

Alar Krautmani Terviseakadeemia

PEAVALU LEEVENDAMINE PUNKTMASSAAŽI ABIL

Referaat

Tiina Mägi

Kohila 2026

SISUKORD

Sissejuhatus	3
1. Punktimassaaži olemus ja toime.....	4
1.1. Rahustav ehk pärssiv meetod.....	4
1.2. Toniseeriv ehk stimuleeriv meetod	5
1.3. Neutraalne ehk ülemineku meetod.....	5
2. Punktmassaž peavalu leevendamises.....	6
Kokkuvõte	11
Kasutatud kirjandus	12

SISSEJUHATUS

Peavalu on üks sagedasemaid terviseprobleeme, millega inimesed igapäevaelus kokku puutuvad. Peavalu mõjutab inimese töövõimet, keskendumist, üldist meeleolu. Sageli kasutatakse peavalu leevendamiseks ravimeid, kuid lisaks ravimitele on võimalik kasutada ka alternatiivseid meetodeid, sealhulgas punktmasaaži. Käesoleva referaadi eesmärk on uurida, kuidas punktmassaaži abil on võimalik peavalu leevendada.

1. PUNKTIMASSAAŽI OLEMUS JA TOIME

Punktimassaaž ehk akupressuur on traditsiooniline idamaade ravimisviis, mis seisneb sõrme abil surve avaldamises bioaktiivsetel punktidele (Karusoo, J 1992). See on teraapia, mille käigus vajutatakse sõrmedega kindlatele punktidele, mis ergutab organismi ise ennast tervendama. Akupressuuri punktide masseerimise tulemusena paraneb töödeldava piirkonna varustamine vere ja hapnikuga ning eluenergia saab vabalt voolata. Kui veri ja eluenergia kehas takistamatult ringlevad, on inimene tasakaalukam, tervem, rahulolevam (<https://www.kogemusteraapia.ee/akupressuur/>). Punktmassaaži toimetehhanism on analoogne nõelravi omaga. Klassikalisi meridiaanidel ehk kanalitel asuvaid punkte on teada 670, väljaspool meridiaane asuvaid punkte kuni 200, uusi punkte üle 100. Peale selle on mitmed punktid nn mikrosüsteemid, nagu kõrvapunktid, käepunktid, ninapunktid, refleksioonid jalgadel jpm. Tegelikult on kirjanduses akupunktuuripunktide arvu kohta üpris lahkuminevaid andmeid. Hiina filosoofia järgi kuulub kogu meid ümbritsev loodus yang või yin süsteemi. Neisse kuuluvad ka haigused ja haiguste sündroomid, samuti meridiaanid ehk kanalid ja ka ravivõtted. Inimese kehas liigub energia mööda energiakanaleid. Kui energia liikumine on häiritud, siis võib tekkida valu ja erinevad terviseprobleemid.

Punktmassaaži eesmärk on mõjutada keha kindlaid punkte, et taastada energia tasakaal ja parandada organismi toimimist. Punktidele avaldatakse survet sõrmede, pöidlaga või erinevate abivahenditega. Oluline on õige surve tugevus, rütm ja kestus (Karusoo, J.). On kolm mõjutamisviisi, mis põhinevad organismi seisundil.

1.1. Rahustav ehk pärssiv meetod

Seda tehnikat kasutatakse tugeva valu korral, näiteks äge pingepeavalu või migreenihoog. Masseeritakse punkti pöörlevate liigutustega kellaosuti liikumise suunas, sõrme nahalt eemaldamata. Pikkamööda survet suurendatakse, seejärel vähendatakse, niimoodi mitu korda. Surve ulatub nahaaluse koeni, lihasteni, luuümbriseni. Ühele punktile avaldatakse survet tavaliselt 5-6 minutit, kuni valu hakkab taanduma või tekib lõõgastustunne. Punktide arv on 2-5. Kui punkt on valulik, siis alustatakse masseerimist pöörlevate liigutustega ümber punkti, valusat punkti esialgu ainult kergelt puudutades, hiljem survet suurendades. Tugevam surve on kasutusel pärssiva, nõrk surve toniseeriva meetodi puhul.

1.2. Toniseeriv ehk stimuleeriv meetod

Masseeritakse nõrga survega pöörlevate liigutustega vastu kellaosuti liikumise suunda. Surve ulatub nahale ja nahaalusele koele. Ettenähtud aistingud on nõrgad. Seansi kestus on 1-2 minutit ühele punktile, punktide arv 6-8. Kasutatakse kui peavalu on krooniline ja kui näiteks kaasneb väsimus või loidus.

1.3. Neutraalne ehk ülemineku meetod

Kestus umbes 2-3 minutit ühele punktile, masseeritavate punktide arv 5-7. Surve on keskmise tugevusega, tehakse pöörlevaid liigutusi mõlemas suunas. Aistingud avalduvad nõrgemini ja selle meetodiga masseritakse sageli üldtugevdavaid punkte.

Vahel on vaja rakendada pärssivat ja toniseerivat meetodit vaheldumisi. Organismi pärssimine või toniseerimine sõltub ühelt poolt toime tugevusest, kestusest ja iseloomust ja teiselt poolt haiguse laadist ning organismi üldseisundist. Tuleb arvestada ka haige vanust. Lastel ja vanuritel on vajalik nõrgem toime. Tugeva lihaskonna ja tugeva närvisüsteemiga inimestel on vajalik tugevam toime kui nõrgematel.

Punktmassaaži vastunäidustused on kasvajad, verehaigused, rasked südame-ja neeruhaigused, palavik, seenhaigused. Massaaži ajal ei tohi olla masseeritaval näljatunnet, õige pole ka massaaži alustada pärast rikkalikku söömaaega. Vahetult enne ja pärast seansi ei soovitata võtta sooja vanni või minna sauna. Raviuuri ajal on vastunäidustatud ka alkoholi tarvitamine.

On uskumus, et soovitav on teha pärssival meetodil massaaži täiskuu ajal, toniseerival meetodil aga noorkuu ajal. Pärast päikese loojumist kasutatakse ainult pärssivat massaaži (Karusoo, J).

2. PUNKTMASSAŽ PEAVALU LEEVENDAMISKES

Peavalu on sageli esinev haigus. Enamik inimesi on peavalu tundnud, kuid osa inimesi kannatab peavalu all pidevalt. Peavalusid on kahte tüüpi. Osad peavalud annavad märku mõnest muust haigusest. Sellisel juhul tuleb ravida peavalu koos neid põhjustanud haigusega terviklikult. Teine tüüp on peavalud, mis ei ole haiguse tunnuseks, vaid on esmased. Levinumad on pingetüüpi peavalu ja migreen (<https://peavalu.ee/peavalu-tuubid/>).

Peavalu põhjus peab olema arsti poolt kindlaks tehtud. Kui peavalu on seotud kõrgenenud või alanenud vererõhuga, ilmastikutingimustega või menstruaatsiooniga, tuleb masseerimisel sellega arvestada. Silmas peab pidama ka valu asukohta: ühepoolne, kahepoolne, otsmikuosas, kuklaosas. Komplekse teel tuleb kindlaks määrata valupunktid peas, kaela, õlavöötme ja seljalihaste pinges ning valulikkus.

Migreeni tüüpi peavalu ravi alustatakse pikimassaažiga ja silitamisega piki keskjoont eest taha, oimu piirkonnas ja ümber kõrvade tagant ette. Masserimiseks valitakse 4-6 punkti. Peas asuvaid punkte kombineeritakse kätel ja jalgadel asuvate punktidega. Viimastest alustatakse, kasutades toniseerivat meetodit, vajutused on kiired, lühiajalised, toimitakse poole kuni ühe minuti vältel. Peapunkte masseeritakse pärssival meetodil, pöörlevate liigutustega kellaosuti liikumise suunas, survet algul pidevalt suurendades, hiljem vähendades. Toimitakse 3-5 minuti vältel.

Pingepeavalu leevendamist alustatakse samuti toniseeriva massaažimeetodiga, pigistatakse tugevalt sõrme ja varbaotsi mõlemat poolt küünt ja masseeritakse samuti sõrmedel ja varvastel olevaid punkte. Masseeritakse õlavöötme, selja ja kaela lihaseid. Lihaste pinges korral masseeritakse esmajoones kuklal, kaelal, õlal ja seljal asuvaid punkte. Neid viimaseid masseeritakse pärssival meetodil.

Kätel ja jalgadel asuvad punktid on sageli isegi märksa tugevama ja kiirema toimega, kuna nad tõmbavad liigse energiakoormuse ja vere peapiirkonnast allapoole (Karusoo, J. 1992).

Järgnevas tabelis on toodud enimkasutatavad punktid peavalu leevendamiseks:

Punkti tähis (rahvusvaheline)	Eestikeelne / Hiinakeelne nimetus	Asukoht kehal	Peamine näidustus
LI-4 (GI-4)	<i>He Gu</i> (Orgorg)	Kämblal, pöidla ja nimetissõrme vahelise lihase kõrgeimal künkal, kui põial on surutud vastu nimetissõrme. Avalda sügavat, ringjat survet suunaga kämblaluu poole. Kuna punkt on tavaliselt üsna tundlik, alusta õrnalt ja tugevda survet järk- järgult.	Üldise valuvaigistava toimega, peavalu, ninakinnisus, toetab immuunsüsteemi, soodustab vereringlust kehas. Tõenäoliselt kõige tuntum punktmassaaži punkt maailmas Raseduse ajal keelatud!
LV-3 (F-3)	<i>Tai Chong</i>	Jalaseljal, suure varba ja teise varba luude hargnemiskohas olevas lohus.	Maksa meridiaani punkt. Suurepärane migreeni, vihast tingitud peavalu ja silmade väsimuse korral.
GB-20 (VB-20)	<i>Feng Chi</i> (Tuule tiik)	Kuklaluu alumisel serval, suurte kaelalihaste	Kuklavalud, külmetusest tingitud

Punkti tähis (rahvusvaheline)	Eestikeelne / Hiinakeelne nimetus	Asukoht kehal	Peamine näidustus
		<p>välisserval asuvas lohus.</p> <p>Sõrmitse mõlema käe põialdega kuklaaluseid lohke, toetades ülejäänud sõrmed pea külgedele. Suuna surve kergelt ülespoole, ninaotsa suunas.</p> <p>See toob kohese kergendustunde ja selgitab pilku.</p>	<p>peavalu, kaela kangus, pearinglus.</p> <p>Kuna paljud pingepeavalud saavad alguse sundasendist tingitud kaelalihaste spasmist, on <i>Feng Chi</i> asendamatu punkt. See on peamine punkt, mille kaudu “tuul” (külmetus, pinge) kehasse siseneb..</p>
EX-HN3	<i>Yin Tang</i>	<p>Kulmude vahel, ninajuurel.</p> <p>See punkt asub otse kesknärvisüsteemi projektsioonil ja omab erakordselt rahustavat mõju.</p>	<p>Otsmikupoolne peavalu, siinuste (põskkoobaste) põletikust tingitud valu, unetus, ärevus.</p>

Punkti tähis (rahvusvaheline)	Eestikeelne / Hiinakeelne nimetus	Asukoht kehal	Peamine näidustus
		Kasuta keskmist või nimetissõrme. Teosta kerget, pikaajalist survet või tee väga aeglasi ringjaid liigutusi. See aitab eriti hästi õhtuste peavalude korral, mis segavad uinumist.	
TE-5 (TR-5)	<i>Qu-chi</i>	Küünarvarre välisküljel, nahavoldi tipus, mis tekib käe painutamisel.	Palavik, peavalu, pearinglus, kurguvalu, põlvevalu, nahk põletikuline ja sügelev (akne, dermatiit)..
GV-20 (VG-20)	<i>Bai Hui</i> (Saja kohtumise punkt)	Täpselt pealae keskel, kõige väljaulatuvam punkt. Kõik <i>yang</i> kanalid kohtuvad selles punktis.	Krooniline tuim peavalu, madal vererõhk, energiapuudus, pearinglus.

Massaažiseansi kestus on 10-15 minutit. Masseritakse iga päev, vahel ka kaks korda päevas, tehakse ravikuur 10 seansi. Masseeritakse nii peavalu korral kui ka valuvabadel päevadel (Karusoo, J.1992).

KOKKUVÕTE

Punktimassaaž nõuab kogemusi ja ka aega. Eeliseks on, et õigete tehnikate omandamisel saab ennast aidata. Peavalu on tihtipeale märke organismi tasakaalutusest. Mõjutades õigesti valitud punkte, nagu näiteks He Gu või Feng Chid, on võimalik mitte ainult vaigistada valu, vaid eemaldada ka selle tekkepõhjused, milleks on sagedasti lihaspinged ja vaimne kurnatus. Punktmassaaži kasutamine ja selle abil leevenduse saamine vähendab erinevate valuvaigistite võtmist, sest nende ületarvitamine tekitab omakorda peavalude suurenemist.

KASUTATUD KIRJANDUS

Karusoo, J. 1992. Punktimassaaž. Tallinn „Valgus“

AKUPRESSUUR EHK PUNKTMASSAAŽ. OÜ Kogemusteraapia.
[<https://www.kogemusteraapia.ee/akupressuur/>] 13.06.2026

Peavalu tüübid. Eesti Peavalu Selts. [<https://peavalu.ee/peavalu-tuubid/>] 13.06.2026