

PSYKOLOGIAINSTITUUTTI

LYLY, SANNA: MS-tauti ja pitkäkestoinen kipu

sanna.lyly@ms-liitto.fi

Kivun psykologian asiantuntijakoulutuksen lopputyö, 15 s.
30.3.2014

MS-tautiin liittyvän kivun taustalla on erilaisia syitä ja kiputyyppejä. Krooniseksi määriteltyä kipua on raportoitu reilulla 40 %:lla ja sitä voi ilmetä kaikissa MS-taudin muodoissa. Valtaosalla kipua on useammalla kehon alueella. Kohtalaista ja voimakasta kipua esiintyy jonkin verran enemmän kuin normaaliväestössä. Neljännes MS-potilaista arvioi kipunsa vaikeaksi. Tutkimustulosten perusteella on viitteitä siitä, että krooninen kipu saattaa merkittävästi hankaloittaa sitä kokevien työkykyä, nukkumista, kotitöistä suoriutumista, ihmissuhteiden ylläpitoa ja elämännautintoa sekä kokemusta terveyteen liittyvästä elämänlaadusta verrattuna muihin MS-tautia sairastaviin. MS-potilaiden kivun on todettu olevan yhteydessä korkeampaan ikään, sairauden kestoon, masennukseen, toimintakyvyn heikentymisen asteeseen ja uupumusoireeseen (eli fatiikkiin). Kroonisten kipuongelmien esiintyvyys on runsaampaa henkilöillä, joiden invaliditeetti on suurempi. MS-potilailla on kuvattu ”keskenään riippuvainen yhteys” kivun, uupuneisuuden ja masennuksen välillä. MS-potilailla, joilla on masennusta tai muita mielenterveyden häiriöitä, on myös suuremmalla todennäköisyydellä kipua. Onnistuneen unettomuudenhoidon on todettu lievittävän fatiikkioireita, ja koska unen laatu on olennaisen tärkeää myös kivunhallinnan ja mielialan kannalta, unettomuuden hoitoa tehostamalla kuntoutajat voisivat saavuttaa kertautuvaa hyötyä.

MS-tautia käsittelevä kipupsykologinen kirjallisuus on melko niukkaa. Psykologisten interventioiden osuudesta MS-potilaiden kivun hoidossa tarvitaan lisää kontrolloituja tutkimuksia. Esimerkiksi eri kiputyyppeiden ja kivunhallintaa vaikeuttavien liittännäisoireiden (masennuksen, fatiikin, univaikeuksien ja kognitiivisten oireiden) tehokkaasta hoidosta tarvitaan lisää tietoa. Biopsykososiaalinen kipumalli on alustavasti osoittautunut käyttökelpoiseksi myös MS-tautiin liittyvän kivun ja siihen sopeutumisen ymmärtämisessä. Kroonista kipua kokevat MS-potilaat tarvitsevat kuntoutuksessa erityishuomiota sekä toimintakykynsä tukemiseksi että kivun tuottaman inhimillisen kärsimyksen vähentämiseksi. Luonnollisesti hekin hyötynevät empaattisesta vuorovaikutuksesta, tunnekuormituksen käsittelystä ja purkamisesta sekä psykoedukaatiosta. Myös liikuntamotivaation tukeminen, stressinhallinta- ja rentoutusharjoittelu sekä kognitiivisbehavioraalisten menetelmien soveltaminen saattaisivat auttaa heitä esimerkiksi vireystilan säätelyssä sekä mielialan ja unettomuuden hoidossa.

Asiasanat: MS-tauti, krooninen kipu