

# Nivelrikko

Teksti ja kuvat: Tytti Kuusi/Koirien Hyvinvointikeskus

*Nivelrikko on yksi yleisimmistä sairauksista koirillamme. Hyvin usein nivelrikko kehittyy hiljalleen, emmekä välttämättä osaa tulkita sen aiheuttamaa kipua koiralla. Kuitenkin arviolta noin joka viides koira kärsii nivelrikkokivuista elämänsä aikana. Kun koiran askel hidastuu ja aktiivisuus laskee, ei kyse välttämättä ole vain iän mukanaan tuomasta hidastumisesta. Taustalla voi olla jonkinlainen kipu. Liikunnan kankeuteen saattaa olla syynä etenevä nivelrikko.*



**N**ivelrikko eli artroosi on nivelen degeneratiivinen, krooninen sairaus, joka liittyy useampien nivelten sekä selkärangan sairauksiin. Syynä saattaa usein olla luuston kehityshäiriö koiran kasvuiässä. Puhutaan myös osteoartriitista, osteoartroosista ja nivelkulumasta.

**Artriitti** tarkoittaa niveltulehdusta. Termillä kuvataan lukuisia kivuliaita minkä tahansa nivelen sairauksia, joita voi esiintyä koiralla kuin koiralla ikään katsomatta. Monista nivelsairauksityypeistä yleisin on nivelrikko, jota kutsutaan siis myös osteoartriitiksi.

**Artroosi** on muu nivelvaiva kuin selvä tulehdus. Rajanveto on joskus vaikeaa, koska monissa artrooseissa on myös tulehdusreaktioita, tulehdussolujen kerääntymistä, kipua tai turvotusta. Tyypillinen artroosi on kuitenkin hitaasti etenevä ruston kulumisen, kapselin tai nivelsiteiden kalkkeutuminen tai muu vastaava rappeutuma tai paksuuntuminen. Artroosimuutoksia röntgenkuvissa ovat luun paksuuntuminen, nivelkapselin ja nivelsiteiden kalkkeutumisesta, jotka näkyvät ”luupiikkeinä” kuvassa. Nivelen ympärille voi muodostua epämääräistä luuta, joka jopa rajoittaa nivelen liikettä.

## Hiljalleen hiipivä vaiva

Nivelrikossa nivelrustoa hajoaa nopeammin kuin se ehtii korjaantua. Rusto alkaa rappeutua, vaurioituu ja saattaa jopa kokonaan kuluä pois. Paine kohdistuu suoraan luuhun, jossa on tuntohermoja. Syitä nivelrikon syntyyn on useita. Trauma kuten murtuma, ristisidevaurio tai muu yksipuolinen ja pitkäaikainen rasitus saattaa olla nivelrikon taustalla.

Koiralla nivelrikkoa voi tulla mihin tahansa niveleen, mutta kyynärniveli, lonkka, polvi ja kinnernivel ovat yleisimmät. Iän myötä yleensä lähes kaikilla koirilla muodostuu jonkin verran nivelrikkoa.

**Nivelrikon** myötä niveleen kehittyy **krooninen steriili tulehdusreaktio**. Nivelnesteiden laatu heikenee, nivelkapseli paksuuntuu. Nivelrusto kuluu ja sen alainen luu alkaa reagoida ja kasvattaa uutta luuta ikään kuin suojatakseensa kulunutta nivelä. Nivelen reunoille kehittyy kerrostumia, joskus luupiikkejä eli osteofyyttejä. Näin nivel ikään kuin hiljalleen ”muurautuu” ja sen toimintamahdollisuudet rajoittuvat, jopa lakkaavat. Tämä aiheuttaa kipua ja jäykkyyttä nivelessä. Tyypillistä oireilua

nivelrikkoisella on ontuminen ja nivelten kipu, turvotus ja rajoittunut liikerata.

Nivelrikko syntyy tilanteessa, jossa nivelrusto ei säily terveenä tai ei kykene uusiutumaan vaurion jäljiltä. Nivelrikkoa voi kehittyä ikääntyvälle koiralle ilman tiedossa olevaa syytä. Se voi myös kehittyä erilaisten nivelsairauksien tai kasvuhäiriön myötä. Nivelruston häiriö voi aiheutua joko epänormaalin liikevoiman kohdistuessa normaaliin niveleen tai normaalin liikevoiman kohdistuessa epänormaaliin niveleen. Nivelrikon aiheuttamat kroonisen kivun oireet ilmenevät usein koiran ikääntyessä, mutta se ei kuitenkaan kuulu normaaliin ikääntymiseen. Usein taustalla on jonkinlainen nivelen epänormaalius, esimerkiksi löysyys (tyypillinen lonkissa), rasituksen epätasainen jakautuminen tai nivelen pintojen erimuotoisuus. Tavallisia nivelrikolle altistavia tekijöitä ovat lonkka- ja kyynärnivelen kasvuhäiriöt, polven eturistisiteen repeämä, polvilumpion sijoiltaanmeno sekä nivelten sisäiset murtumat.

## Milloin lääkäriin?

Mikäli koirasi ontuu tai selkeästi kipuilee, eikä vaiva poistu levolla ja kipulääkkeellä, on syytä tutkia tilanne tarkemmin eläinlääkäriä. Jos koira ontuu vahvasti tai ei käytä raajaansa ollenkaan, on tietenkin syytä lähteä heti lääkäriin tarkastukseen. Nivelrikko diagnosoidaan koiran oireiden ja ontumatutkimuksen sekä röntgenkuvien perusteella. Nivelä voidaan tutkia myös tähtämällä, tai magneetti- tai tietokonetomografiakuvauksella. Aina ei kuvissa näkyvä nivelrikkomuutos korreloi koiran kivun kanssa. Kipua voi aiheuttaa vaikkapa koiran selkävaiva tai lihaskireydet.

## Hillitse kipua, hallitse kolotusta

Nivelrikkokipu on kroonista ja usein se on hyvinkin hankalaa tulkita. Kipuilu alkaa pikkuhiljaa, ja omistajan voi olla haastavaa nähdä selkeää muutosta koiran käyttäytymisessä. Koira ei välttämättä näytä kipua, vaan peittää sen mahdollisimman pitkälle. Omistajan tulisi tulkita koiran kivun astetta pienistä muutoksista käytännön toimissa. Kovin usein tulkitsemme nämä käyttäytymisen muutokset vanhenevan koiran normaaliksi käytökseksi. Koira saattaa rauhoittua, vetäytyä eikä leiki enää niin usein. Lenkeille lähdetään nihkeästi ja lenkit jäävät yhä lyhyemmiksi. Myös hoitotoimenpiteet saattavat muuttua haastavammiksi.



Jäykkyys koiran liikkumisessa näkyy yleensä korostuneesti levon jälkeen. Lenkillä koira hiljalleen vertyy ja liike näyttää normaalimmalta. Koira saattaa myös ontua jotain raajaa, tai jopa useampaa, jolloin ontuminen on vaikeampi merkki tulkita. Kun kipu pahenee, koira yllättäen kieltäytyy hyppäämästä esimerkiksi autoon, tai kulkemasta portaissa. Jollei koira hoideta, pahenevat oireet, rustovaurio etenee ja nivel jäykistyy.

### Kivun ja niveloireiden merkkejä koiralla:

- masentunut, vetäytyvä
- levoton, yliaktiivinen
- leikkii harvemmin kuin ennen
- syö harvemmin tai valikoiden
- läähättää tai lipoo huuliaan
- venyttelee enemmän tai lopettaa venyttelemisen
- ryhti muuttuu, pää roikkuu ja jalat ovat enemmän alla
- ontuu
- menee hitaasti maate ja nousee vaikeammin
- tahti hidastuu eikä liikkuminen innosta
- jäykkä levon jälkeen
- epäröiminen tai haluttomuus hypyissä ja portaissa
- nuolee, jysii itseään jostain paikasta
- pupulaukka, peitsaaminen ja muut askelmuutokset
- levoton öisin
- nivelten naksuminen ja rahina



nivelrikon kiihtyvää etenemistä. Jotta saamme tämän reaktion pysäytettyä, tulee kipua hoitaa heti tehokkaasti ja mahdollinen tulehdusreaktio saada tasaantumaan.

Eläinlääkäri määrittelee eläimen kulloiseenkin tilanteeseen sopivan kipulääkityksen. Nykyisin perustana ovat usein tulehduskipulääkkeet, joko tarvittaessa tai jatkuvana. Jos tulehduskipulääkitys ei ole riittävä, tai syystä tai toisesta ei sovi, voidaan käyttää muita kipulääkkeitä. Nivelrikon tukihoitona voidaan käyttää myös erilaisia pistoshoitoja. Myös nivelravintolisiä käytetään nivelrikon tukihoidossa lääkkeellisen hoidon ohella. Suurin osa näistä valmisteista sisältää glukosamiinin ja kondroitiinisulfaatin yhdistelmää. Omega 3 -rasvahappolisän käyttö perustuu tulehduksen hillitsemiseen ja kivun vähentämiseen. Tämä vaikutus on todettu nimenomaan EPA- ja DHA -rasvahapoilla. Markkinoilla on runsaasti myös muita nivelvalmisteita, joista koirat vaikuttaisivat hyötyvän. Tutkimustuloksia näiden tehosta on kuitenkin hyvin vähän saatavilla, tai ne ovat osin ristiriitaisia. Joihinkin erikoisruokiin on valmiiksi lisätty nivelravinteita.

### Nivelrikon hoito - Pullero laihikselle

Nivelrikkoon ei ole parantavaa hoitokeinoa. Nivelrikkoisen koiran elämänlaatua voidaan kuitenkin merkittävästi parantaa. Hoidon tarkoituksena on poistaa sairauden aiheuttama kipu ja ehkäistä nivelruston rappeutumisen etenemistä.

Ensimmäinen ja hyvin tärkeä hoito on koiran painon pudotus. Ylipaino lisää nivelten räsitystä, pahentaa oireita ja nopeuttaa nivelrikon etenemistä. Nivelrikkoisen koiran laihduttaminen tapahtuu ruokavalion avulla, sillä normaalin liikunnan lisääminen tällaisella koiralla ei yleensä ole mahdollista nivelkivun takia. Ruokinnan muuttaminen painonhallintaa tukeväksi ja omistajan tiedon lisääminen ovat siis ensimmäisiä toimia.

Kivun lievitys on myös tässä sairaudessa ensimmäisiä toimia. Hoitamaton kipu nivelrikossa aiheuttaa

Niiden osalta kannattaa olla tarkkana, pitoisuudet vaihtelevat suuresti, eli pussin kyljessä sana ”joint” tai ”nivelruoka”, ei aina takaa riittävää pitoisuutta koiralle.

Kivun hallinnassa käytettäviä hoitomuotoja ovat myös hieronta, vesiterapia, laserhoidot ja akupunktio. Nämä sopivat käytettäväksi kipulääkityksen ohella, ja säännöllisesti toteutettuna saattavat selkeästi vähentää lääkkeellisen kivunlievityksen tarvetta. Yksilöstä ja tilanteesta riippuen kaikilla näillä hoitomuodoilla voidaan saada suuriakin muutoksia aikaiseksi. Erityisesti akupunktiolla voidaan päästä pitkiinkin kivuttomiin jaksoihin, ja siten saada lääkitystä merkittävästi vähennettyä. Vesiterapia taas toimii erinomaisena tukena koiran painona pudotuksessa ja painon hallinnassa, kipua ja turvotusta vähentävän vaikutuksensa lisäksi.

Pitkälle edenneessä nivelrikossa saattaa tulla kyseen myös keino-nivel. Keino-nivelleikkaus on kuitenkin suuri toimenpide, ja vaatii pitkän toipumisajan. Tällä hetkellä keino-niveliä koirille asetetaan lähinnä lonkkiin.

### Muutoksia arkeen

Pehmeä peti ja vedoton paikka on tärkeä nivelrikkoiselle koiralle. Koira saattaa itse jopa hakeutua kylmään paikkaan helpottaakseen nivelten kipua. Kylmässä ja kovalla makoilu ei kuitenkaan tee kipeälle nivelle hyvää, vaan ehdottomasti suositeltavampaa on varmistaa lämpö ja kohtuullisesti pehmeä tai joustava alusta koiran käyttöön. Markkinoilla on myös erinomaisia nivelvaivaisille koirille tarkoitettuja petejä, ns. ortopedisiä petejä, sekä myös mm. eri tavoin kehon lämpöä takaisin heijastavia petejä, jotka auttavat lievittämään nivelten oireilua.

Nivelrikkoisen koiran arkirutiineita on usein syytä muuttaa, mielellään heti ongelman ilmennyttyä. Kovalla alustalla liikkuminen, pitkät rasittavat lenkit tai vaativat harjoitukset, niveleen kohdistuva äkillinen tai pitkäaikainen räsitys ei ole hyväksi. Niinpä koiran liikunta ja harjoittelu tulee suunnitella uudestaan. Pitkät lenkit on syytä jakaa osiin. Kovan alustan sijasta helpohko, pehmeä maasto on omiaan tukemaan koiran nivelten hyvinvointia. Niinpä unohtamme pitkän, tasaisen ja rasittavan lenkin. Esimerkiksi asfaltilla pyörän vieressä juoksuttaminen on nivelrikkoisella syytä unohtaa. Parempi on jakaa päivän liikunta useampaan osaan, siispä lenkkeilemme koiran kanssa monta lyhyempää lenkkiä, pehmeässä, vaihtelevassa maastossa. Liikuntaa koiran tulee kuitenkin saada tasaisesti, sillä liike pitää nivelten toimivana ja voitelee nivelpintoja. Hyvän lihaskunnan ylläpitäminen ja nivelten

liikkuvuuden säilyttäminen on tärkeää. Esimerkiksi vesikävely on erinomaista ja turvallista liikuntaa nivelrikkoiselle koiralle. Vesi mahdollistaa harjoittelun siten, ettei räsitys käy nivelille liian suureksi, ja nivelten liikeradat toteutuvat helpommin vedessä.

Kotona koiran liikkumista kannattaa helpottaa ja tehdä siitä turvallista. Liukkaat lattiapinnat kannattaa peittää matoilla, ja huolehtia siitä että tarpeettomat hyyt saadaan vältettyä ja portaat kierrettyä. Koira on syytä avustaa autoon tai rakentaa kulkemista helpottavia luiskia. Valjaat helpottavat koiran avustamista nosto- ja siirtymistilanteissa.

Koska nivelrikko usein aiheuttaa koiralla myös epätasapainoa liikkunnassa, on syytä huolehtia lihaskuolosta. Hieronta auttaa palauttamaan lihaksia ja avaa mahdollisia kireyksiä ja helpottaa koiran liikkumista. Tasainen hoito koiralla antaa mahdollisuuden hyviin, mahdollisimman aktiivisiin ja kivuttomiin päiviin.

### Vinkkinurkka arkeen nivelrikkoisen koiran omistajalle:

- Huolehdi painonhallinnasta, laihduta koira mikäli sillä on ylipainoa
- Neuvottele eläinlääkäriin kanssa kivunlievitys koirasi kipuihin
- Valitse koirallesi niveliä tukeva ruokavalio
- Valitse sopivat lisäravinteet ja öljyt tukemaan nivelten toimintaa
- Muuta koiran liikuntaa: lyhyempiä lenkkejä useammin, kevyesti vaihtelevaa maastoa, pehmeällä pohjalla tehtäviä lenkkejä
- Jos koirasi oireilee ja on kankea liikunnan jälkeen hetken levättyään, on lenkki ollut liian raskas tai yksipuolinen
- Huolehdi, että koirasi makoilee pehmeässä, joustavassa pedissä ja estä pääsy vetoosiin nukkumapaikkoihin
- Peitä liukkaat lattiat matolla, laita karhennus portaiden reunaan, helpota koiran kulkua
- Pohdi muun tukihoidon kuten hieronnan, laserhoidon ja vesikävelyn tarve
- Nauti aktiivisesta elämästä koirasi kanssa aina kun se on mahdollista
- Anna koiralle myös aikaa lepoon ja palautumiseen

*Tärkeimpiä lähteitä mm. Sanna Karppinen: Koiran nivelvaivat ja niiden hoitaminen, Katja Koskinen: Nivelrikko-artikkeli, Kerry ja vehnä -lehti 3/2020, Heikki Sirkkola ja Susanna Tauriainen (toim.): Eläinten lääkintä ja hoito - käsikirja eläintenhoitajille.*