



Pitkäjänteisyys palkitaan SI-nivelen kuntoutuksessa

Tietoisuus hevosten selän ja lantion alueen ongelmista on lisääntynyt samalla, kun tutkimusmenetelmät ja eläinlääkärien osaaminen ovat kehittyneet. SI-nivelen alueen vaivojen kuntoutus kestää yleensä pitkään, mutta määrätietoisella työllä hevonen on mahdollista saada – vaivasta riippuen – kestämään ainakin harrastehevosen elämää.

SI-niveleen liittyviä oireita kuvaillaan usein epämääräisiksi. Voi olla, että hevonen ei varsinaisesti onnu, mutta se ei suorita aivan omalla tasollaan. Monesti ratsuhevosilla laukkaaminen muuttuu hankalammaksi.

Helsingin yliopistollisen eläinsairaalan fysioterapeutti Anna Boström työskentelee sekä hevossairaalassa että pieneläinten parissa. Hevosten kohdalla tyypillinen asiakas on usein kroonista selkäkipua poteva tai ontuva hevonen. Yliopistollisessa eläinsairaalassa fysioterapeutti on usein mukana eläinlääkäriin kanssa.

Eläinlääkäri ja eläinfysioterapeutti muodostavat tiimin, joka arvioi hevosta yhdessä. Usein aloitetaan eläinlääkäriin suorittamalla

ontumatutkimuksella, jolloin pois suljetaan raajojen ääriosista lähtevät syyt oireilulle. Tutkimustaan aloittaessa fysioterapeutti lähtee arvioimaan hevosta kokonaisuutena. Tutkimus alkaa yleisen olemuksen tarkastelusta. Näin toimitaan, jos tutkittavana on ajanvarauksella klinikalle tuleva hevonen, joka kärsii esimerkiksi ontumasta tai selkävivusta.

- Katson hevosen seistessä sen asentoa, yleisesti lihaksistoa, mahdollisia puolieroja ja symmetriaa, onko etuosa kehittyneempi kuin takaosa ja onko lihaksissa kipuja tai kireyksiä. Sen jälkeen palpoidaan lihakset ja luiset rakenteet, Boström kertoo.

- Fysioterapeutti käy käsin läpi hevosen lihaksiston molemmat puolet, kokeilee li-

haskireydet ja trigger-pisteet ja vertaa niitä toisiinsa. Jo tässä vaiheessa havaitaan mahdollisesti tekijöitä, jotka paikallistavat ongelman lantion alueelle ja antavat perusteita lähteä tutkimaan SI-nivelen aluetta tarkemmin. SI-niveleen viittaava löydös voi olla esimerkiksi lantion lihasten puoliero, jota ei välttämättä näe silmällä, mutta lihaksisto voi tuntua toiselta puolelta erilaiselta, esimerkiksi tyhjemmältä.

Fysioterapeutti kiinnittää huomiota pienempiin ja lievempiin löydöksiin, joilla voi olla merkitystä kokonaistilanteeseen. Eläinlääkärillä on osaaminen katsoa ja määrittää, mikä löydös olisi kliinisesti merkittävä. Yhdistämällä löydöksemme ja havaintomme saamme tarkemman kuvan tilanteesta, Bo-

◀ *Toistuva, kova suoritus kuluttaa hevosen rakennetta. SI-nivelen vaivat ovat usein tyypillisiä estehevosille.*

ström kuvailee.

Lautasten päällä näkyvät puolierot lihaksistossa voivat saada epäilemään alueen ongelmia, kuten myös lantion luisten rakenteiden epäsymmetriat.

- Jos näihin rakenteisiin lähdetään tekemään provokaatiotestejä, eli antamaan painetta niille, nähdään aristaako esimerkiksi jokin lihas ja tunnetaanko käsin epänormaalia liikettä toiseen puoleen verrattuna, Boström sanoo.

Ontumatutkimus tehdään niin ikään monesti yhdessä eläinlääkärin kanssa. Jos taivutuskokeet ja nivelpuudutukset eivät paljasta ontuman syytä alaraajoista, lähdetään syytä etsimään ylempää. Varsinaisen ontumatutkimuksen lisäksi tutkitaan kaula- ja selkärangan ja lantion liikkuvuutta ja tehdään erilaisia provokaatiotestejä.

SI-nivelen vaivat jaetaan usein ligamenttien vaurioihin ja nivelrikkoon, ja myös nivelen luksaatio voi olla mahdollinen. Diagnosointi voi kuitenkin olla vaikeaa, sillä hevosen lantion alue on haastava tutkia suurien lihasmassojen takia. Lisäksi lievien kuvantamislöydösten kohdalla voi olla vaikea määrittää, onko niillä kliinistä merkitystä vai ei, sillä samankaltaisia muutoksia voi löytyä sekä oireilta että terveiltä hevosilta.

Diagnoosin tekemistä voi vaikeuttaa sekin, että joskus alaraajojen vaivat voivat heijastella myös selän tai lantion alueelle – tai toisin päin. Lantion ongelmat voivat ylläpitää vaikkapa kinnerkipua, ja molemmat paikat tarvitsevat tällöin hoitoa. Tämän takia eläinlääkärin suorittama perusteellinen ontumatutkimus on ehdottoman tärkeä.

Boström kuvailee nivelrikon oireiden kehittyvän hitaasti ja ikään kuin hiipien, jolloin omistajalta jää herkästi huomaamatta pienet muutokset hevosen liikkeessä. Lopulta, kun liike on muuttunut tarpeeksi paljon, oireilu tulee huomatuksi.

- Nivelrikko tulee vähitellen ja on kroonista, ehkä myös epämääräistä. Ligamenttivaurioon taas vaaditaan jotain rajumpaa loukkaantumista, kuten kiinnijääminen ja irti repiminen. Niissä oireetkin ovat selkeämpiä, eli hevonen ei akuutisti halua tai pysty liikkumaan, lantion alueella voi olla turvotusta tai hevonen ontuu pahasti.

Oireilu saattaa kuitenkin lievitä. Ontuma saattaa mennä ohi levolla ja kipulääkityksellä ilman tarkempia tutkimuksia ja diagnoosejakin, mutta tällöin voi käydä niin, että ligamenttivaurio jää huomaamatta ja kuntouttamatta.

Ligamenttivauriot voivat olla aika vanhoja, ja ne huomataan vasta, kun hevonen tulee tutkittavaksi suorituskyvyn huononemisen takia. Sitten ultrassa huomataan, että ligamentissa on vaurio, Boström sanoo.

Ligamenttivauriot ovat myös usein nivelrikkoon verrattuna akuutimmin kipeitä.

Kipu kuriin

SI-nivelen kuntoutus on pitkä prosessi, joka voi kestää kolmesta kuuteen kuukauteen. Hoito tapahtuu aina oirekuvan ja löydösten mukaisesti, kuten myös kuntoutus. Myös tavoitteet hevosen tulevaisuuden käytön suhteen vaikuttavat.

- Jos oireet ovat lievät ja löydökset koh-

tuulliset, ja hevonen halutaan pitää hyvinvoivana harrasteratsuna, niin sellaiselle ennuste on ihan hyvä, Boström sanoo.

Usein SI-nivelen ongelmiin liittyvät myös huono liikkuvuus selkärangassa, lihaksiston puolierot ja jäykkydet lantiossa.

Hevosen SI-nivelongelmien hoito aloitetaan eläinlääkärin määräämällä asianmukaisella kivunlievityksellä, joka voi tarkoittaa esimerkiksi nivel- tai lihasinjektioita tai suun kautta annettavaa tulehduskipulääkitystä. Hevonen tarvitsee usein myös lepoa joko karsinassa tai sairastarhassa, sekä rajoitettua liikuntaa, jotta tilanne saadaan rauhoittumaan. Vaurion tai ongelman luonne ja vakavuus määrittävät lepojaksen keston.

- Kun akuutein kipu on saatu helpotettua, sen jälkeen lähdetään varmistamaan, että liikkuvuus selkärangan ja lantion alueella on mahdollisimman normaali. Siinä voidaan käyttää avuksi manuaalisia tekniikoita ja erilaisia jumppaliikkeitä. Lihaksiston symmetriaa voidaan esimerkiksi lähteä kehittämään ihan karsinassa tehtävällä jumpalla. Voidaan tehdä esimerkiksi painonsiirtoja heikommalle jalalle porkkanalla houkutellessa tai käsin ohjaten, sekä erilaisia harjoitteita, jotka aktivoivat lantion alueen saadaan lantion alueen lihaksia.

Harjoitukset aloitetaan paikallaan seisten, minkä jälkeen edetään käyntityöskentelyyn.

Käynnissä voi tehdä erilaisia harjoitteita käyttäen esimerkiksi ärsykeitä jalkojen ääriosoissa, erilaisia teippaustekniikoita, puomijumppaa sekä liikuntaa erilaisilla alustoilla. Hevosen liikkumisen ollessa oireetonta

▼▶ *SI-nivelen kuntoutus on pitkä prosessi, joka voi kestää jopa puoli vuotta. Puolierot lihaksistossa voivat paljastaa SI-nivelen ongelmia.*



ja laadukasta käynnissä, siirrytään muihin askellajeihin ja perinteisempään työskentelyyn, kuten liinassa juoksutus ja ohjasajo, edelleen oireiden rajoissa ja hevosta kuunnellen. Edelleen voidaan käyttää ärsykeitä, teippausta ja puomeja avuksi.

- Monesti näillä hevosilla oireisiin liittyy myös selkäkipu. Ne ovat mahdollisesti liikkuneet huonosti ja epäsymmetrisesti pitkään, joten kuukausi tai pari voi mennä niin, ettei nousta lainkaan selkään, Boström kertoo.

Toisinaan tilanne on se, etteivät ratsastajan taitotasoa ja keuhonhallinta ole sillä tasolla, että ratsastaja pystyisi auttamaan hevosta kuntoutumisessa. Silloin olisi hyvä, että hevonen olisi kropastaan kivuton ja vahvistunutkin, ennen kuin ratsastaja kipuaa selkään. Mikäli ratsastaja taas on taitava ja hevosen kuntoon nähden sopusuhtainen, kuntoutuksessa voidaan käyttää hyväksi ratsain tehtyjä harjoituksia.

- Ratsukko monesti määrittää sen, mitä voi tehdä. Myös taloudellinen puoli pitää tietenkin mieltä.

Akuuteissa SI-nivelen kiputiloissa, kuten kaatumisissa, kuntoutus alkaa karsinallevolla. Kun vamma-alue on tiedossa, sitä voidaan hoitaa kylmäämisellä ja TENS-sähköhoidolla. Boström kertoo sähköhoidon olleen tehokas erilaisten kiputilojen hoidossa. TENS-hoidot aloitetaan vasta muutama päivä tapaturman jälkeen, kun akuutein tilanne on rauhoittunut. Eläinlääkärin hyväksyntä hoidolle tarvitaan aina.

Fysioterapeuttina ajattelen, etten halua tehdä liikaa ennen kuin näen, mitä tässä oikeasti tapahtuu ja mihin tilanne lähtee kehittymään.

Myös akuuteissa tapauksissa voidaan aloittaa jo varhain pieniä harjoituksia, kuten porkkanajumppaa kivun sallimissa rajoissa tai painonsiirtoja puolelta toiselle, jolloin hevosta esimerkiksi kevyesti heijataan la-

voista ottamaan painoa etuosalta takaosalle ja toisinpäin. Lihasten aktivoituminen voi vähentää vaurioalueen turvotusta. Karsinalepoa, sairastarhausta ja kävelytysliikuntaa vaativa jakso on akuutin hoidon jälkeen usein pitkä, mutta lihasepätasapainon syntymistä voidaan alkaa ehkäistä oikeilla harjoitteilla heti – kivun ja oireiden rajoissa.

Tunne hevosesi

Lievät nivelrikolöydökset omaava hevonen voi päästä nopeasti takaisin arkeensa harrastehevoseksi, jos se vastaa hyvin kivunlievitykseen. Vielä jos lihaksisto on kunnossa ja liikemallit saadaan normaaleiksi, se auttaa kuntoutuksessa. Liian varovainenkaan ei saa olla, vaan hevosta tulee alkaa rasittaa sen kunnan mukaisesti ja pitää se liikkeessä, jotta lihakset säilyttävät toimintakykynsä. Ylikuormituksen ja kipeytymisen ehkäisemiseksi on kuitenkin tärkeä lisätä kuormitusta vähitellen ja ammattilaisen seurannassa.

Jos taas ligamentissa on iso ja akuutti vamma, ensimmäisten raviaskelten ottamiseen voi kulua jopa kolmisen kuukautta. Kunnan ja lihaksiston kehitys tulee aloittaa varovasti asteittain, jos hevonen on ollut pitkään levossa.

Boströmin mukaan on ymmärrettävää, että pitkät kuntoutusprojektit saattavat turhauttaa ja hevosenomistaja kääntyy nopeiden ratkaisujen toivossa muiden palveluntarjoajien puoleen. Näissä tilanteissa voi joskus olla ongelmana se, että paikalle kutsuttu toimija saattaa kyseenalaistaa eläinlääkärin tekemän diagnoosin ja fysioterapeutin laatiman kuntoutussuunnitelman, jolloin ohjeiden mukainen kuntoutus saatetaan pahimmillaan jopa keskeyttää.

- Ymmärrän turhautumisen, mutta olisi tärkeää pitää katse pallossa ja pitää kiinni sovituista kontrollikäynneistä. Jos omista-

jan mielestä tilanne ei etene, tai on muita kysymyksiä, hänen tulee olla yhteydessä meihin, jotta tilannetta voidaan arvioida uudelleen ja muokata tarvittaessa.

Boström muistuttaa, etteivät eläinlääkäritkään ole erehtymättömiä diagnooseissaan, eivätkä fysioterapeutitkaan erehtymättömiä ole, mutta kuntoutus olisi silti hyvä hoitaa loppuun, eikä vaihtaa ohjeita omin päin. Määrätietoisuus ja pitkäjänteisyys palkitsevat, Boström sanoo.

SI-nivel puhuttaa hevosenomistajia nykyisin aiempaa enemmän. Aluetta on pystytty tutkimaan aiempaa enemmän, ja myös eläinlääkärit osaavat nykyisin tutkia selän, niskan ja lantion alueen ongelmia paremmin kuin 20 vuotta sitten.

Toisaalta suhtautuminen hevoseen on muuttunut, ja urheiluhevosten ympärille on rakentunut kokonainen tiimi ratkomaan mahdollisia esiin tulevia ongelmia.

- Ehkä ihmiset myös reagoivat aiempaa herkemmin hevonsensa huonoon suoritukseen ja miettivät, miten sitä voitaisiin lähteä parantamaan.

Omistajan olisi hyvä oppia tarkkailemaan hevostansa ja huomaamaan mahdolliset muutokset ajoissa. Pelkän liikkeen seuraamisen lisäksi on hyvä katsoa hevosen seisomisasentoa ja lihaksiston ja luisten rakenteiden symmetriaa.

- Millainen on hevosen normaali seisomisasento, kun se seisoo rennosti ja kunnossa? Monesti, kun on kiputila, hevoset eivät mielellään halua seisoa tasapainoisesti vaan pyrkivät väistämään kipua tai epä-mukavuutta, jolloin seisoma-asento usein muuttuu. Kun omistaja tietää, mikä on omalle hevoselleen normaalia, se helpottaa vaivoihin puuttumista ajoissa.

Sarianne Tähtivaara

Monimutkainen kokonaisuus

Hevosen luinen lantio muodostuu kahdesta symmetrisestä puolikkaasta, jotka erottavat toisistaan ristiluu ja häpyliitos. Lantion puolikkaat muodostuvat kolmesta luusta, jotka yhdistyvät lonkkamaljan kohdalla.

Lantion luut toimivat suurena tukipisteinä, johon suurin osa pakaralihasten massasta sijoittuu. SI-nivel (Sacroiliaca, ristisuoliluunivel) on muista nivelistä poikkeava nivel. SI-nivel liittyy lantion pituussuuntaiseen luustoon antaen tukea painonkannon aikana ja auttaen välittämään työntövoiman takaraajoista selkärankaan. SI-niveltä tukee kolme vahvaa ligamenttia.

Eläinlääkäri Marika Friman kirjoittaa vuonna 2019 ilmestyneessä lisensiaatin tutkielmassaan, että SI-nivelen alueen diagnoosien lisääntyminen viime vuosina johtuu todennäköisesti tiedon lisääntymisestä alueen patologian osalta, eikä niinkään alueen ongelmien lisääntymisestä.

Tieto alueen toiminnasta on kuitenkin edelleen vähäistä. Puuttuvat tiedot alueen biomekaniikasta rajoittavat ymmärrystä alueen patologioiden synnystä. Tutkimusta löytyy alueen pehmytkudosrakenteiden vammojen diagnostiikan ja rakenteiden osalta, mutta SI-nivelen nivelrikon osalta tutkimukset eivät tarjoa juurikaan apua kliiniseen työhön.

Eläimillä tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että nivelen alikuormitus yhdistettynä huonoon lihaskontrolliin altistaa nivelen rappeumalle enemmän kuin ylikuormitus. Mikä tahansa syy, joka muuttaa niveleen vaikuttavia voimia, voi aiheuttaa muutoksia nivelpinnassa. Syitä voivat olla esimerkiksi muuttunut mekaaninen kuorma, toiminnallinen epävakaus ja suurentunut nivelen liikkuvuus, jolloin lihakset ja

ligamentit eivät ole kyenneet tukemaan rakennetta tarpeeksi.

Vuonna 2010 tehdyssä tutkimuksessa (Goff ym.) mitattiin terveiden hevosten suoliluun ja ristiluun liikkeitä käynnissä ja ravissa. Liikkeen huomattiin olevan ravissa pienempää kuin käynnissä, johtuen todennäköisesti lisääntyneestä lihaskontrollista. Kolmetah-tisessa laukassa liike nivelessä on suurempaa, toisen takajalan kantaessa painoa yksin osan askeleesta. Ravissa ja käynnissä askellus on symmetristä, ja myös lanneselän alueen koukistus ja ojennus ovat maksimaalisia laukassa verrattuna raviin ja käyntiin.

Vuonna 1985 tehdyssä tutkimuksessa (Jeffcott) havaittiin, että suurella osalla SI-nivelen ongelmista kärsineistä hevosista oli kuoleman jälkeen tehdyssä tutkimuksessa havaittu epänormaali nivelen ääriiviiva ja laajentuneet nivelen pinnat. Vuotta myöhemmin tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin 41 hevosta, joilla ei ollut selkkipuhistoriaa. Todettiin, että SI-nivelen normaalivariaatio terveillä hevosilla on suurta. Myös terveillä hevosilla havaittiin nivelen reuna-alueilla luupiikkejä, ja vanhemmilla hevosilla nivelen ääriviivojen epätyypillinen ja repaleinen muoto lisääntyi. Suurin osa nivelpinnan muutoksista liittyi ikään.

Krooninen SI-nivelen vamma aiheuttaa alentunutta suorituskykyä. Kliiniset oireet ovat epämääräisiä ja voivat näkyä esimerkiksi kieltäytymisenä hyppäämästä tai ajautumisena hypyssä heikomman jalan suuntaan. Myös kokoamiskyky voi olla heikentynyt etenkin ratsastettaessa. Oireilu voi näkyä myös takajalkojen laahaavana liikkeenä, vaikeutena suorittaa sivuttaisliikkeitä, peitsaamisena, selkäkipuna haluttomuutena ravata tai huonolaatuisena laukkana. SI-nivelen alueen kivusta kärsi-

vällä hevosella voi olla lautasten alueella lihassurkastumaa. Osalla voi olla lisääntynyttä lihasjännitystä pitkässä selkälihaksesta, ja hevonen voi myös seistä takajalat mahan alla. SI-nivelen kipu voi aiheuttaa myös rinta-lannerangan alueen rajoittunutta liikettä. Myös hankaluus seistä toinen takajalka pitkään ylhäällä kengitettäessä voi viitata SI-nivelen kipuun.

Täsmällisen diagnoosin saaminen on vaikeaa johtuen usein lievistä kroonisista oireista ja nivelen haastavasta sijainnista. Syvällä lantiossa sijaitseva nivel on vaikeasti saavutettavissa, ja ympäröivät lihakset ja luut estävät palpaation. Diagnoosin saavuttamiseksi hevoselle on tehtävä perusteellinen kliininen ja ortopedinen tutkimus muiden alentunutta suorituskykyä ja ontumaa aiheuttavien syiden poissulkemiseksi.

Alueen tutkimiseen voidaan käyttää, ultraääntä, skintigrafiaa (luuston varjoainekuvauksia), röntgeniä ja diagnostista puuduttamista. SI-nivelen sisäinen kiputunnottomuus on kuitenkin vaikea toteuttaa, johtuen nivelen sijainnista ja kapeasta niveltilasta, eikä SI-nivelen puudutus ole arkipäivää Suomessa, Friman toteaa. Nivelen puuduttamisessa riskinä on lonkkahermon puutuminen ja sen puutuessa hevosen takajalat voivat menettää hetkellisesti toimintakykynsä.

Hoitosuositukset ovat oireenmukaisia. Tulehduskipulääkkeitä käytetään yleensä yhdessä kortikosteroidi-injektoiden tai fysioterapian kanssa. Tehokas hoito ja pitkäaikainen kuntoutus vaativat yleensä erityistä fysioterapiaa ja liikuntaohjelmaa. Kuntoutusohjelma täydentää ja tukee paranemisprosessia. Kudoksen kuormaa ja rasi-tusta vähennetään sillä aikaa, kun normaali korjaava prosessi on käynnissä.

Ennuste akuutissa vauriossa, vakavasakin, on hyvä, jos hevonen saadaan välittömästi lepoon. Kroonisissa tapauksissa ennuste on yleensä huonompi, koska niillä on taipumuksena uusiutua liikunnan vaatimustason kasvaessa.

Sarianne Tähtivaara

Lähde:

Marika Frimanin lisensiaatin tutkielma, 2019
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/319563/Tutkielma%20Marika%20Friman.pdf?sessionid=78238FDCF4821BD51E575C7E180C0009?sequence=2>