

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

**ISHIAS**  
Referaat

Tallinn 2015

## **Sisukord**

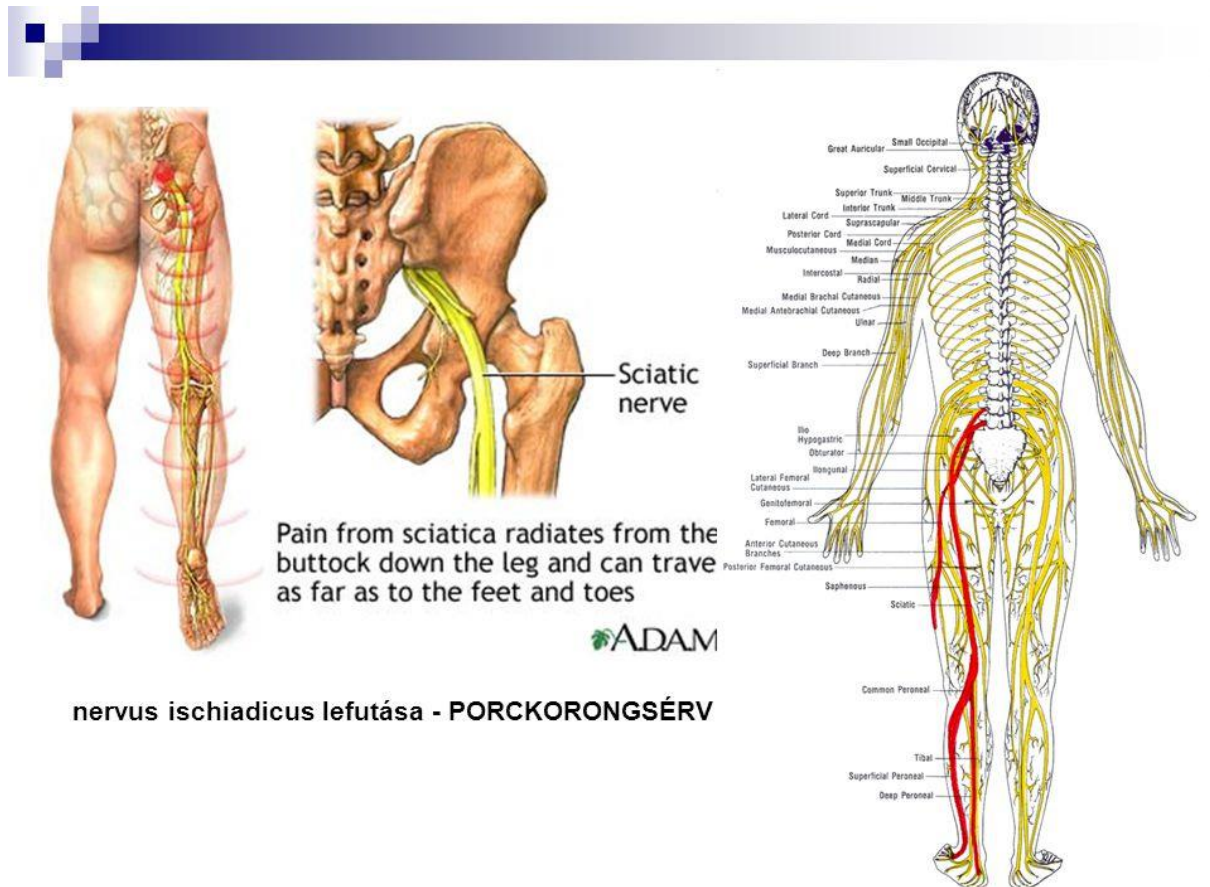
Sissejuhatus .....	3
Mis on ishias? .....	4
Sümptomid .....	5
Ravi .....	6
Ennetamine .....	7
Kokkuvõte.....	9
Kasutatud kirjandus.....	10

## Sissejuhatus

Ishias ehk istmikunärvivalu ning sellega koos ka nimmevalu on inimkonna väga vana probleem. Esmakordselt kasutati ishiase mõistet aastal 1450. 70-80%’l inimkonnast on elu jooksul esinenud seljavalusid ja 40%’l radikulopaatiat (närvijuure kahjustus). Nimmevalud tabavad peamiselt keskeas inimesi – kõige sagedamini haigestutakse 30. ja 45. eluaasta vahel. Nimmevalude korral etendab kindlasti osa ka pärilikkus.

Kahjuks on see igivana haigus väga levinud ka tänapäeval ning sellega olen pidanud võitlema nii mina ise ja kui ka mõned minu lähedased inimesed. Sellest tulenevalt otsustasin natuke põhjalikumalt seda haigust, selle sümptomeid, ravi ja ennetust lähemalt uurida.

Nervus ischiadicus:

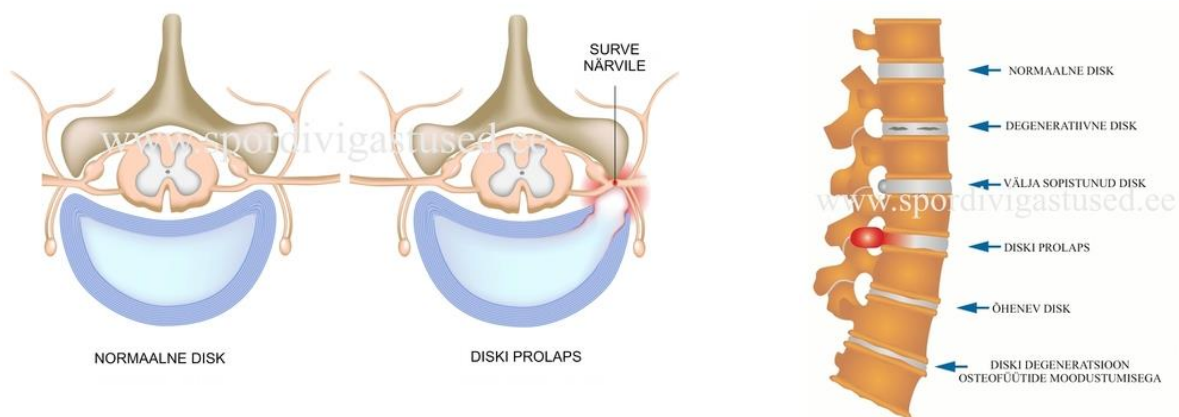


## Mis on ishias?

Ishias on kõige sagedamini esinev perifeerse närvisüsteemi haigus. Perifeerne närvisüsteem koosneb 12 paarist peaajunärvidest ja 31 paarist eesmistest ja tagumistest seljaaju närvijuurtest. Perifeersed närvid paiknevad lihaste vahel, naha all, luude ja liigete ning veresoonte läheduses. Ainevahetuseks vajalikke aineid saavad nad vere kaudu. Oma asukohast tingituna on perifeersed närvid väliskeskonna kahjustavate tegurite poolt kergesti mõjutatavad. See on ka põhjuseks, miks perifeerse närvisüsteemi haiguseid suhteliselt sageli esineb.

Närvijuure kahjustust põhjustab kõige sagedamini mehhaaniline surve närvijuurtele lülidevahelises mulgus nende lülisambakanalist väljumise kohas. Valu põhjuseks on ka lülivahekestaste väljasopistused (diskiprolaps) või nende varajane vananemine – lülivaheketas muutub kuivemaks ja killustub või sopistub selgroolülde vahelt välja ja hakkab avaldama survet närvijuurtele. Tuharasse või reide kiirguv valu on põhjustatud nimmelülide sidemete, liigesekapslite ja lihaste kinnituskohades paiknevate valutundlikkuse närvilõpmete ärritusest.

Nervus ischiadicus – istmikunärv - moodustub kahest nimme- ja kolmest ristluunärvijuurest ning iga närvijuure kahjustus (radikulopaatia) võib põhjustada erineva asukohaga valu. Niisiis võib ishiast nimetada vaevuste ja sümptomite kogumiks, mis tähistab igasugust nimmepiirkonnas esinevat ja/või jalga kiirguvat valu, kõditunnet või nõrkust.



## Sümptomid.

Ishiase iseloomulikuks tunnuseks on valu nimme-ristluu piirkonnas.

- Valu paikneb kas selgroo nimme- või ristluupiirkonnas või mõlemas korraga.
- Valu võib kiirguda ka tuharatesse, eriti diskivalu korral, ja ka reie tagapinnale.
- Pärast nimmevalu teket võib tekkida jalavalu.
- Nimmeradikulopaatia korral on valu nimmenärvijuurte närvivarustuse alal, millele saeli kaasnevad ka tunde- ja liigutamishäired. Esineb ühepoolne jalavalu, mis on jalas tugevam kui nimmes.
- Valule võivad lisanduda naha tuimus, jala „suremine“ ja mõnikord ka liikumishired. Valu ägeneb aevastamisel ja köhimisel ning keha liigutamisel.
- Pidev valu tuhara ühel küljel
- Valu süveneb istudes

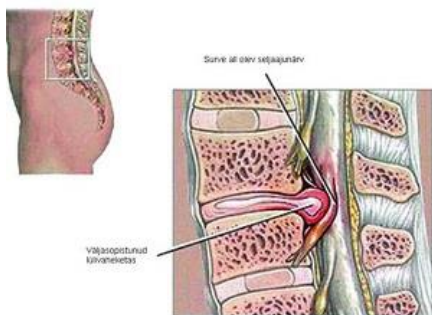
Lihtsad nimmevalud algavad sageli järsku, tavaliselt pärast kehalist pingutust. Esineb lihaste pinget ja valulikkust.

Lülisamba häiretest tingitud valu tekib või siis suureneb liikumise ajal.

Esimese ristluunärvijuure kahjustuse korral kiirgub valu mööda reie-sääre tagapinda tuharast labajalgale, selle tagajärjel kannakõõluse refleksi nõrgeneb, raskendatud on varvastel kõndimine, reie- ja säärelihased võivad kõhetuda ning tundlikkus sääre tagapinnal ja labajala välisküljel väheneb.

Viienda nimmenärvijuure kahjustusest tingitud valu kiirgub mööda reie-sääre välispinda suurvarbasse, raskendatud on kannale toetumine kõndimise ajal või tekib rippuv labajalg.

Valu intensiivsus võib olla väga erinev – alates kergest valust kuni põletus- või piinava ebamugavustundeni välja.



## Ravi

Paljudel juhtudel on ishiasest tingitud valud kerged ja lühiaegsed ning mööduvad iseenesest või paranevad iserevimise teel. Kuid on ka juhuseid, kui nimmevalu ja radikulopaatia on kroonilised ja võivad põhjustada ka ajutist töövõimetust.

Millal minna arsti juurde?

Kui kerge ishias vajab aega ja kannatlikkust, siis arsti poole tuleb pöörduda, kui eneseabi meetmed ei ole sümptomeid kergendanud või kui valu kestab kauem kui nädal või kui valu on raske ja muutub järjest hullemaks. Siin on kolm tunnust, kui tuleb kohe arsti poole pöörduda:

- Tekib järsk, tugev valu alaseljas, jala tuimus või lihasnõrkus jalgas
- Valu peale liiklusõnnetust
- Kui on probleeme südame või põie tööga

Arsti poole pöördudes pannakse esmane diagnoos tavaliselt küsitluse tulemusel. Seejärel tehakse röntgentülesvõte, mille abil nähakse lülisamba muutuste ulatust ja iseloomu.

Tavaliselt nendest uuringutest ka piisab. Üksikutel juhtudel on vaja täpsemalt välja selgitada lülisamba kahjustuse ulatus. Selleks tehakse elektroneuromüograafia uuring närvi juhtivuskiiruse selgitamiseks. Operatsiooni vajaduse korral tehakse kompuutertomograafiline uuring – see võimaldab lülisamba läbilõiget veelgi detailsemalt uurida.

Tänapäeval on nimmevalu ja ishiase ravis loobutud voodirežiimist, venitusravist ja fikseerivast korsetist. Ollakse seisukohal, et lamamine ei ole ravi. Ägeda valu leevendamiseks võib proovida valutavale kohale panna nii külma kui ka sooja. Oluline oleks jääda aktiivseks. Kui valu on siiski nii suur, et ei suudeta püsti tõusta, siis tuleks päev või paar voodis olla, kuid iikagi meeles pidada, et liikumine on paranemiseks tõhusam vahend kui voodirahu.

Ravimite eesmärgiks on valu leevendamine ning tekkinud pinge vähendamine.

Valuvaigistavaid preparaate tuleks tarvitada regulaarselt. Radikulopaatilise valu puhul kasutatakse ka teisi ravimeid, näiteks antidepressante, kuna sellistel inimestel on kroonilise valu kujunemise oht.

Kui valu kestab üle 6 kuu, nimetatakse seda krooniliseks. Sellisel juhul võib tekkida psühholoogiline kurnatus, ärevuse ja depressiooni ilmingud ning suurenenud kehatundlikkus. Antud sümptomid raskendavad haiguse paranemist. On oluline patsiendile leida motivatsioon ja seeläbi tema füüsiline vorm taastada. Kroonilise valu korral tuleb võtta regulaarselt

valuvaigistied, soetada kõvem madrats, vajalik on mõõdukas sportimine – eriti head on harjutused, mis tugevdavad kõhu- ja seljalihaseid. Soovitav on harrastada ujumist, sest see treenib peaaegu kõiki lihaseid, kuid ei koorma lülisammast.

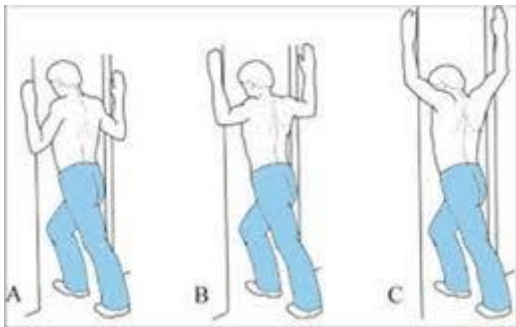
Väga olulisel kohal on nimmevalude ravis ravivõimlemine, mis aitab leevendada valu ja taastada funktsiooni ägeda perioodi vaibumisel ning väldib kroonilise nimmevalu kujunemist.

Rakendatakse ka kirurgilist ravi, kuid põhiliselt sellistel juhtudel, kui närvijuurt pitsitavad väljasopistunud disk või lülisamba luulised osad.

On olemas ka vastav massaaž – segmentmassaaž (intensiivne, kuivalt teostatav ravimassaaž selja ja kaeal kindlatele piirkondadele, et leevendada valusündroomi ja parandada siseorganite tööd) – see aitab diski ümber olevaid lihaseid mõjutada. On oluline teada, et kui esineb diski nihkumine, siis ei tohiks lihaseid lõdvestada, kuna see päädib veelgi suurema diski nihkega.

Abi võib saada ka kiropraktikult või nõelravist.

Inimestel, kellel nimmevalud kipuvad korduma, on valu ägenemise korral õige koheselt raviga alustada. Mida varem sellega peale hakata, seda kiiremini valud mööduvad.



## Ennetamine

Kõige rohkem mõjutab ishiase teket inimese töö iseloom. Enam ohustatud on need töötajad, kes suurema osa oma tööpäevast peavad istuma. Kaks korda tihedamini kui teistel esineb nimmevalusid ja radikulopaatiat füüsilise töö tegijatel. Nendel vananevad disk ja lülidevahelised liigesed kiiremini kui neil inimestel, kes kehalist tööd vähem teevad.

Ka rasedus võib mehhaaniliselt lülisammast koormata ning sellest tulenevalt võivad tekkida valud nimme piirkonnas.

Sageli vallandub valu nimmepiirkonnas liigne koormus või trauma.

Tugevaks tuleks treenida korsettilihased.

Suur risk haigestuda alaseljahaigustesse on süvenenud lordoosiga (nõgusus), küfoosiga (selja kükür) ja skolioosiga (lülisamba kõverus) inimestel.



Uurimused kinnitavad, et rüht, pikkus, kehamass ja kehaehitus nimmevaludesse haigestumist ei mõjuta, kuid mõningatel andmetel on need sagedasemad pikkadel ja tüsedatel inimestel.

Tüsedatel inimestel tuleks püüda kaalus maha võtta, kuna liigne kehakaal avaldab suuremat koormust lülisambale.

Selleks, et vältida selgroo traumasid, tuleks olla ettevaatlik raskuste tõstmisel. Samuti võib tekitada valusid nimmepiirkonnas pidevalt ühes asendis olemine. Samas võivad valul puududa spetsiifilised põhjused – trauma, külmetus või muu. Tugevate ja vastupidavate seljalihastega inimestel esineb nimmevalusid tunduvalt vähem, seepärast on olulisel kohal mõõdukas sport, see aitab seljalihaseid tugevdada.

## **Kokkuvõte**

On leitud, et ainult 20% nimmevaluga haigetest inimestest saavad valust päris vabaks. Enamikul esinev vähene valu ja osal on valu ka ägenenud. Kiiremini on võimalik paraneda lihtsast nimmevalust kui kiirguvast valust.

Valu paranedes peaks arst või füsioterapeut patsiendile looma rehabilitatsiooni programmi, mis aitaks vältida korduvaid vigastusi, parandada kehahoiakut ja paindlikkust ning tugevdada lihaseid.

Kuna ishias on juba väga vana haigus, siis lõpetuseks mõned nipid, kuidas leevendasid valu meie esivanemad:

- Valud nimmepiirkonnas kadusid, kui kaerad aeti ahjus või katlas kuumaks, pandi kotti ja kotiga nimmele.
- Aaloe lõigata nuuskpiirituse sisse ja sellega määrida ka issiast.
- Sookaeru tarvitatakse vesiravimisel išia vastu.

## **Kasutatud kirjandus**

P. Bogovski, M. Kask, K. Kõrge, G. Loogna, A. Reiman 1962, Tervishoi käsiraamat, Eesti Riiklik kirjastus

[https://www.kliinik.ee/haiguste\\_abc/ishias/id-605](https://www.kliinik.ee/haiguste_abc/ishias/id-605) 03.04.2015

<http://inimene.ee/r/radikulopaatia-radikuliit> 03.04.2015

<http://www.eviva.ee/radikulopaatia/> 03.04.2015

<http://ec.elobot.eu/ishias> 03.04.2015

<http://spordivigastused.ee/spordivigastused/selja-piirkonna-vigastused/ishias> 03.04.2015

<http://herba.folklore.ee/?menu=haiguse&hid=219> 03.04.2015

<http://www.articlesphere.com/et/Article/Sciatica-Symptoms/106533> 03.04.2015