

## Lasten ja nuorten kipuihin liittyviä postauksia



### Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 10. joulukuuta kello 9:51 · 🌐

Tuore suomalainen väitös ekaluokkalaisten lasten kivuista. Otsikon tulkinnan lisäksi syy-seuraussuhde voi olla myös toiseen suuntaan: pitkittyneet kivut johtavat vähäisempään liikkumiseen, fyysisen kunnon huononemiseen tai uniongelmiin. Tässä poikkileikkaustutkimuksessa ylipainoisilla lapsilla oli jostain syystä selvästi vähemmän laaja-alaisia kipuja tai nivelkipuja.

Allaolevassa kuvassa on netissä vapaasti luettavissa olevasta väitöskirjasta kuva, jossa kerrotaan tutkimukseen... [Näytä lisää](#)



### Kivut tavallisia jo alakouluikäisillä - niitä lisäävät huono kunto ja liikkumattomuus

Purentaelimistön toimintahäiriöt ja niihin liittyvät kivut sekä muualla elimistössä esiintyvät kivut ovat yleisiä jo alakouluikäisillä lapsilla, osoittaa väitöstutkimus....

ILTALEHTI.FI



### Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 1. lokakuuta · 🌐

Masentuneella nuorella on kohonnut riski muuttua aikuisiällä kipukroonikoksi, kertoo tämä 23- vuoden seurantatutkimus Norjasta. Nuorten mielialaoireita pitää hoitaa!

PubMed

Trajectories of musculoskeletal pain from adolescence to middle age: the role of early depressive symptoms, a 27-year follow-up of the Northern Swe... - PubMed - NCBI

NCBI.NLM.NIH.GOV



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 8. elokuuta ·



Tehdään kaikkemme estääksemme lasten ja nuorten päänsärkyjen ja migreenin lisääntyminen. Ne ovat jo nyt kovin yleisiä. Minun reseptini: vähemmän aikatauluja, enemmän lepoa ja hyvää unta, syliä, halia, hyväksymistä sellaisena kuin on, hyvine ja vähemmän hyvine piirteineen.  
<https://yle.fi/uutiset/3-9658196>



### "Äiti tapa minut, niin tämä kipu loppuu" – Lasten migreeni yleistyy, raju kohtaus iskee yllättäen

Lasten migreenit ovat kaksinkertaistuneet viimeisen 20 vuoden aikana. Tarkkaa syytä tähän ei tiedetä.

YLE.FI



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 1. elokuuta ·



Noin puolet nuorista 17-22-vuotiaista australialaisista kärsii selkävivuista. Heistä joka viidennellä kipu on pitkäaikaista ja lähes joka toisella kipu on lisääntymään päin. Huh, tätä selkäkipuisten määrää. Eipä Suomi eroa kovin paljon ausseista tässä asiassa.

Selkävivun voi itse asiassa ajatella olevan kuin flunssan: se tulee joskus meille kaikille, toisilla sitä on usein, toisilla harvemmin. Hyvin harvoin taustalla on vakava sairaus, joka vaatii erityisiä lääketieteellisiä tutkimuksia ja hoitoja. Kuten professori Hannu Luomajoki sanoo (toimittaja Anna-Stina Nykäsen mainio artikkeli Hesarissa 15.6.2014): "Ei nuhan takia ruveta tutkimaan, valuuko visva aivoista. Miksi selkävivuissa heti pelätään pahinta?"

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/acr.22949/full>

### Trajectories of Low Back Pain From Adolescence to Young Adulthood

Despite the high prevalence and burden of low back pain (LBP), understanding of its course during the transition from adolescence to adulthood is limited. The aim of this study was to identify and describe...

ONLINELIBRARY.WILEY.COM



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 19. kesäkuuta · 🌐

Voi kun Suomeenkin saataisiin lisää terapiaeläimiä terveydenhuoltoon ja nimenomaan kivunhoitoon.

<http://www.savonsanomat.fi/.../SVT-Sairaalakoira-autta.../832531>



### SVT: "Sairaalakoira auttaa lapsia unohtamaan kivun"

Akateemisessa sairaalassa Ruotsin Upsalassa on kokeiltu menestyksellä koiran käyttöä sairaan lapsen lohduttajana. SVT kertoo: – Kuusivuotias Livia on...

SAVONSANOMAT.FI



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 13. toukokuuta · 🌐

Kun Suomessa pohditaan lasten tai aikuisten kipujen syytekijöitä, puhutaan fyysisestä ergonomiasta, ylipainosta, istumisesta, liikunnan puutteesta, tupakasta.

Meidän kannattaisi puhua enemmän koulukavereiden käytöksestä, työilmapiiristä, oikeudenmukaisesta johtamisesta, terveydenhuollon ammattilaisten empatiataidoista, toisen ihmisen arvostamisesta. Niillä on suurempi vaikutus kipuihin kuin halutaan ymmärtää.

"When children are bullied by exclusion and rejection, they are truly in pain. When co-workers frequently exclude colleagues from lunch invitations, it does hurt."

<https://www.psychologytoday.com/.../201704/is-social-pain-rea...>



## Ota kipu haltuun

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 3. toukokuuta · 🌐

Lapsilla ja nuorilla kipuoireiden pitkittymistä yli normaalin kudosten paranemisajan ennustavat kivun akuutissa vaiheessa havaittu masentuneisuus, löydökset kivunsaätelyjärjestelmän häiriöstä ja naissukupuoli, kertoo tämä tuore PAIN-tiedelehdessä julkaistu tutkimus.

[journals.lww.com/.../Predictors\\_of\\_the\\_transition\\_from\\_acute\\_...](https://journals.lww.com/.../Predictors_of_the_transition_from_acute_...)

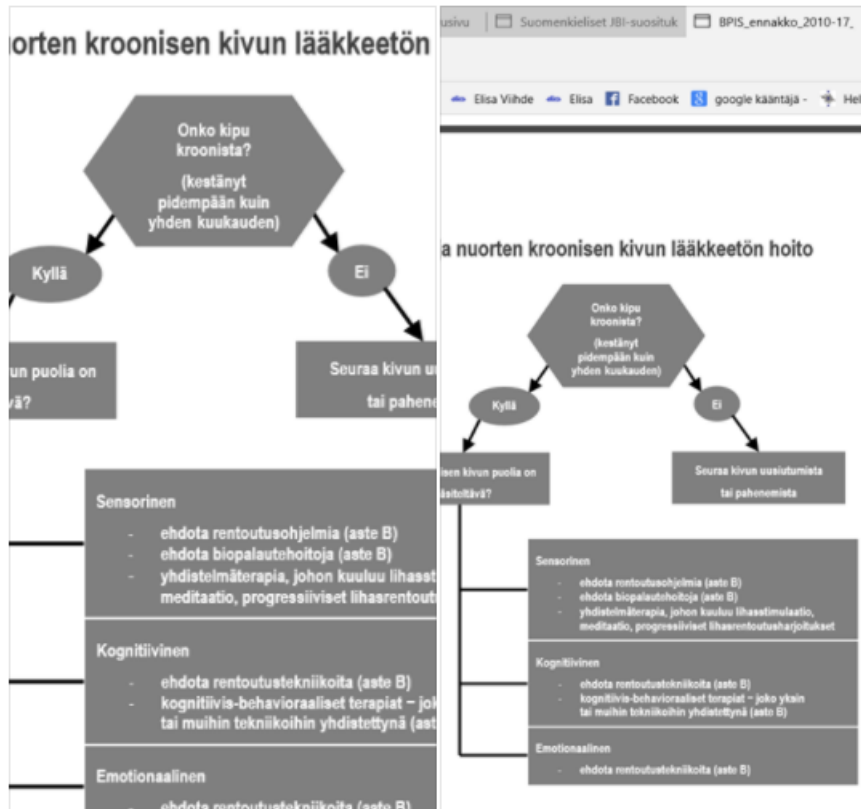




Ota kipu haltuun lisäsi 2 uutta kuvaa.

Julkaisija: Helena Miranda [?] · 2. toukokuuta ·

Pitkittyneet kiputilat ovat yleisiä lapsilla ja nuorilla. Kivun hoito on muutakin kuin vain liikuntaa, lepuuttamista tai lääkkeiden syöntiä. Se on kipuuun liittyvän tai kipua pahentavan stressin ja mielialan hoitoa, ja oireisiin liittyvien huolien, pelkojen ja haitallisten uskomusten käsittelyä. Se on myös muiden perheenjäsenten kuuntelemista ja tukemista.





Ota kipu haltuun jakoi käyttäjän Psykoterapia-lehti julkaisun. ...

6. joulukuuta 2016 · 🌐

Kipuoireet aikuisena ovat myös yleisempiä lapsilla, jotka kokevat stressiä.



Psykoterapia-lehti

6. joulukuuta 2016 · 🌐

Varhaisen stressin vaikuttaa lapseen?

Varhainen stressialtistus voi liittyä esimerkiksi tunnesäätelyn kehitykseen. Se on yhdistetty kohonneeseen riskiin kokea ...

Näytä lisää



### Stressi vaikuttaa aivoihin jo sikiöaikana

Sikiöajan ja varhaislapsuuden stressialtistus voi vaikuttaa lapsen aivojen rakenteisiin. Varhainen stressi on yhdistetty kohonneeseen riskiin sairastua mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöihin myöhemmällä iällä.

UTU.FI



**Ota kipu haltuun**

16. marraskuuta 2016 · 🌐

Tykkää sivusta



Traumaattiset kokemukset lapsena ja nuorena vaikuttavat keskushermoston ja aivojen kehitykseen, kuten Hesarinkin artikkelissa kerrotaan, ja ne voivat lisätä keskushermoston herkistymistä myös kivulle. Tämä osaltaan voi selittää miesten ja naisten välisiä eroja kipuoireissa.

<http://www.hs.fi/paivanlehti/16112016/a1479181982835>



### Traumaattinen stressi muuttaa teinityttöjen ja -poikien aivoja eri tavalla

Ero voi selittää, miksi kovia kokeneet tytöt saavat herkemmin oireita.

HS.FI



**Ota kipu haltuun** jakoi käyttäjän **Positiivinen psykologia** julkaisun.

13. syyskuuta 2016 · 🌐

Sairaalakoirien vaikutusta on kokeiltu aikuiskipupotilaillakin. Tulokset ovat hyvin mielenkiintoisia. Kerron niistä lisää kirjassani.



**Positiivinen psykologia**

13. syyskuuta 2016 · 🌐

Koiramaista läheisyyttä



### SVT: Sairaalakoiria auttaa lapsia unohtamaan kivun

Akateemisessa sairaalassa Ruotsin Upsalassa on kokeiltu menestyksellä koiran käyttöä sairaan lapsen lohduttajana.– Kuusivuotias Livia on suloisista suloisin...

WWW.KSML.FI



Ota kipu haltuun

8. joulukuuta 2015 · 🌐

👍 Tykkää sivusta \*\*\*

Erilaiset kipuoireet ilmaantuvat monelle jo nuorena ja ne seuraavat mukana aikuisiälle, usein vain sijaintia ja muotoaan vaihdellen.

Kroonisenkin kivun kanssa oppii pärjäämään, kun tunnistaa sen taustalla olevat ja siihen vaikuttavat tekijät. Ne tekijät voivat olla aika yllättäviäkin.

Niistä lisää Ota kipu haltuun -kirjassa.

[http://yle.fi/.../tyttojen\\_paata\\_sarkee\\_ja\\_vatsaan\\_ko.../8509353](http://yle.fi/.../tyttojen_paata_sarkee_ja_vatsaan_ko.../8509353)



### Tyttöjen päätä särkee ja vatsaan koskee – oireita selvästi enemmän kuin pojilla

Tytöt kokevat selvästi poikia enemmän päänsärkyä, kipuja, jännittyneisyyttä ja väsymystä. Joka neljännellä peruskoulun ja lukion tytöistä on oireita lähes...

YLE.FI