FYSIOTERAPIA · JÄNNE- JA RASITUSVAIVAT

Kiertäjäkalvosimeen liittyvä olkapääkipu

Opas kuntoutukseen

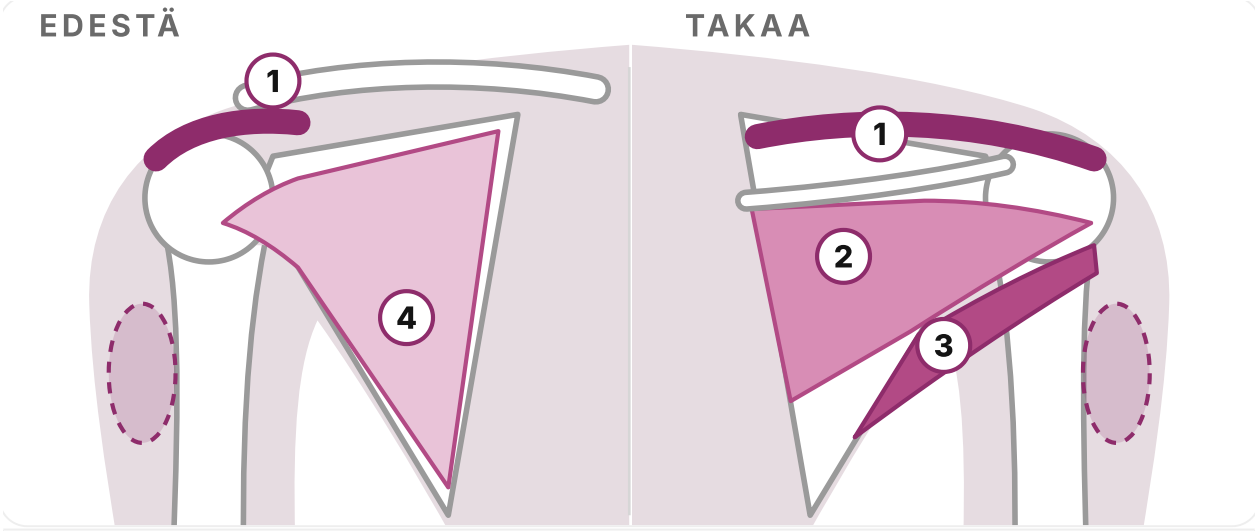
Tutummin olkapään jännevaiva tai ahdas olkapää

Kun olkapää vihoittelee käden noston yhteydessä, taustalla on useimmiten kiertäjäkalvosimen jänne. Tässä oppaassa on 12 viikon ohjelma, jolla kuntoutus etenee vaihe vaiheelta.

Fysioterapeutti ja fysiikkavalmentaja Teemu Aikio
Kuntomo · Honkasentie 3, Kempele · @koutsiaikio

Mistä olkapääkivussa on kyse?

Tyypillinen kipu tuntuu olkavarren ulkosivulla, kun kättä nostetaan sivulle tai eteen. Olkapää voi herättää yöllä, ja kurottaminen, takin pukeminen tai hiusten laitto vihloo.



1 Ylempi lapalihas (supraspinatus) · 2 Alempi lapalihas (infraspinatus) · 3 Pieni liereä lihas (teres minor) · 4 Lavanaluslihas (subscapularis). Katkoviiva: alue, jossa kipu tuntuu usein. Kaavakuva, ei mittakaavassa.

Kiertäjäkalvosin on neljän pienen lihaksen kokonaisuus, joka pitää olkaluun pään kuopassaan ja ohjaa käden liikettä. Kun niiden jänteet ärtyvät, kipu tuntuu usein olkavarren ulkosivulla eikä itse nivelen kohdalla.

Yleisin syy, mutta ei ainoa. Lääkäriin olkapääkivun takia tulleista 85 %:lla löytyi kiertäjäkalvosimen jännevaiva. Muita syitä ovat muun muassa olkalisäke-solisluunivel, jäätynyt olkapää ja niskasta heijastuva kipu. Usein syitä on useampi kuin yksi.

Vastuuvapauslauseke. Opas on yleisluontoinen ohje, ei henkilökohtainen hoito-ohje tai diagnoosi, eikä se korvaa yksilöllistä tutkimusta. Harjoitteet tehdään omalla vastuulla. Jos kivun syy on epäselvä, oireet pahenevat tai jokin oppaan lopun hälytysmerkeistä täyttyy, olkapää kannattaa ensin näyttää fysioterapeutille tai lääkärille. Oppaan laatija ei vastaa oppaan käytöstä mahdollisesti aiheutuvista vammoista tai haitoista.

Lepo ei korjaa. Kuormitus korjaa.

Jänne ärtyy tavallisesti, kun kuormitus kasvaa nopeammin kuin jänne ehtii sopeutua. Samalla keinolla se myös paranee: kuormitusta lisätään vähitellen, jänteen omassa tahdissa.

Mikä ärsytyksen usein laukaisee?

TREENI JA URHEILU

Uusi treeniohjelma · liian isot punnerrusmäärät · padel- tai tenniskauden alku · uinti

ARKI JA TYÖT

Remontti · katon maalaus · puusavotta · lumityöt · kevään pihatyöt · muutto · lapsen nostelu

Kuva ei kerro kaikkea

Jännemuutoksia ja jopa repeämiä löytyy kuvista myös monilta, joilla ei ole lainkaan kipua. Kuva ei yksin kerro, miksi olkapää on kipeä tai miten se paranee. Siksi kuntoutus ohjataan oireiden ja toimintakyvyn mukaan, ei kuvien.

Miksi lepo ei riitä?

Lepo helpottaa hetken, mutta jänteen sietokyky ei kasva levätessä. Kun arkeen palataan, kipu palaa. Tavoite on vahvistaa jänne kestämään juuri sitä, mitä siltä vaaditaan.

Kauanko tämä kestää?

Tutkimuksissa kuntoutusohjelmat kestävät yleensä noin 12 viikkoa, ja moni hyötyy jo sinä aikana. Osalla toipuminen vie pidempään. Tärkeintä on säännöllisyys: 2–3 lyhyttä treeniä viikossa ratkaisee enemmän kuin yksi kova yritys.

Saako sattua?

Vähän saa. Jänne tarvitsee kuormaa vahvistuakseen, eikä pieni kipu harjoitellessa tarkoita, että jänne vaurioituu. Asteikkoa käytetään jokaisessa treenissä.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0–2 Vihreä

Jatka ohjelman mukaan. Kuormaa voi lisätä, kun toistot tuntuvat helpoilta.

3–5 Keltainen

Hyväksyttävää. Jatka samalla kuormalla, kunhan kipu rauhoittuu seuraavaan aamuun mennessä.

6–10 Punainen

Liikaa. Kevennä kuormaa, vähennä toistoja tai pienennä liikerataa.

Aamutesti

Seuraavana aamuna tarkistetaan, onko olkapää samanlainen kuin ennen treeniä. Jos kipu on aamulla selvästi pahempi tai jäykkyys on lisääntynyt, seuraavaa treeniä kevennetään hieman ja jatketaan. Ei taukoa, vaan pienempi annos.

Treenin tempo: 1+1

Jokainen toisto tehdään rauhallisesti: sekunnin pito venytyksessä ja sekunnin pito supistuksessa. Kun jokainen toisto on hallittu, myös kuormat ovat vertailukelpoisia viikosta toiseen.

Treenit kannattaa kirjata ylös. Oppaan lopussa on seurantataulukko kuormille, toistoille ja kivulle. Siitä näkee, että olkapää kehittyy, vaikka päivät vaihtelisivat.

Kolme vaihetta, 12 viikkoa

Viikot ovat suuntaa antavia. Seuraavaan vaiheeseen siirrytään, kun siirtymäehdot täyttyvät, ei kalenterin mukaan.

1

Rauhoitetaan

NOIN VIIKOT 1–2

Pitoliikkeet, joissa olkapää ei liiku. Tavoite on lievittää kipua ja aloittaa jänteen kuormitus siedettävästi.

Joka päivä tai lähes joka päivä.

2

Vahvistetaan

NOIN VIIKOT 3–8

Liike mukaan. 2–3 lyhyttä treeniä viikossa, painoa lisätään vähitellen.

Treenit A ja B vuorotellen, 2–3 kertaa viikossa.

3

Takaisin arkeen

NOIN VIIKOT 9–12

Raskaammat liikkeet, nostot pään yläpuolelle ja ne asiat, joista olkapää alun perin ärtyi.

Treenit A ja B vuorotellen, 2–3 kertaa viikossa.

Milloin seuraavaan vaiheeseen?

Siirtymä	Ehdot
Vaiheesta 1 vaiheeseen 2	Pidot onnistuvat 45 sekuntia, ja kipu pysyy niiden aikana enintään tasolla 3/10. Yökipu on helpottanut.
Vaiheesta 2 vaiheeseen 3	Vaiheen 2 liikkeet onnistuvat sarjojen ylärajalla hyvällä tekniikalla, kipu pysyy vihreällä tai keltaisella ja rauhoittuu aamuun mennessä. Käden nosto pään yli ei enää juuri vihlo.
Paluu lajiin tai raskaaseen työhön	Vaiheen 3 liikkeet sujuvat ilman merkittävää kipua. Lajiin palataan vähitellen: ensin määrä, sitten teho.

Treenien sijoittelu viikolle: 2–3 treeniä viikossa, A ja B vuorotellen. Kahdella treenillä viikko on A–B. Kolmella treenillä viikolla 1 A–B–A, viikolla 2 B–A–B ja niin edelleen. Treenien väliin vähintään yksi päivä, esimerkiksi maanantai ja torstai tai maanantai, keskiviikko ja perjantai. Muuta liikuntaa saa ja kannattaa jatkaa kipusäännön rajoissa.

Vaihe 1: rauhoitetaan

Pitoliikkeissä lihas työskentelee, mutta olkapää ei liiku. Ne voivat helpottaa kipua jo ensimmäisinä päivinä.

Ulkokierron pito seinää vasten

5 × 30–45 s

1. Seiso kylki seinää vasten, kyynärpää koukussa 90 asteeseen ja kyljen vieressä. Laita pieni rullattu pyyhe kyynärpään ja kyljen väliin.
2. Paina kämmenselkää seinää vasten ulospäin noin puolella voimalla. Käsi ei liiku.
3. Pidä 30–45 sekuntia, lepää noin minuutti, toista 5 kertaa.

Kipu saa olla pidon aikana enintään 3/10. Jos kipu nousee, paina kevyemmin. Pitoharjoitteissa raja on tiukempi, koska niillä haetaan kivun rauhoittumista.

Katso liikevideo
Isometrinen ulkokierto

Loitonnuksen pito seinää vasten

5 × 30–45 s

1. Seiso kylki seinää vasten, käsi kyljen vieressä ja kyynärpää koukussa.
2. Paina kyynärpäätä seinää vasten ulospäin noin puolella voimalla, kuin yrittäisit nostaa kättä sivulle.
3. Pidä 30–45 sekuntia, lepää noin minuutti, toista 5 kertaa.

Katso liikevideo
Isometrinen olkavarren loitonnus

Kuinka usein? Joka päivä tai lähes joka päivä, yksi kierros molemmista liikkeistä. Pitoja voi jatkaa myöhemmin myös kivunlievityksenä esimerkiksi ennen muuta treeniä.

Muu arki: kättä käytetään normaalisti kipusäännön rajoissa. Aluksi vältetään vain sitä, mikä selvästi pahentaa oireita, esimerkiksi pitkäkestoista työtä pään yläpuolella.

Vaihe 2: vahvistetaan

Vaihe tehdään kotona kuminauhalla. 2–3 treeniä viikossa, A ja B vuorotellen. Kummassakin on yksi isompi moninivelliliike ja yksi olkapään oma liike. Treeni kestää noin 20 minuuttia.

TREENI A

Soutu kuminauhalla

2 × 8–12

1. Kiinnitä kuminauha esimerkiksi oven kahvaan rinnan korkeudelle.
2. Vedä kädet kohti kylkiä, kyynärpäät lähellä vartaloa. Lavat liikkuvat taakse.
3. Palaa hallitusti suorille käsille.

Katso liikevideot
Kuminauhalla · Salilla: käsipainosoutu

Ulkokierto kuminauhalla

2 × 10–15

1. Kiinnitä kuminauha kyynärpään korkeudelle.
2. Pyyhe kyynärpään ja kyljen väliin, kyynärpää 90 asteessa.
3. Kierrä kämmen ulospäin, palaa hitaasti.

Katso liikevideot
Kuminauhalla · Salilla taljassa

TREENI B

Punnerrus

2 × 8–12

1. Valitse taso, jolla toistot onnistuvat: seinää vasten, pöytää vasten, polvet maassa tai varpailla.
2. Keskivartalo tiukkana, kyynärpäät noin 45 asteen kulmassa vartaloon nähden.
3. Laske rinta alas hallitusti ja työnnä ylös.

Katso liikevideot
Seinää vasten · Pöytää vasten · Polvet maassa · Varpaat maassa

Nosto lapatasossa

2 × 10–15

1. Seiso kuminauhan päällä, päät käsissä, peukalot ylöspäin. Salilla kevyet käsipainot.
2. Nosta kädet vinosti eteen, noin 30 astetta sivulinjan etupuolelle, enintään hartiatasolle.
3. Laske hitaasti alas.

Katso liikevideo
Nosto lapatasossa

Näin kuormaa lisätään: kun kaikki sarjat onnistuvat toistojen ylärajalla hyvällä tekniikalla ja kipu pysyy vihreällä tai keltaisella, kuormaa lisätään jäykemmällä nauhalla tai lyhyemmällä otteella, punnerruksessa vaikeammalla tasolla. Sitten aloitetaan taas toistojen alarajalta. Sarjojen välissä 1–2 minuuttia lepoa. Tempo 1+1 kaikissa liikkeissä.

Vaihe 3: takaisin arkeen

Vaihe 3 tehdään salilla. Nyt olkapäätä kuormitetaan myös pään yläpuolella. Rakenne pysyy samana: 2–3 treeniä viikossa vuorotellen. Jos kipu pysyy vihreällä, jokaiseen liikkeeseen voi lisätä kolmannen sarjan.

TREENI A

Landmine-punnerrus → pystypunnerrus

2–3 × 6–10

1. Aloita landmine-punnerruksella yhdellä kädellä: tanko nousee vinosti eteen, ei suoraan pään yli.
2. Kun liike on mennyt kahtena treeninä vihreällä, siirry pystypunnerrukseen käsipainoilla istuen, selkä tuettuna.
3. Paina ylös hallitusti, laske hartiatasolle.

Katso liikevideot
Landmine-punnerrus · Pystypunnerrus käsipainolla

Nosto lapatasossa

2–3 × 10–15

1. Kevyet käsipainot, peukalot ylöspäin.
2. Nosta kädet vinosti eteen, noin 30 astetta sivulinjan etupuolelle, hartiatasolle asti. Nyt raskaammilla painoilla kuin vaiheessa 2.
3. Laske hitaasti alas.

Katso liikevideo
Nosto lapatasossa

TREENI B

Ylätalja

2–3 × 6–10

1. Lavat alas ja taakse ennen vetoa.
2. Vedä tanko ylärintaan, rinta kohti tankoa.
3. Palaa hallitusti ylös suorille käsille.

Katso liikevideo
Ylätaljaveto

Ulkokierto 90 asteessa taljassa

2–3 × 10–15

1. Olkavarsi sivulla hartiatasolla, kyynärpää 90 asteessa.
2. Kierrä kämmen ylös kohti kattoa, palaa hitaasti.
3. Jos laji tai työ ei vaadi käsiä pään yläpuolelle, ulkokiertoa jatketaan käsi kyljessä.

Katso liikevideo
Ulkokierto käsi kohotettuna

Paluu lajiin ja raskaisiin töihin

- Lajinomaiset liikkeet aloitetaan kevyesti ja lyhyesti, esimerkiksi syötöt, lyönnit tai uintimatkat puolella tavallisesta määrästä.
- Ensin lisätään määrää, sitten tehoa. Kipusääntö ja aamutesti pätevät edelleen.
- Vahvistavia liikkeitä jatketaan vähintään kerran viikossa myös kuntoutuksen jälkeen.

Seurantataulukko

Jokaisesta treenistä merkitään, oliko se A vai B, sekä kuorma ja toistot, esimerkiksi ”A: 6 kg × 12”. Lisäksi kirjataan kipu treenin aikana ja seuraavana aamuna (0–10).

Vk	Vaihe	Treeni 1 (A/B)	Treeni 2 (A/B)	Treeni 3 (A/B)	Kipu treeni / aamu
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Olkapää on osa kokonaisuutta

Kuntoutus toimii parhaiten, kun perusasiat ovat kunnossa. Nämä ovat samat suositukset, joiden varaan rakennan myös valmennuksen.

LIIKUNTA

Kestävyysliikuntaa viikossa vähintään 2 h 30 min reippaasti tai 1 h 15 min rasittavasti. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa 2 kertaa viikossa. Kävely, pyöräily ja hiihto käyvät hyvin myös kuntoutuksen aikana.

RAVITSEMUS

Säännöllinen ateriarytmi. Proteiinia jokaiselle aterialle, kasviksia puolet lautasesta. Riittävä energiansaanti tukee harjoittelua; tiukka painonpudotus kannattaa ajoittaa kuntoutuksen jälkeen.

UNI

Aikuisen unen tarve on yleensä 7–9 tuntia. Kipu ja huono uni ruokkivat toisiaan, joten säännöllinen unirytmi kannattaa. Jos olkapää herättää, tyyny käsivarren alle voi auttaa.

Tukihoidot vastaanotolla

Kivun lievitykseen voidaan käyttää harjoittelun rinnalla esimerkiksi hierontaa, teippausta, nivelmobilisointia tai X-Cryo-kylmähoitoa. Ne voivat helpottaa oloa ja tehdä liikkeistä mukavampia, mutta jänne vahvistuu vain harjoittelemalla.

Leikkauksesta: olkapään ahtauden tähystysleikkaus ei suomalaisessa eikä brittiläisessä tutkimuksessa ollut lumeleikkausta parempi. Harjoittelu on ensisijainen hoito.

Milloin tulla näytille?

- **Kipu ei hellitä:** liikkeitä on tehty 3–4 viikkoa ilman mitään helpotusta.
- **Yöt menevät valvoessa:** olkapää herättää lähes joka yö.
- **Käsi ei nouse tai voima on selvästi heikentynyt,** varsinkin kaatumisen tai äkillisen nykäisyn jälkeen. Tällöin arvioon hakeudutaan viipymättä.
- **Kipu säteilee kyynärpään alapuolelle tai sormet puutuvat:** syy voi olla niskassa.

Hälytysmerkit: jos olkapääkipuun liittyy rintakipua tai hengenahdistusta, soita 112. Jos olkapää on punoittava, turvonnut ja kuumottaa, sinulla on kuumetta tai taustalla on selittämätöntä laihtumista tai aiempi syöpä, hakeudu lääkäriin.

15 € **Kela-korvaus fysioterapiakäynniltä**
ilman lääkärin lähetettä, enintään 4 käyntiä kalenterivuodessa

Kuntoutusjakso vastaanotolla

Vastaanotolla selvitetään, mistä kipu johtuu, ja ohjelma sovitetaan yksilöllisesti. Jakso rakentuu neljän käynnin ympärille: arvio ja aloitus, kuormien haku, etenemisen tarkistus ja paluu lajiin tai arkeen.

Varaa aika
Kuntomo, Honkasentie 3, Kempele · ajanvaraus Kuntomon verkkosivuilta · Instagram @koutsiaikio

Lähteet: Östör ym. 2005, Rheumatology 44(6):800–805 · Pieters ym. 2020, J Orthop Sports Phys Ther 50(3):131–141 · Desmeules ym. 2025, J Orthop Sports Phys Ther 55(4):235–274 · Smith ym. 2017, Br J Sports Med 51(23):1679–1687 · Holmgren ym. 2012, BMJ 344:e787 · Silbernagel ym. 2007, Am J Sports Med 35(6):897–906 · van der Windt ym. 1996, Br J Gen Pract 46(410):519–523 · Paavola ym. 2018, BMJ 362:k2860 · Beard ym. 2018, Lancet 391(10118):329–338 · UKK-instituutti: Liikuntapiirakka · Ruokavirasto: Lautasmalli

Opas on yleisluontoinen ohje eikä korvaa yksilöllistä tutkimusta tai hoitoa. Harjoitteet tehdään omalla vastuulla. Oppaan laatija ei vastaa oppaan käytöstä mahdollisesti aiheutuvista vammoista tai haitoista. © Teemu Aikio. Oppaan jakaminen eteenpäin ilman lupaa on kielletty.