

Selän luudutusleikkaus

– miten, milloin ja kenelle?

Selän luudutusleikkaus on voimallisimpia toimenpiteitä, mitä selkää hoitava ortopedi voi potilaalleen ehdottaa – niin hyvässä kuin pahassa. Luudutusleikkaus on teknisesti vaativa toimenpide. Erityisen haastava se on, kun selän anatomia on pitkälle edenneen rappeuttavan sairauden tai vaikkapa aikaisempien selkäleikkausten takia muuttunut.

Teksti: Sairaala ORTON • Heikki Österman, osastonlääkäri, ortopedi

Teknistä osaamistakin tärkeämpää on löytää ne potilaat, jotka leikkauksesta hyötyvät. Selkäsairauden tulee olla sellainen, että luudutus todennäköisesti vaikuttaa sen kulkuun suotuisasti. Kaikilla potilailla näin ei ole ja tällaisessa tilanteessa leikkaus voi johtaa alkuperäistä suurempiin ongelmiin. Luudutus on toimenpiteenä varsin iso ja siitä toipuminen vie aikaa, joten kovin vähäisten oireiden hoidoksi sitä ei kannata harkita.

Leikkauksen tarkoitus on luuduttaa kaksi tai useampia selkänikamia toisiinsa siten, että liike luudutettujen nikamien välillä lakkaa. Useimmiten leikkauksen syynä on pyrkimys jarruttaa selän rappeumasairauden etenemistä. Rappeumamuutokset ahtauttavat usein selkäydinkanavaa ja niistä aiheutuu alaraajoihin säteilevää hermopuristuskipua. Leikkauksella hermoille tehdään tilaa, mikä helpottaa oireita.

Tavanomainen tilaa tekevä leikkaus vääjäämättä heikentää selän tukevuutta ja joillakin potilailla ongelma voi myös uusiutua. Väljennetyt nikamavälit luudutuksella sairauden eteneminen pyritään pysäyttämään ja ennaltaehkäisemään hermopuristuksen uusiminen.

Luudutusta voidaan käyttää hoitona myös silloin, kun nikamien välinen liikkuvuus on selvästi poikkeava ja aiheuttaa selkäkkipua. Diagnostiikka on kuitenkin haastavaa ja kokemusta vaativaa. Selkäkivun paikantaminen on vaikeaa ja näiden potilaiden kohdalla luudutusta on harkittava erityisen huolellisesti.

Leikkaukspäätöksen kannalta vaikeimpia ovat ne potilaat, joilla selkäkivun ajatellaan syntyvän välilevyrappeumasta ilman hermopuristusoiretta tai nikamien välistä yliikkuvuutta. Kyse on usein nuoremista ihmisistä, jotka ovat vaikeasti kivuliaita ja huomattavan invalidisoituneita kivun takia.

Potilasta haluaisi toki auttaa, mutta leikkausharkintaan tämä ei saisi vaikuttaa. On erittäin vaikea ennustaa luudutuksen tulosheidän kohdallaan, joten leikkaus ei ole ensisijainen ratkaisu. Sennikäs konservatiivinen hoito johtaa useimmiten parhaaseen lopputulokseen.

Mitä leikkauksessa tehdään?

Leikkauksessa luudutettava nikamaväli jäykistetään nikamiin kiinnitettävien titaaniruuvien ja -tankojen avulla. Näin liike nikamavälissä lakkaa heti. Ruuvit ja tangot ovat sen verran tukevia, että leikkauksen jälkeen kangastukiliiviä tukevampaa ulkoista tukea tarvitaan harvoin. Potilas voi lähteä kävelemään omin avuin ensimmäisinä leikkauksen jälkeisinä päivinä.

Leikkausalueelle siirretään myös omaa luuta, jotta nikamat luutuisivat tukevaksi paketiksi. Ilman luunsiirtoa vahvinkin metalli väsyä ja pettää elimistössä, mistä on runsaasti näyttöä. Luudutusleikkauksen lopullinen onnistuminen on siten riippuvainen siitä, luutuuko nikamaväli vai ei.

Luutumisen varmistamiseksi toimintaa rajoitetaan ensimmäisten kuuden kuukauden aikana. Vartalon etutaivutus, kierrot ja raskaat nostamiset voivat häiritä luutumista. Kuntoutuksessa suositaan liikkumista, joissa vartalon kierto- ja taivutusliikkeitä ei esiinny. Tupakoinnin on osoitettu haittaavan luutumista, joten tupakoimattomuus olisi tältäkin kannalta erittäin toivottavaa.

Nikamavälin luutuminen merkitsee selkärangan liikkuvuuden vähenemistä, joten siinä mielessä luudutuksesta voidaan puhua myös jäykistysleikkauksena. Useimmat luudutukset kattavat kuitenkin vain 1–2 nikamaväliä, millä ei selän toiminnan kannalta ole merkittävää jäykistävää vaikutusta. Tavanomaisesta luudutusleikkauksesta onkin mahdollista kuntoutua erittäin hyvin ilman merkittävää toiminnan haittaa.

Luudutusleikkaus

Kaksi kesää takaperin Pekka Virtakoivun noidannuolien ja lihaskrampeina hoidettu kipeä selkä äityi niin pahaksi, että mies käveli enää etukenossa. Huippukuntoinen, ikänsä liikunnut ja eritoten hiihtänyt liikunnanopettaja osasi vaatia tarkempia tutkimuksia: ”Tiesin, etteivät pelkät selkäkrampit tee niin kipeäksi.”

Magneettikuvaus paljasti, että kyse oli nikaman siirtymästä. ”Rehellisiä iskiasoireita ei koskaan tullut, mutta hermopinteen aiheuttamat kivut pahenivat, vaikka kävin koko ajan erilaisissa fysikaalisissa hoidoissa. Kun kuvat näki, oli helppo ymmärtää kipujen syy. Yksi palikoista oli kokonaan pois paikaltaan”, Virtakoivu kertoo.

Hän hakeutui ORTONiin desentti, ortopedi **Mikko Poussan** vastaanotolle, joka totesi ratkaisun olevan luudutusleikkauksen. ”Olin siinä tilassa, että työkyky oli mennyt eikä harrastusta voinut jatkaa. Leikkaus oli se ainoa valo, joka näkyi. Lääkärin mukaan pystyisin todennäköisesti harrastamaan lähes tulkoon normaalia fyysistä elämää ja jatkamaan työtä, joten olin leikkaukseen aivan valmis.”

OMA KUNTOUTUSOHJELMA

Leikkaus oli marraskuussa, vain kolmen kuukautta ennen Finlandia-hiihtoa. Varovastikin arvioiden luudutusleikkauksesta työkuntoon pääsy vie tavallisesti puolesta vuodesta vuoteen. Toipumista edistää sairaalan fysioterapeutin antaman kuntoutusohjelman noudattaminen.

”Olen hiihtänyt jokaisen Finlandian ja toivoin pääseväni sinne sinäkin talvena. Hiihto oli minulle erittäin voimakas sisäinen motivointikeino kuntoutumisessa. Aloin heti sairaalasta päästyäni kävellä tunnista jopa seitsemään, kahdeksaan tuntiin päivässä. Näin sain pidettyä yleiskunnon hyvänä ja painon alhaalla. Vähitellen lisäsin



Leikkauksesta maailmanmestariksi



Pekka Virtakoivulla on yksinkertaiset ohjeet selkäleikkaukseen menijöille: ”Paketti kuntoon jo ennen leikkausta, eikä sänkyyn saa jäädä makaamaan. Jos uudet liikeradat jää oppimatta, niin lihaksisto jämähtää.”

Luudutusleikkauksessa ortopedi jäykistää nikamavälin titaaniruuvien ja -tankojen avulla. Omaa luuta käytetään varmistamaan lopputulos. Virtakoivulla luudutettiin lannerangan 4. ja 5. nikamaväliä.

lihasjumbppaa, enemmänkin kuin mitä fysioterapeutti ohjeisti.”

Virtakoivun leikkauksen jälkeinen kunto-ohjelma ei sovi peruskuntoilijalle, sitä hän painottaa useasti. ”Kuntoutuin itseäni riskirajoilla, eikä se voi olla asetelma, mikäli ei ole hyvää tuntumaa pitkältä ajalta omasta kunnosta ja fyysiikasta.

Lähtötilanteen täytyy olla erittäin hyvä ja pakettin ehdottomasti kunnossa jo ennen leikkausta.”

”Paketilla” Virtakoivu tarkoittaa koko keskivartaloa. ”Kun paketti on kasassa ja keskivartalo staattisessa jännityksessä, siihen ei kohdistu tahattomia vääntöjä ja hallitsemattomia liikkeitä. Stabiilissa

Pekka Virtakoivulle (56) tehty selän luudutusleikkauks marraskuussa 2004 palautti hiihtopiireistä tutun miehen liukkaasti ladulle. Jo seuraavana talvena Virtakoivu sivakoi Italiassa kaksi kultaa ja hopean veteraanien MM-kisoissa. Hurjasta kuntoutumistahdosta huolimatta henkinen matka toipumiseen on ollut pitkä.

Teksti: Sairaala ORTON • Leila Timonen | **Kuva:** Sirpa Viljanen

alaselän tilassa pystyn tekemään kuntosalilla taljaa lähes maksimipainoilla.” Helmikuussa 2005 Virtakoivu sai Poussalta starttiluvan 75 kilometrin Finlandia-hiihtoon.

RAJOITTEET HYVÄKSYTTÄVÄ

Aktiiviurheilijana Virtakoivu oli oppinut kuulostelemaan itseään. ”Tietty määrä kipua kuuluu terveenäkin harjoitteluun ja minun teesini oli, että jonkinasteinen kipu kuuluu myös kuntoutusliikkumiseen. Sitä mietin paljon, että mikä on kuntoutusta ja mikä menee sen yli. Rajat on löydettävä, eikä se aina onnistu yksin”, Virtakoivu pohtii.

Hänen mielestään kontrollitapaaminen fysioterapeutin kanssa kuukausi, pari leikkauksen jälkeen olisi hyödyksi jokaiselle selkäleikattulle. ”Se voisi auttaa heitäkin, joilla ei ole niin hirvittävää motivaatiota kuntouttaa itseään.”

Virtakoivu myöntää, että aivan kaikkea hän ei pysty enää tekemään kuten terveysikäiset. Hyppiminen, juokseminen ja ponnistus aiheuttavat kipua, aivan alussa myös alämäkikävely. ”Nykyisin vain oman kontrollin menettäminen, kuten tyhjän päälle astuminen vaikka metsässä aiheuttaa salamalyöntikipua. Mutta se on hetkellistä ja menee yön yli ohi.”

SELÄTYS KIVUISTA

Reilu puoli vuotta leikkauksesta ilmaantui asennonvaihtokipuja makuulta nousussa ja mennessä.

Kipuja hoidettiin kortisonipiikeillä. Masennus vaivasi, mutta välillä Virtakoivu pakottautui liikkeelle. ”Kesä oli haastava ja vaivat jatkuivat syksyyn. Olin siinä vaiheessa määräaikaikaisella työkyvyttömyyseläkkeelläkin.”

Loppusyksystä hän oli jälleen Poussan vastaanotolla. Luutumisen oli edennyt hyvin. Vaivat aiheutti ylempi nikamaväli, jota Virtakoivu oli varonut taivuttamasta. ”Mikko kehotti tekemään vastaliikettä. Sen jälkeen kehitin monenlaisia omia liikkeitä, joilla lisäsin selän liikkuvuutta. Kahdessa viikossa tapahtui samanlainen paraneminen kuin edellisenä syksynä. Aloitin työt ja hiihdon marraskuussa.”

Tarinan loppu onkin suomalaisen veteraanuurheilun huippuhetkiä. Kova harjoittelu ja Virtakoivun kehittämä tasatahdin tekniikka olivat pitelemätön yhdistelmä: hän päihitti ikäryhmänsä miehet 10 ja 45 kilometrin MM-hiihdoissa viime helmikuussa. Kesä kului ensi talveen valmistautumisessa, kilpailumielellä. Lajikaan ei juuri vaihdu, sillä kesäisin mies rullahiihtää.

”Sellainen mentaliteetti nyt on, että päivä kerrallaan eletään. Seuraavaan nikamaväliin kohdistuu vähän enemmän räsitusta kuin ennen. On päivittäisiä harjoitteita, joilla liikkeen saa pysymään lannerangassa. Muutama syväkyökky venyttää ja aukaisee. Uskon, että selän puolesta saan olla työssä eläkeikään saakka ja harrastaa tätä aktiivista elämää.” 🐾

