

An abstract graphic on the left side of the slide, consisting of a network of thin, light-green lines and small circles, resembling a circuit board or a neural network diagram. The lines and nodes are concentrated on the left edge and extend slightly into the main green area.

KIPU

KIVUN BIOLOGIAA

- Kipuviestit kulkevat kehosta aivoihin kipureseptorien avulla.
- * Kipukokemus tapahtuu aivoissa
- * Keho ja mieli reagoivat kipuun
- Kipu muuttaa käyttäytymistä
- <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/perustietoa-kivusta/miten-kivun-tunne-syntyy>

KIVUN MÄÄRITELMÄ LYHYESTI

- Kansainvälinen Kivuntutkimusyhdistys (**IASP, International Association for the Study of Pain**) on päivittänyt kivun määritelmänsä ajan tasalle ja Duodecimin sanastolautakunta käänsi määritelmän suomeksi: "Kipu on epämiellyttävä aisti- ja tunnekokemus, joka liittyy kudosaan vaurioon tai sen uhkaan, tai tällaista kokemusta muistuttava tuntemus."(Kalso, E. 2021)

KIVUN MÄÄRITELMÄ LYHYESTI

Kivun määritelmän tueksi on julkaistu kivun keskeiset kuusi lisämäärettä

1.	Kipu on aina subjektiivinen kokemus, johon vaikuttavat biologiset, psykologiset ja sosiaaliset tekijät.
2.	Kipu ja nosisepcio ovat eri ilmiöitä.
3.	Elämän kokemukset opettavat kivun käsitteen.
4.	Yksilön raportti kivuliaasta kokemuksesta tulisi hyväksyä sellaisenaan ja kunnioittaa sitä
5.	Vaikka kivulla on yleensä suojaava vaikutus, voi sillä myös olla haitallisia vaikutuksia toimintakykyyn sekä sosiaaliseen ja psyykkiseen hyvinvointiin
6.	Kivun sanallinen kuvaaminen on vain yksi käyttäytymisen muoto, jolla voi ilmaista kipua; kommunikaatiokyvyn puuttuminen ei tarkoita, etteikö ihminen tai eläin kokisi kipua.

(Kalso, E. 2021)

LUOKITTELUA

- Kipua luokitellaan mm. kivun keston, kiputyypin ja kipua aiheuttavien kudosten mukaan.
- Erilaisilla kiputyypeillä on omia ominaisuuksia ja onkin hyvä perehtyä ja ymmärtää eri kiputyypin kuntoutusta Miten mikäkin oireilee ja mikä erilaisessa kiputyypissä aiheuttaa kipua. On hyvä ymmärtää myös kivun ajallisen luokittelun tärkeys ja mikä on ominaista millekin aikaluokalle. Äkillisesti alkanut kipu eli akuuttikipu kertoo usein vammasta tai sairaudesta. Ilman selittävää vammaa tai sairautta alkanut akuuttikipu on tärkeä tutkituttaa vakavan sairauden poissulkemiseksi. . (Kalso ym. 2018 s. 129 ja Käypähoito 2016.)

- Akuutiksi kivuksi luetaan alle kuukauden kestänyt kipu. (Kalso ym. 2018 s. 129 ja Käypähoito 2016.)
- Subakuutiksi kipu luokitellaan, jos kipua esiintyy 2-3 kk alkuperäistä kipua aiheuttaneen vamman tai sairauden jälkeen. Subakuutti kipu saattaa altistaa kivun kroonistumiselle. On siis tärkeää reagoida pitkittyneeseen kipuun sen vaatimalla vakavuudella. (Kalso ym. 2018 s. 129 ja Käypähoito 2016.)

- Kroonisesta kivusta puhutaan, kun kipu on kestänyt pidempään kuin 3-6 kk tai kauemmin kuin vamman tai sairauden paraneminen (eli kipu on jäänyt, vaikka kudonvaurio/sairaus on parantunut). Krooniseksi kivuksi luetaan myös lyhet pitkällä ajalla toistuvat kiputilat kuten migreeni. (Kalso ym. 2018 s. 129 ja Käypähoito 2016.)
- Läpilyöntikivuksi sanotaan sitä, kun pitkäaikainen kipu hetkellisesti kovenee esim. syöpäpotilaan tilan paheneminen tilapäisesti. (Kalso ym. 2018 s. 129 ja Käypähoito 2016.)

KIVUN AJALLINEN LUOKITTELU

Kivun ajallinen luokittelu

Kivun jaottelu ajallisesti	Selitys
Akuutti kipu	Äkillisesti alkanut kipu, joka on yhdistettävissä ajankohtaiseen vammaan tai sairauteen. Jos akuutin kivun aiheuttaja on tuntematon, on syytä hakeutua asiantunteviin tutkimuksiin.
Subakuutti kipu	Vamman tai sairauden aiheuttama kipu kestää 2-3 kk.
Krooninen kipu	Kipu kestää pidempään kuin 3-6 kk tai kauemmin kuin vamman tai sairauden aiheuttaman kudосvaurion paraneminen normaalisti kestäisi. Krooniseksi kivuksi voidaan määritellä myös toistuvat lyhyet kipujaksot kuten migreenit.
Läpilyöntikipu	Pitkäaikaisen kivun ohimenevä hetkellinen voimistuminen (esimerkiksi syöpäpotilaan kivun tilapäinen paheneminen)

(Kalso ym. 2018, 129)

KIVUN MITTAAMINEN

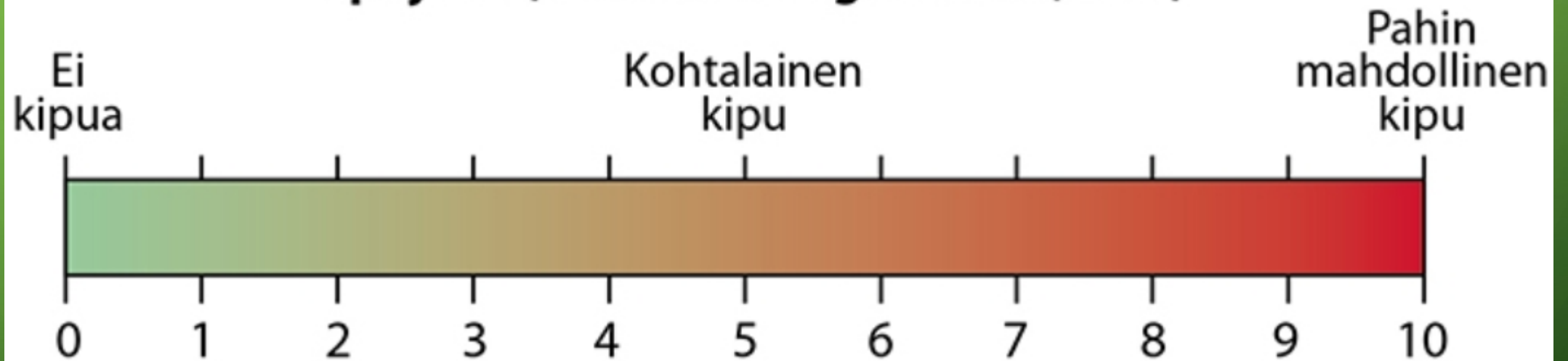
Kipu on yksilöllinen tunne

- Haastattelu
- Fyysiset oireet
- Mittarit

FYYSISIÄ OIREITA

- verenpaineen nousu
- sykkeen nousu
- Kylmähiki
- pahoinvointi
- kyyneleet
- tärinä
- keskittymisen haasteet
- Univaikeudet
- Holmia, S. ym

Kipujana (Visual Analogue Scale, VAS)



(Käypähoito)

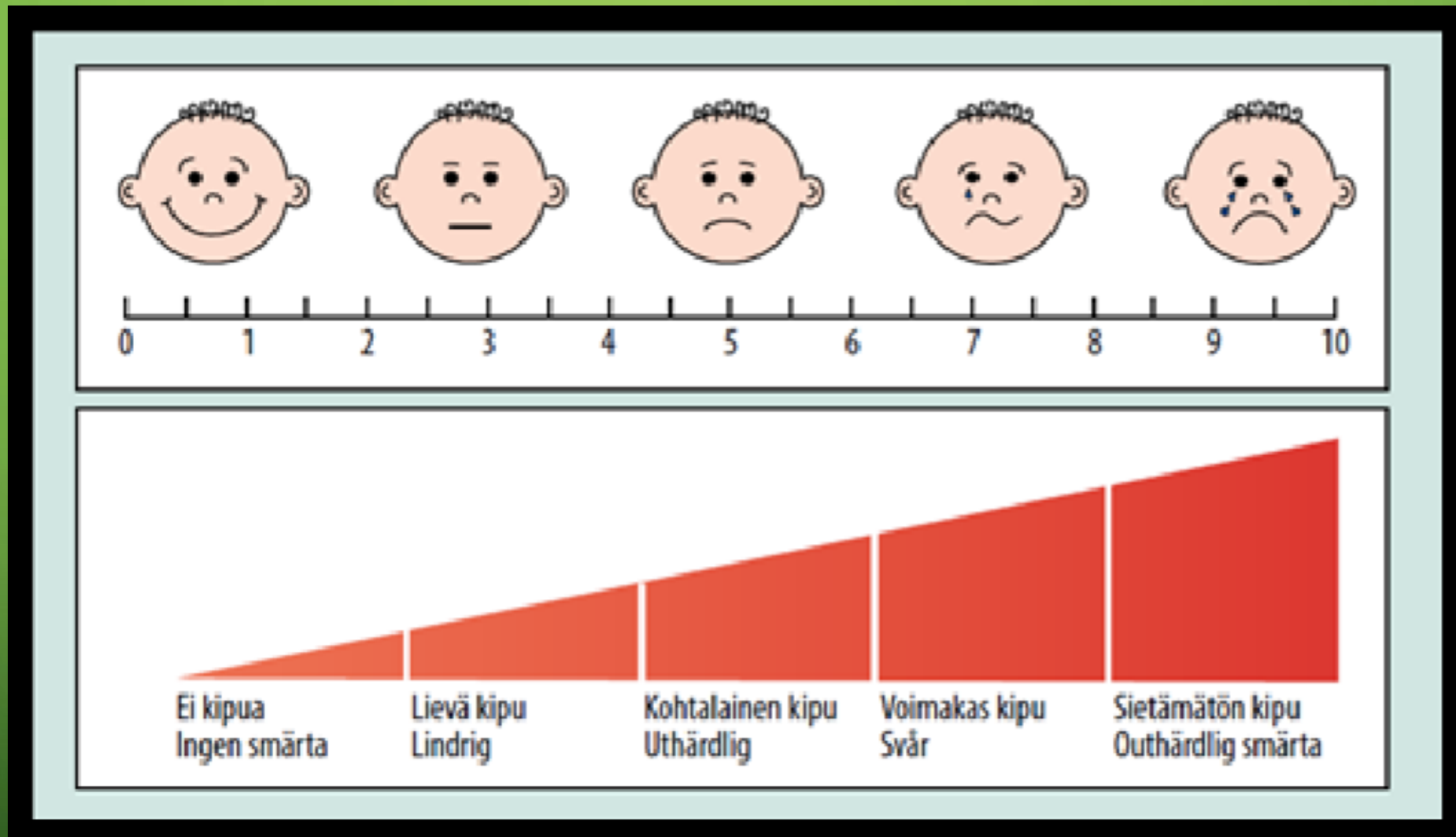
Sanallinen asteikko (verbal rating scale, VRS)

Ei kipua	Lievä kipu	Kova kipu	Kohtalainen kipu	Sietämätön kipu
----------	------------	-----------	---------------------	--------------------

Numeerinen asteikko (numeric rating scale, NRS)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ei kipua										Voimakkain mahdollinen kipu

(Konttinen & Kamunen 2015)



(Kasvokuvakipumittari ja kipukiilamittari (Korppi ym. 2017))

0	Ei kipua
1	Tuskin huomaan kipua
2	Tunnen kivun, ei häiritse toimintaa
3	Kipu häiritsee satunnaisesti
4	Kipu häiritsee, voin kuitenkin tehdä normaaleja toimintoja
5	Kipu keskeyttää jotain toimintoja
6	Vaikea olla huomaamatta, välttelen tavallisia toimintoja
7	Huomio kivussa estää tekemästä päivittäisiä toimintoja
8	Kauheaa, hirveää, vaikea tehdä mitään
9	Ei kestä kipua, ei pysty tekemään mitään
10	Niin paha/sietämätön kuin vain voi olla. Kipu hallitsee täysin olemista/elämistä.

(Hoito-ohjeet.fi)

KIVUN HOIDOSTA

- *Lääkkeettömät hoidot* ovat kivun hoidon perusta. Keskeisiä lääkkeettämiä hoitoja ovat muun muassa liikunta, terapeutinen harjoittelu, kognitiivis-behavioraalinen terapia, fysikaaliset hoidot, kylmä- ja lämpöhoito ja transkutaaninen hermostimulaatio (TNS). (käypöhoito)
- *Kipulääkitys* suunnitellaan yksilöllisesti potilaan kipuongelman, muiden sairauksien, niiden riskitekijöiden ja psykososiaalisen tilanteen mukaan. Pitkäkestoisessa kivussa lääkkeitä käytetään säännöllisesti annosteltuina, ja ensisijaisesti käytetään pitkävaikutteisia valmisteita. Tulehduskipulääkkeiden pitkäaikaista käyttöä ei suositella.(käypähoito)
- Kivun hoidossa voidaan hyödyntää moniammatillista työskentelyä, lääkäreiden ja muiden hoitotyönammattilaisten, fysio- ja toimintaterapeuttien sekä psykologien tekemänä. (käypöhoito)

HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ

- <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo>
- <https://www.kaypahoito.fi/hoi50103>
- <https://www.kaypahoito.fi/khp00119>
- <https://www.suomenkipu.fi/>
- <https://www.suomenkipu.fi/tietoa/harjoituksia/rentoutus/>
- <https://www.aivosaatio.fi/ajankohtaista/miksi-kipu-on-olemassa-ja-miten-sita-voilievittaa/>

LÄHTEET:

- Holmia, S., Murtonen, I., Myllymäki, H. & Valtonen, K 2006. Sisätautien, kirurgisten sairauksien ja syöpätautien hoitotyö. WSOY, 31, 341. Viitattu 18.2.2026
- Kalso 2021. Kivun uusi määritelmä. Lääkärilehti internetsivut. Viitattu 15.2.2026. Saatavilla: <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/verkkokommentti/kivun-uusi-maaritelma/>
- Kalso, E, Haanpää, M., Hamunen, K., Kontinen, V., & Vainio, A. 2018. Kipu. Duodecim. Viitattu 15.2.2026
- Kontinen, V. & Hamunen, K. 2015. Leikkauksen jälkeinen kivunhoito. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim.. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo12492> Viitattu 18.2.2026
- Korppi, M. & Vilo, S. 2017. Lasten kipu ja kuume. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Vol 133(19). 1823-1827 Viitattu 18.2.2026
- Tarnanen, K., Mäntyselkä, P., & Komulainen, J. 2016. Auta – nyt sattuu (Kipu-suositus). Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Käypä hoito internetsivut. Viitattu 15.2.2026. Saatavilla: <https://www.kaypahoito.fi/khp00119>
- <https://www.kaypahoito.fi/kht00125> Viitattu 18.2.2026
- <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/ktk/kipu/vas.html> Viitattu 18.2.2026
- <https://hoito-ohjeet.fi/fi/Ohjepankki/VSSHP/Kivun%20arviointi%20ja%20hoito%20toimintaohje.pdf> Viitattu 18.2.2026