



Lihastautiliitto ry

Lihastautia sairastavan henkilön työkyvyn tukeminen

Lihastaudit

Kaikki lihastaudit ovat harvinaisia sairauksia ja eri diagnooseja on satoja. Toiset diagnoosit aiheuttavat lihasheikkoutta jo varhaislapsuudessa, joissakin diagnooseissa oireet voivat ilmetä vasta teini-iässä tai aikuisiällä. Aina ei ole mahdollista päästä tarkkaan diagnoosiin, vaikka toimintakyvyssä on selvästi havaittavissa eriasteisia rajoitteita.

Suomessa on arviolta noin 20 000 lihastautia sairastavaa henkilöä, joista iso osa on mukana myös työelämässä.

Hoito ja tukitoimet

Lihastauteihin ei vielä ole olemassa parantavaa hoitoa. Oireenmukainen lääkitys, erilaiset terapiat ja kirurgiset operaatiot sekä apuvälineet ovat lähes ainoita apukeinoja.

Etenevissä lihassairauksissa oirekuva muuttuu ja henkilö voi tarvita enemmän työssä selviytymistä tukevia ratkaisuja. Moni lihastautia sairastava hyötyy työajan ja työympäristön mukauttamisesta sekä etätyömahdollisuudesta.

Oikeilla tukitoimilla ja esteettömillä ratkaisuilla lihastautia sairastava voi olla myös täysin työkykyinen.

Oireet ja vaikutukset

Lihastautien pääoireena on yleensä lihasheikkous, jonka vuoksi lihakset väsyvät nopeammin. Joissain lihastaudeissa esiintyy myös sydän- ja hengityselinten heikkoutta.

Osaan diagnooseista liittyy jäykkyysoireita ja kipua. Myös kompensatioliikkeet ja uusien tilanteiden ennakointi kuormittavat arjessa sekä työssä. Kipua aiheuttavat myös lihasten liiallinen kuormitus ja virheasennot sekä seisomatyö, staattiset työskentelyasennot ja yllirasitus.

Samakin diagnoosi voi oireilla eri ihmisillä eri tavoin. Lihastaudit ovat myös vaikeusasteiltaan erilaisia, aina lievästä toimintakyvyn alenemasta vaikeavammaisuuteen.

Olennaista on tiedostaa se, että kaikki lihastaudit eivät näy päällepäin, mutta aiheuttavat silti lihastautia sairastavalle erilaisia arkielämän haasteita.



Lihastautiliiton

TYÖELÄMÄPALVELUT JA NEUVONTA

Lihastautiliiton työelämäpalvelu on maksutonta järjestölähtöistä palvelua lihastautia sairastaville sekä heidän läheisilleen. Palvelusta hyötyvät ja palvelua voivat pyytää myös työnantajat, työterveyshuollot ja muut työelämän ammattilaiset.

Palvelu sisältää yksilöllistä ohjausta ja suunnittelua sekä tarvittaessa mukana oloa esim. työterveysneuvotteluissa. Myös yrittäjyysneuvonta ja työkykykoordinaattorin palvelut ovat osa palvelua.

Muut Lihastautiliiton palvelut

- Sosiaaliturvaneuvonta
- Kysy lihastaukeista -palvelu
- Tiedottaminen ja viestintä
- Vaikuttaminen ja oikeuksien edistäminen
- Kurssitoiminta
- Alueellinen toiminta

Maksulliset palvelut

- Fysioterapiapalvelut Turussa (myös etänä)
- Fysioterapeuttien ja/tai muiden ammattilaisten asiantuntijakoulutukset lihastautia työssään kohtaaville

OTA YHTEYTTÄ

Työelämäpalvelujen asiantuntija
Liisa-Maija Verainen

p. 040 751 1081
liisa-maija.verainen@lihastautiliitto.fi

Lihastautiliiton keskustoimisto

Läntinen pitkäkatu 35
20100 Turku

p. 044 736 1030 / vaihde
lihastautiliitto@lihastautiliitto.fi

www.lihastautiliitto.fi