



Suomalaiset ja kipu

Keväällä 2025 Haleon teetti kyselyn, jossa selvitettiin, kuinka usein suomalaiset tuntevat erilaisia kipuja ja särkyjä, miten he suhtautuvat kipuun ja kuinka he toimivat ehkäistäkseen, hallitakseen ja hoitaakseen kipuja. Tässä esitteessä tuodaan esiin tutkimuksen keskeiset tulokset.

Kipu ja särky – monille päivittäistä todellisuutta

Kyselyn tulokset kertovat, että suurin osa suomalaisista kärsii toistuvasta kivusta. Kipu vaikuttaa ihmisten henkiseen hyvinvointiin ja päivittäisiin toimintoihin sekä myös läheisten elämään.

Suomalaisten yleisimmät kivut ovat päänsärky (56 %), hartia- ja niskakivut (52 %) sekä lihaskivut (50 %). Suurin osa suomalaisista on kokenut vähintään yhtä näistä kiputyypeistä viimeisen kuuden kuukauden aikana.

Niistä, jotka ilmoittavat kärsivänsä kivusta ja särystä, kuusi kymmenestä (60 %) sanoo, että kipu ja esiintyy vähintään kerran viikossa. Lähes yksi viidestä (19 %) suomalaisesta elää kivun kanssa päivittäin. Ehkä yllättävääkin on, että nuoremmat kertovat kärsivänsä kivusta yleisesti enemmän kuin vanhat. Päivittäinen kipu lisääntyy kuitenkin iän myötä.

60 %

kivusta tai särystä kärsivistä kokee sitä kerran viikossa tai useammin

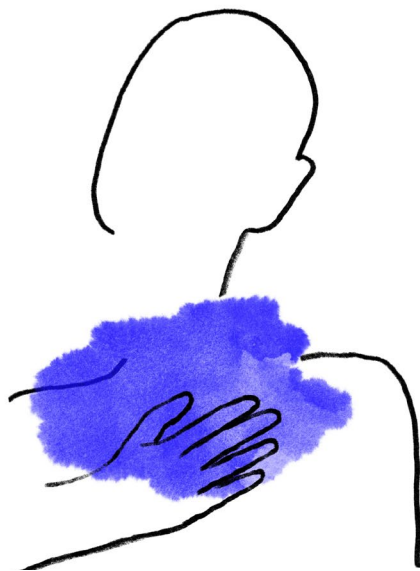
19 %

kivusta tai särystä kärsivistä kokee sitä päivittäin

Yleisimmin koetut kipu- ja särkytyypit viimeisten kuuden kuukauden aikana:

Päänsärky	56 %
Hartia- ja niskakipu	52 %
Lihaskipu	50 %
Selkäkipu	49 %
Kurkkukipu	35 %

n= 1002



Kipu vaikuttaa kielteisesti moniin elämän osa-alueisiin, erityisesti liikuntaan, harrastuksiin ja nukkumiseen. Suuri osa suomalaisista sanoo, että kipu vaikuttaa kielteisesti myös lähipiiriin, erityisesti kumppaniin, lapsiin ja ystäviin. Tulosten mukaan kivun koettu kielteinen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin vähenee iän myötä: 18–25 -vuotiailla kielteinen vaikutus lähipiiriin on keskimäärin kolme kertaa suurempi (33 %) kuin 66-vuotiailla ja sitä vanhemmilla (9 %).

Suomalaisten suhtautuminen kipuun ja särkyyn

Kivun osuessa kohdalle suomalaiset pysyvät yleensä hiljaa ja sinnittelevät. Kun vastaajilta kysyttiin, mitä pidetään tyyppillisenä suomalaisena tapana suhtautua kipuun ja särkyyn, yli kolme neljäsosaa (76 %) totesi, että silloin otetaan pilleri ja jatketaan tavalliseen tapaan. Seitsemän kymmenestä sanoo, että on tavallista kovettaa itsensä, ja noin puolet uskoo, että kivusta vaikeneminen on tyyppillistä.

Yli kolmannes (34 %) suomalaisista uskoo, että kivet ja säröt voi jättää huomiotta, koska ne mene-

vät yleensä ohi itsestään. Tämä uskomus on erityisen yleinen miesten keskuudessa (43 %). Niinikään yli kolmannes (35 %) suomalaisista uskoo, että kivusta puhumista pidetään heikkouden merkinä.

Enemmistö suomalaisista ei halua keskustella kivusta lähipiirinsä kanssa. Etenkin kuukautiskivut, reumakivut ja migreeni ovat niitä, joista ihmiset eivät mielellään puhu kenellekään.

Näytämme kuitenkin suhtautuvan toisten kipuun myötätuntoisemmin kuin omaan kipuumme. Vastaajat kuvaavat omaa kipuaan usein esimerkiksi sanoilla ”nolo” ja ”heikko”, kun taas muiden kipu yhdistyy vahvemmin sanoihin ”inhimillinen” ja ”luonnollinen”.

Naiset kokevat enemmän kipua

Kipu on monen naisen elämässä usein läsnä. 63 % suomalaisnaisista kertoo kokevansa kipua tai särkyä vähintään kerran viikossa, ja 21 % elää päivittäisen kivun kanssa.

Kaikissa kivun ja säryn muodoissa naiset raportoivat korkeampia kiputasoja kuin miehet. Lähes kaksi kolmesta (64 %) naisesta kertoo kärsineensä päänsärystä viimeisen kuuden kuukauden aikana. Vastaava osuus miehistä on alle puolet (48 %). Lähes 6 naista 10:stä (59 %) on kokenut kipua hartioissa ja niskassa, miehistä alle puolet (45 %). Lisäksi 42 % naisista kertoo kärsineensä vatsakivusta, kun miehistä vain 25 % on kokenut vastaavaa.

Vaikka kipu on yleistä, siitä ei useinkaan puhuta. Vaikeneminen on vieläkin yleisempää, kun on kyse naisille ominaisista kivuista, kuten kuukautisista tai vaihdevuosista. Vain hieman yli kolmannes (34 %) on puhunut kuukautisista ja vaihdevuosista naispuolisen sukulaisen kanssa. Viidesosa (20 %) ei ole koskaan puhunut kummastakaan naispuolisen sukulaisen kanssa.

Naisten kipua ei aina oteta vakavasti

Kuukautiset, ovulaatio, endometrioosi, fibromyalgia ja hormonaaliset ongelmat aiheuttavat usein huomattavaa kipua. Kyselytulosten mukaan

naiset silti todennäköisemmin sivuuttavat tai sievät naissukupuoleen liittyvää kipua kuin etsivät aktiivisesti tukea. 37 % naisista sanoo käyttävänsä itsehoitolääkkeitä kivun hallitsemiseksi, kun taas 22 % sanoo yrittävänsä olla välittämättä kivusta ja vain kestää sen. Vain hieman yli yksi 20:stä suo-

65 %

naisista sanoo kivun vaikuttavan kielteisesti mielialaan ja motivaatioon (miehistä 54 %)

50 %

naisista sanoo olevansa usein surullinen tai turhautunut kivun kokemisen vuoksi (miehistä 36 %)

45 %

naisista tuntee itsensä avuttomaksi, kun kokee kipua (miehistä 32 %)



