyt tulehdus ja röntgenkuvissa todettavia muutoksia. Vaikeassa nivelpsoriasisiksessa on usean nivelen tulehdus ja selvä röntgenkuvassa todettava niveltuhon eteneminen.

### HOIDON TAVOITTEET

Psoriasista ei voida parantaa, mutta viime vuosikymmenten aikana huomattavasti kehittyneiden hoitojen ansiosta sen oireita voidaan hoitaa ja etenemistä hidastaa.

Nivelpsoriasisiksen hoidon tulisi olla kokonaisvaltaista. Hoidon yksilölliset tavoitteet määritellään yhdessä lääkärin kanssa. Nivelpsoriasisiksen hoidon tavoitteena on minimoida oireesi, parantaa elämänlaatuasi sekä säilyttää työ- ja toimintakyky.

Tieto ja tavoitteet auttavat sinua elämään usein vaihtelevasti oireilevan nivelpsoriasisiksen kanssa. Pitkäaikaisen taudin omahoito saattaa tuntua joskus uuvuttavalta. Silloin kannattaa hakea tukea potilasyhdistyksestä ja läheisiltä tai vaikkapa fysioterapeutilta, jalkaterapeutilta, ravitsemusterapeutilta tai muilta asiantuntijoilta. Psoriasisliiton koti- ja ulkomailla järjestämällä sopeutumisvalmennuskursseilla saa tietoa nivelpsoriasisiksen hoidoista, kuntoutuksesta ja vinkkejä liikkumiseen.

### HOITOMUODON VALINTA

Hoitomuodon valintaan vaikuttaa monta eri seikkaa, kuten ihon ja niveltulehduksen vaikeusasteet, eri hoitojen toteuttamismahdollisuudet sekä omat kokemuksesi aiemmista hoidoista. Nivelpsoriasisista hoidetaan pitkälti samoin kuin nivelreumaa. Lääkehoidon

valinnan ratkaisevat tulehtuneitten nivelten lukumäärä sekä lääkärin ja sinun itsesi tekemä arvio oireiden vaikeudesta. Niveloireiden keskeinen perushoito on kuitenkin nivelten ja lihasten kunnan ylläpito. Ihopsoriasisiksen asianmukainen hoito on myös tärkeää, sillä ihottuman parantuessa myös niveloireet voivat rauhoittua. Auringonvalo parantaa ihottumaa ja lievittää vähän niveloireitakin. Ihopsoriasisiksen hoitoon käytetty paikallishoito, kuten erilaiset ihorasvat ja kortisonivoiteet sekä valohoito, eivät kuitenkaan tehoa nivelpsoriasisikseen.

### LÄÄKEHOITO

#### TULEHDUSKIPULÄÄKKEET JA KORTISONI

Akuutissa tulehdusvaiheessa nivelet kuumotuvat, turpoavat ja ovat levossakin kipeät: tällöin vähennetään niveliin kohdistuvaa fyysistä kuormitusta ja vältetään ylimääräistä rasitusta. Oireisiin auttavat kylmäpakkaus ja nivelten raittamisen välttäminen, tulehduskipulääkkeet ja tarvittaessa nivelten kortisonipistokset.

**Tulehduskipulääkkeet** (esimerkiksi ibuprofeeni, diklofenaakki, ketoprofeeni ja naprokseeni) voivat ärsyttää vatsan limakalvoa. Vatsanärsytystä voit estää vatsan limakalvoja suojaavilla lääkkeillä ja välttämällä vatsaa ärsyttäviä ruokia ja juomia kuten kahvia, alkoholia ja sitrushedelmiä. Koksibit (etorikoksibi ja selekoksibi) aiheuttavat vähemmän maha-suolikanavan haittoja. Niitä ei suositella sydän- ja verisuonisairauksia sairastaville henkilöille.

Jos niveltulehdus on selvä, aloitetaan reumalääkitys mahdollisimman pian. **Reumalääkkeet** (DMARD-lääkkeet) hidastavat taudinkulkuja. Ne ovat paljon käytettyjä ja turvallisia lääkkeitä, mutta koska niiden mahdolliset haittavaikutukset kohdistuvat yleensä maksaan, munuasiin ja luuytimeen, on tärkeä seurata laboratoriotesteillä lääkityksen vaikutuksia.

Reumalääkkeistä metotreksaatti on paljon käytetty ja tutkittu lääke, joka auttaa niveloireiden lisäksi usein myös iho-oireisiin. Metot-

reksaattia käytetään tabletteina tai vaihtoehtoisesti ihon alle annettuina pistoksina. Sitä käyttäessä tulee munuais-, maksa- ja verenkuivan olla normaaliin ja alkoholin käytön kohtuullista. Metotrekstaatien haittavaikutuksia ovat pahoinvointi, maha-suolikanavan ärsytysoireet sekä maksan toiminnan muutokset. Metotrekstaatien mahdollisia haittavaikutuksia voi pitää kurissa foolihapolla (B9-vitamiini), jota olisi hyvä ottaa ainakin neljän-viiden milligramman annos kerran viikossa.

Mikäli oireita on myös selkärangassa tai suunnitellaan raskautta, vaihdetaan metotreksaatti tablettimuotoiseen sulfasalatsiiniin. Metotrekstaattia ja sulfasalatsiinia voidaan käyttää myös yhdistelmähoitona nivelpsoriasisksen hoidossa.

Mikäli metotreksaatti tai sulfasalatsiini eivät sovi tai eivät ole riittävän tehokkaita, voidaan siirtyä leflunomidiin. Leflunomidia ei suositella nuorille tai raskautta suunnitteleville, ja sen käyttö tulee lopettaa kaksi vuotta ennen raskautta. Myös siklosporiinia on käytetty nivelpsoriasisksen hoidossa, jolloin se tehoaa usein myös iho-oireisiin.

Näillä lääkkeillä oireet saadaan yleensä pois eli tauti saadaan sammumaan (remissio). Nivelpsoriasis on kuitenkin aaltoileva tauti; se saattaa olla oireeton useita vuosia ja puhjeta sitten uudelleen.

Biologiset lääkkeet otetaan käyttöön, jos edellä mainitut lääkkeet eivät ole auttaneet hillitsemään taudin etenemistä tai jos oireilevia niveliä on useita.

Biologiset lääkkeet salpaavat tulehduksen välittäjäaineita ja siten lievittävät oireita ja estävät nivelvaurioita. Niitä käytetään joko ihon alle annettuina pistoksina tai suonensisäisesti infuusiona.

## BIOLOGISIA LÄÄKKEITÄ ON KAHDENLAISIA

**Tuumorinekroositekijä alfan salpaajat eli TNF-salpaajat:** adalimumabi, etanersepti, golimumabi, infliksimabi ja sertolitsumabipegoli.

**Interleukiini 12/23 estäjät eli IL-12/23 estäjät:** ustekinumabi.

Biologiset lääkkeet ovat tehokkaita, mutta

nekin voivat aiheuttaa haittavaikutuksia ja niiden käytössä on tiettyjä rajoituksia. Biologisia lääkkeitä ei voi käyttää raskaana ollessa, imettäessä, sairastaessa infektiota tai tiettyjä muita sairauksia, joista lääkärisi tiedustele sinulta. Biologisten lääkkeiden käytössä suositellaan taukoa ennen ja jälkeen leikkauksen. Kullakin lääkkeellä on omat varoimensa, joista voit tiedustella lääkäriiltäsi.

Biologisia lääkkeitä käytettäessä ei suositella elävien rokotteiden ottamista. Näitä ovat tuhkarokko-, sikotauti-, vihurirokko-, vesirokko- ja keltakuumerokotteet sekä suun kautta otettavat lavantauti- ja poliorokotteet.

Biologisten lääkkeiden haittavaikutuksia voivat olla infektiot, kuten toistuvat poskiontelotulehdukset, virtsatietulehdukset ja hengitystietulehdukset, sekä pistoskohdan arkuus ja tulehdus, allergiat tai pahoinvointi. Lääkitys aloitetaan aina lääkitystä seuraavassa hoitopaikassa, koska joskus ensimmäinen pistos saattaa aiheuttaa voimakkaan allergisen reaktion. Vakavammat haittavaikutukset ovat harvinaisia.

Biologisten lääkkeiden vaikutus saattaa joskus hiipua vähitellen, mutta useimmille biologiset lääkkeet ovat tehokkaita lääkkeitä. Biologisiin lääkkeisiin saa Kelan korvattavuuden ihotautien (ihopsoriasis) tai reumatautien erikoislääkärin (nivelpsoriasis) kirjoittamalla B-lausunnolla.

Lääkehoito on vain yksi osa nivelpsoriasisksen hoitoa. Terveellinen ruokavalio, liikunta, hyvän mielen ylläpito sekä tarvittaessa kuntoutus, toimintaterapia, hyvä työ- ja nukkumisergonomia sekä apuvälineet ovat ensisijaisen tärkeitä!

Muista kertoa lääkäriille, jos suunnittelet raskautta, olet raskaana tai imetät. Nämä vaikuttavat lääkkeittesi valintaan.

## HARVOIN KIRURGIAA

Vaikeasti tuhoutuneita niveliä voidaan korjata jäykistys- tai tekonivelleikkauksilla. Tulehduksen kestäessä pitkään voidaan tarvittaessa tehdä nivelen puhdistusleikkaus. Näitä toimenpiteitä tarvitaan tehostuneen lääkehoidon ansiosta nykyisin harvoin.



”Välillä täytyy patistaa itseään liikkumaan, mutta jälkeenpäin se palkitsee ja on hyvä olo.”

KIRSI







## TERVEELLISEN RUOKAILUN MUISTILISTA

1. Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä.
2. Syö täysjyväleipää ja -puuroa.
3. Käytä kasvirasvavälitteitä ja kasviöljyjä.
4. Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa.
5. Nauti rasvatonta piimää tai maitoa päivittäin, mutta janoon vettä.
6. Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita.
7. Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia.
8. Syö säännöllisesti, 4–6 kertaa päivässä.
9. Älä napostelee.

Lähde: [www.ravitsemusneuvottelukunta.fi](http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi)

## HUOLEHDI ELINTAVOISTASI

Sitoutuminen hoitoon on psoriasisksen hoidossa olennaista. Tämä tarkoittaa hoito-ohjeiden säännöllistä ja huolellista noudattamista.

Nivelpsoriasisksen oireiden hallinnassa terveillä elämäntavoilla on merkitystä!

- Pyri säilyttämään normaalipainosi.
- Liiku säännöllisesti.
- Älä tupakoi.
- Käytä alkoholia vain kohtuudella.

Erilaisten ruokavalioiden vaikutuksesta nivelpsoriasisksen kulkuun ei ole näyttöä. Olennaista on pitää huoli siitä, ettei paino pääse nousemaan ja syödä monipuolista ravintosuosituksen mukaisesti. Muista lautasmalli!

## FYSIOTERAPIA JA TOIMINTATERAPIA

Nivelpsoriasisista sairastavan liikunta jakautuu terveysliikuntaan ja terapeuttiseen harjoitteluun. Nivelten ja lihasten kipuja ja jäykkyyttä voi lievittää liikunnalla. Terapeuttista harjoittelua puolestaan ohjaa fysioterapeutti tai toimintaterapeutti ja lähetteen siihen saat lääkäriltä.

Fysioterapialla vahvistetaan lihasvoimaa, ylläpidetään nivelten liikkuvuutta, ehkäistään virheasentoja ja lievitetään kipuja. Fysioterapeutilta saat halutessasi liikuntaohjeita, jotka sopivat juuri sinulle. Voit myös kysyä neuvoa työasenoista tai sopivan sängyn ja tyynyn valinnasta.

Jalkaterapeutilta saat ohjeita, jos liikkusasi tarvitset niveltesi suojaamiseen tuki- ja apuvälineitä tai jalkaoireisiin tukipohjallisia tai oikeanlaisia kenkiä. Toimintaterapeutilta saat puolestaan arjen haasteisiin vinkkejä esimerkiksi apuvälineistä tai ergonomisista työvälineistä.

## LIIKUNTA ON HYVINVOINTISI PERUSTA

Liikunta ja fyysinen aktiivisuus ylläpitävät ja palauttavat nivelpsoriasisikseen sairastuneen toimintakykyä.

Liikunta on hyvä aloittaa jo sairauden alkuvaiheessa ja mukauttaa sitä taudin vaihtelevaan kulkuun. Huolehdi yleiskunnostasi! Hyvä yleiskunto nostaa kivunsiestokykyä ja vähentää sairauden aiheuttamia haittoja. Liikunta vilkastuttaa nivelruston aineenvaihduntaa, lisää sen paksuutta ja parantaa nivelten liikkuvuutta. Liikunta myös lievittää väsymystä, parantaa unenlaatua ja ehkäisee masennusta.

## SOPIVIA RAUHALLISEN VAIHEEN LIIKUNTALAJEJA

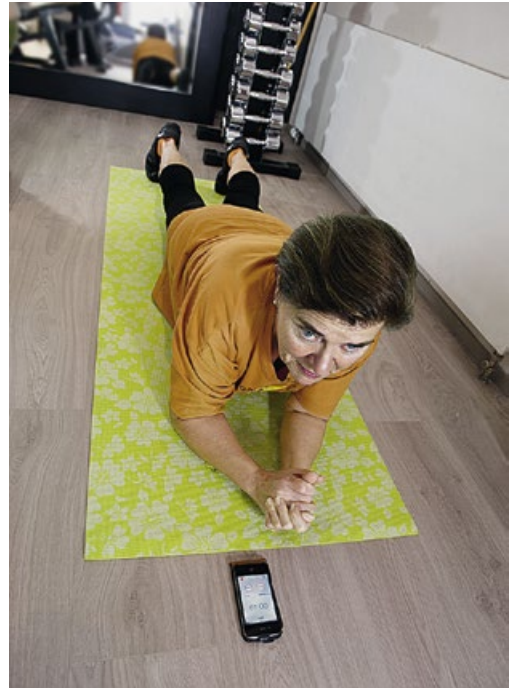
- Kävely, sauvakävely ja hiihto, kun ranteisiin ja sormiin ei satu
- Uinti ja muu vesiliikunta
- Pyöräily
- Voimistelu, kuntopiiri- ja kuntosaliharjoittelu
- Tanssin eri muodot
- Venyttely
- Tai-chi ja jooga
- Lääkinnällinen harjoitteluterapia

*Pelkästä levosta  
ei ole hyötyä  
nivelpsoriasisksen  
hoidossa!*

Nivelpsoriasisista sairastavan on hyvä harrastaa liikuntaa monipuolisesti: voit valita lajin nivelen kunnon mukaan. Nivelpsoriasisksen rauhallisessa vaiheessa kohotetaan yleiskestävyyttä, lisätään lihasvoimaa, tasapainoa sekä nivelen liikkuvuutta ja toistetaan oikeita liikeratoja. Tähän vaiheeseen sopivat esimerkiksi vesiliikunta, pyöräily ja sauvakävely. Akuutissa tulehdusvaiheessa suositellaan taukoa liikunnassa, mutta nivelen liikeratoja on hyvä harjoittua rauhallisesti muutamia kertoja päivittäin. Muita niveliä voi liikuttaa normaalisti. Kun tulehdus on rauhoittunut, voit joka päivä lisätä liikuntaa asteittain. Nivelpsoriasisukseen ei sovi kilpaurheilu tai niveliä erityisen raskaasti kuormittavat lajit kuten nivelkiertoja ja iskuja sisältävät lajit.

## HOIDON KORVATTAVUUS

Valtaosa psoriasisksen hoidossa käytettävistä lääkkeistä on peruskorvattavia. Reumaattisten niveltulehdusten kuten nivelpsoriasisksen perusteella reumalääkkeistä korvataan 72 prosenttia kiinteän omavastuun ylittävältä osalta kullakin ostokerralla. Erityiskorvausta haetaan Kelalta B-lääkärinlausunnolla. Biologisia lääkkeitä varten tarvitaan erillinen B-lausunto, joka on voimassa kaksi vuotta.



Maksat itse aina osan lääkekuluistasi ns. omavastuuosuutena. Vuotuinen omavastuuosuus vaihtelee, ja esimerkiksi vuonna 2015 se on 612,62 euroa. Omavastuuosuuden täytyttyä maksat kuitenkin edelleen jokaisesta korvattavasta lääkkeestäsi 1,50 euroa/hakukerta.

Tämänhetkisen korvauskäytännön löydät Kansaneläkelaitoksen internet-sivulta [www.kela.fi/laakkeet](http://www.kela.fi/laakkeet).

## HOITOTAKUU

Psoriasis kuuluu hoitotakuun piiriin, joten jos sinulla todetaan nivelpsoriasis, sinulla on oikeus hoitotakuuseen. Hoitotakuu tarkoittaa sitä, että potilaan on saatava arkisin virka-aikana välittömästi yhteys terveyskeskukseen.

Hoidon tarpeen arvioi terveydenhuollon ammattihenkilö. Hänen tulee arvioida hoidon tarve kolmen arkipäivän kuluessa yhteydenotosta. Erikoissairaanhoidossa hoidontarpeen arviointi on aloitettava kolmen viikon kuluessa lähetteen saavuttua. Perusterveydenhuollossa potilaan tulee päästä hoitoon viimeistään kolmen kuukauden kuluessa arviosta.



Hoidon tarpeesi voidaan arvioida joko lähteen perusteella tai kutsumalla sinut tutkimuksiin. Jos tutkimuksissa todetaan, että tarvitset hoitoa sairaalassa tai erikoispoliklinikalla, se on aloitettava viimeistään kuuden kuukauden kuluessa hoidon tarpeen arvioinnista.

Nivelpsoriasisksen hoidon aloittamiseen ei saisi tulla pitkää viivettä, sillä seurauksena saattaa olla pysyviä nivelvaurioita, jotka haittaavat normaalia elämää ja vaikuttavat elämänlaatuun.

## TYÖ- JA TOIMINTAKYKY

Työkykyyn vaikuttavat monet tekijät. Tärkeimmät niistä ovat henkilökohtainen terveys ja toimintakyky. Ammatillinen osaaminen, arvot, asenteet ja motivaatio ovat muita henkilökohtaisia, työkykyyn vaikuttavia asioita. Lisäksi itse työ ja työolosuhteet eri osa-alueineen vaikuttavat työkykyyn.

Kroonisten sairauksien tehokas hoito on oleellista työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Olisi toivottavaa, että työpaikalta löytyisi joustoa sopeutumisvalmennuksen, kun-

toutuksen ja sairaalakäyntien aiheuttamiin poissaoloihin.

Toimintakyvyn säilyttämisessä ja nivelkipujen hoidossa myös fysioterapialla on merkittävä rooli. Psoriasisksen tehokas ja monipuolinen hoito vähentää myös sairauspoissaoloja. Hoitovaihtoehtoista kannattaa puhua aktiivisesti hoitohenkilökunnan ja oman lääkärin kanssa.

## HAE SEURAA JA TUKEA!

Krooninen sairaus voi välillä jopa unohtua ja toisinaan tuntua yllättävänkin raskaalta. Saatat näyttää terveeltä ja soimaat itseäsi ehkä laiskuudesta, mutta väsymykselle ei aina voi mitään, ja se saattaa purkautua kiukkuna, hiljaisuutena tai jopa tuskaisuutena. Väsymyksellesi on kuitenkin olemassa syy. Puhu siitä, puhu tunteistasi läheistesi tai potilasjärjestöjen kouluttamien vertaistukihenkilöiden kanssa. Älä väheksy kroonisen sairautesi aiheuttamia henkisiä paineita.

Muistathan, ettet jää yksin sairautesi kanssa! Kuntoutusta, apua, neuvoja ja vertaistukea löytää Psoriasisliiton ja Suomen Reumaliiton kautta.



”Ei pidä jäädä  
yksin kotiin.”

---

KIRSI





# NIVELPSORIASIS MUUTTI KIRSIN ELÄMÄÄ

PALJON STRESSIÄ JA LÄHEISEN MENETTÄMINEN KUORMITTIVAT KIRSI MÄNTYLÄÄ, KUN HÄN SAIRASTUI 32-VUOTIAANA KEUHKOKUUMEESEEN. TAUDIN YHTEYDESSÄ PUHKESI MYÖS IHOPSORIASIS, MUTTA IHOSAIRAUTTA EI VIELÄ HUOMANNUT KUKAAN. ELETTIIN VUOTTA 1989. ELÄMÄ JATKUI HEKTISENÄ: AVIOERO, NELJÄN LAPSEN YKSINHUOLTAJUUS JA AMMATINVAIHTO.

Aikaa itselle ei ollut, ja vuodet vierivät, kunnes Kirsi Mäntylälle tapahtui paha tapaturma, jonka seurauksena hän joutui jäämään työkyvyttömyyseläkkeelle. Leikkauksen jälkeen sairaanhoitaja kiinnitti huomiota Mäntylän lakanan veritahroihiin ja runsaaseen ihosolukon määrään. Mäntylä sai lähetteen Iho- ja allergiasairaalaan, jossa 20 vuotta hoitamattomana ollut ihopsoriasis viimein diagnosoitiin vuonna 2006.

UVB-valohoito ja voidehoidot aloitettiin saman tien. Parin vuoden kuluttua iho huononi, ja vasta ilmastokuntoutus, jota nykyään kutsutaan aurinkopainotteiseksi sopeutumisvalmennukseksi, laski psoriasisin vaikeusastetta mittaavat PASI-pisteet 30:stä nolnaan.

## KATSE OMAAN HYVINVOINTIIN

”Silloin pidin istunnon itseni kanssa. Kysyin itseltäni, haluanko viettää loppuelämäni tyyppin

2 diabeetikkona pyörätuolissa. Minullahan oli jo metabolinen oireyhtymä ja diabetes hyvää vauhtia kehittymässä.”

Mäntylä päätti keskittyä ensin ruokavalioon ja meni Munkkiniemen terveystieteiden keskuksen painonhallintaryhmään.

”Pidin ruokapäiväkirjaa, jätin valkoiset jauhot, sokerin ja punaisen lihan pois ja lisäsin kasvisen, marjojen ja hedelmien syöntiä. Näin sain kahdessa vuodessa pudotettua painoa 60 kiloa. Sen jälkeen keskityin monipuoliseen liikuntaan kuntosalista vesijuoksuun ja reippaaseen lenkkeilyyn.”

## YLLÄTYKSENÄ NIVELPSORIASIS

Mäntylän isot nivelet kipeytyivät 2009. Välillä piti oikeasta polvesta poistaa nestettä ja siihen laitettiin kortisonipistoksia, kunnes 2010 vaiva vahvistui nivelpsoriasisiksi. Hoitovoiteet vaihdettiin metotreksaattiin, joka on auttanut sekä nivel- että ihopsoriasisiksi.

Nivelpsoriasisin kipuvaiheessa Mäntylän on ollut vaikea nousta portaita. Tällöin hän ottaa myös tulehduskipulääkkeitä. Metotreksaatin aiheuttamaan pahoinvointiin auttavat pahoinvointilääkkeet. Alkoholi pahentaa psoriasista, joten se on jäänyt lähes kokonaan pois.

Mäntylä tarkkailee edelleen painoaan, ja jos sitä alkaa kertyä, hän palaa ruokapäiväkirjaan ja pitää kalorilaskuria. Erityisesti kalaa hän syö



mielellään ja huolehtii, että päivittäin tulee syötyä puolesta kilosta kiloon kasviksia.

”Lihaskunnan ylläpito on parasta hoitoa, ja sitä ylläpidän kuntosalilla, vesijuoksussa ja kävelemällä. Pyöräilemään en pysty. Välillä täytyy patistaa itseään liikkumaan, mutta jälkepäin se palkitsee ja on hyvä olo.”

## PSORIASIS TOI YSTÄVIÄ

”Nykyhoitoni auttavat, ja niin kauan kun tilanne säilyy tällaisena, olen tyytyväinen. Toivon, että voisin hoitaa itseäni mahdollisimman pitkälle nykylääkityksellä ja terveillä elintavoilla”, Kirsi Mäntylä kertoo.

Psoriasisin hoito vaati kuitenkin paljon: ihon säännöllistä rasvausta ja nivelten harjoittamista. Liikunnasta huolimatta nivelissä on ajoittain jäykkyyttä. Nivelkipu saattaa joskus harvoin pitää öisin valveilla, mutta siihen auttaa pitkävaikutteinen tulehduskipulääke.

”Psoriasisesta johtuva väsymys on jatkuvaa. Siksi verensokeri kannattaa pitää tasaisena syömällä terveellisesti kolmen, neljän tunnin välein. Pyrin myös ulkoilemaan joka päivä. Kun tulehdus on pahempi, saatan ottaa lyhyet päivätirsat, joiden jälkeen herään huomattavasti pirteämpänä”, Mäntylä kertoo.

Psoriasiliiton aurinkopainotteisista sopeutumisvalmennuskursseista on ollut paljon apua oireisiin ja lisäksi niillä saa korvaamatonta vertaistukea ja uusia ystäviä.

”Ei pidä jäädä yksin kotiin. Olemme kaikki samassa veneessä ja saamme toisiltamme vinkkejä, tukea, tietoa ja tsemppausta.”

Mäntylä toimiikin aktiivisesti Helsingin seudun Psoriasisyhdistyksessä, Hepsossa.

”Sain apua itse, nyt haluan antaa oman osuuteni takaisin yhdistykselle.”

*Kun saat nivelpsoriasisdiagnoosin, ota yhteyttä  
Psoriasisliittoon tai Suomen Reumaliittoon.  
Ne ajavat etuasi, antavat tietoa sairaudestasi  
ja siihen liittyvistä arjen asioista.*

## PSORIASISLIITTO JÄRJESTÄÄ KURSSEJA JA PALVELEE

Psoriasisliitto on valtakunnallinen potilas- ja kansanterveysjärjestö. Siihen kuuluu 45 paikallista psoriasisyhdistystä, joissa on yli 14 000 jäsentä. Liitolla on toimisto Helsingissä ja kolme aluetoimistoa. Nuorilla on omaa toimintaa Nupson puitteissa.

Liitto toimii psoriasistiedon lisäämiseksi, valvoo jäsentensä etuja ja vaikuttaa siihen, että kaikki psoriasista sairastavat saisivat parhaan mahdollisen hoidon. Liitto järjestää eri-ikäisille psoriaatikoille sopeutumisvalmennuskursseja kotimaassa ja ulkomailla. Sillä on myös palvelu Psorilinja-neuvontapuhelin.

Jäsenyhdistykset tarjoavat luentoja, vertaistukea, toimintaa ja virkistystä monipuolisesti ympäri Suomen.



PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET

[www.psoriasisliitto.fi](http://www.psoriasisliitto.fi)  
[www.facebook.com/psoriasisliitto](https://www.facebook.com/psoriasisliitto)  
[www.youtube.com/psoriasisliitto](https://www.youtube.com/psoriasisliitto)

### LISÄTIETOA:

**Psoriasisliitto:** [psoriasisliitto.fi](http://psoriasisliitto.fi)

**Suomen Reumaliitto:** [reumaliitto.fi](http://reumaliitto.fi)

**Käypä hoito-suositukset ja -potilasohjeet:** [kaypahoito.fi](http://kaypahoito.fi)

**Kela:** [kela.fi](http://kela.fi)

**Ravitsemusneuvottelukunta:** [ravitsemusneuvottelukunta.fi](http://ravitsemusneuvottelukunta.fi)

## REUMALIITTO TARJOAA TIETOA, TUKEA JA YSTÄVIÄ

Suomen Reumaliitto on valtakunnallinen kansanterveys-, vammais-, potilas- ja liikuntajärjestö. Liittoon kuuluu lähes 160 yhdistystä ja niihin yli 40 000 jäsentä.

Teemme työtä tuki- ja liikuntaelinsairaiden asialla. Tarjoamme voimaa ja iloa jäsenyydestä ja tietoa kaikkien suomalaisten tule-terveydeksi.

Valvomme sairastuneiden etuja, koulutamme, kuntoutamme ja tiedotamme. Jäsenyhdistyksemme liikuttavat, vertaistukevat, virkistävät ja vaikuttavat.



Reumaliitto

[www.reumaliitto.fi](http://www.reumaliitto.fi)  
[www.facebook.com/suomenreumaliitto](https://www.facebook.com/suomenreumaliitto)  
[www.youtube.com/suomenreumaliitto](https://www.youtube.com/suomenreumaliitto)

”Olemme kaikki  
samassa veneessä  
ja saamme  
toisiltamme  
vinkkejä, tukea  
tietoa ja  
tsemppausta.”

KIRSI



Reumaliitto



PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET