

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

KAELA -JA ÕLAVÖÖTME VALUD

LÕPUTÖÖ

Koostas: Kristi Laas

eriala klassikaline massaaž

Tallinn 2016

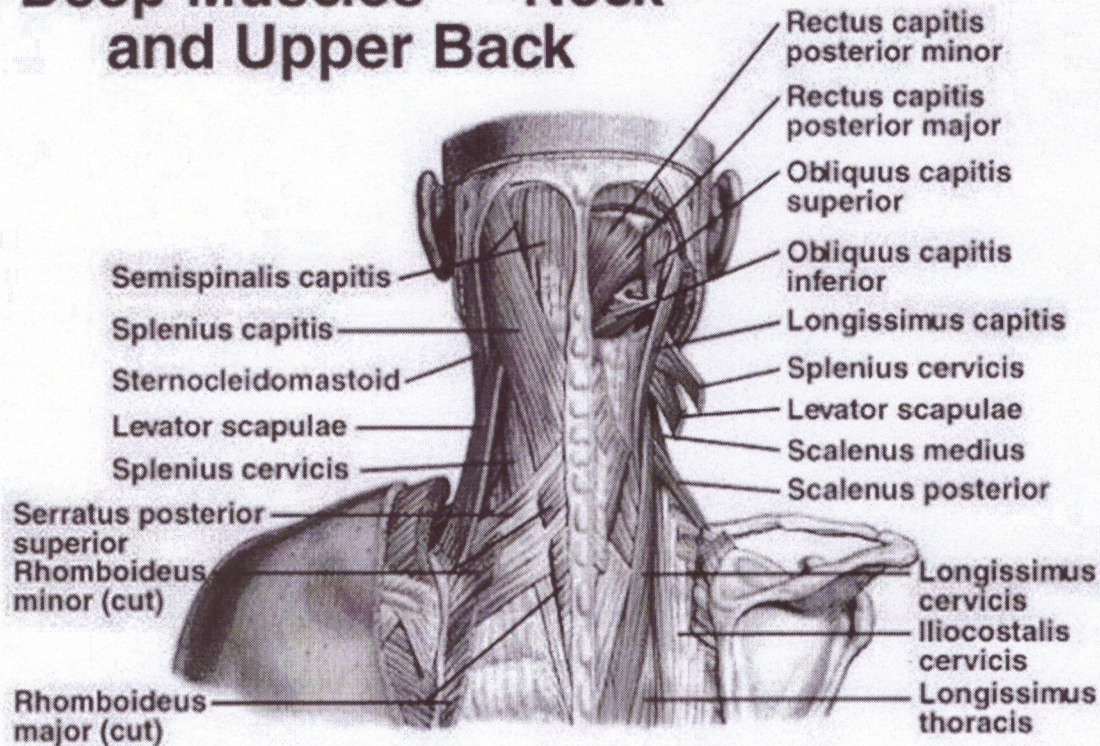
1. SISUKORD.....	lk.2
2. SISSEJUHATUS.....	lk.3
3. TURJA JA KAELA LIHASED.....	lk.4
4. KAELAVALU JA NIHESTUSED.....	lk.6
4.1. Kaelavalule iseloomulikud tunnused.....	lk.8
4.2. Mis tekitab kaelavalu?.....	lk.8
5. WHIPLASH.....	lk.10
6. PINGEPEAVALUD.....	lk.11
7. KÕÕRKAEL.....	lk.12
8. KAELA NÄRVIJUURE VAEVUSED.....	lk.13
9. NUTIKAEL.....	lk.14
10. KAELALÜLIDE SPONDÜLOOS.....	lk.16
11. HIINA RAHVATARKUS.....	lk.17
11.1. Pinguta ja lase lahti.....	lk.17
11.2. Tuulte Tiik.....	lk.17
12. ÕLALIIGESE ROTAATORMANSETI PITSUMISSÜNDROOM.....	lk.18
13. ÕLAVÖÖTME ROTAATORITEMANSETI VIGASTUS.....	lk.19
14. ÕLALIIGESE NIHESTUS.....	lk.20
15. LÄNGUS ÕLGADE SÜNDROOM.....	lk.21
16. KÜLMUNUD ÕLG.....	lk.23
16.1. Külmunud Õla Sündroomi kolm staadiumit.....	lk.24
16.2. Põhjused.....	lk.24
17. TRIGERPUNKTID.....	lk.26
18. MASSAAŽ.....	lk.28
18.1. Miks massaaž valu leevendab?.....	lk.28
18.2. Haigused ja massaaž.....	lk.29
19. HARJUTUSED.....	lk.31
20. KAELAVALUGA HAIGUSJUHUD.....	lk.36
21. KOKKUVÕTE.....	lk.37
22. KASUTATUD ALLIKAD.....	lk.39
23. LISA.....	lk.40

2.SISSEJUHATUS

Valisin antud valdkonna (valud kaela ja õlavöötme piirkonnas) oma lõputöö teemaks, sest väga paljudel inimestel on sellega probleeme. Töös annan ülevaate, millest need valud ja vaegused võivad olla tingitud ning kuidas neid ära hoida. Töösse olen lisanud ka näidised harjutustest, millega on võimalik oma kaela ja õlavöötme seisukorda parandada ja hoida seda heas toonuses. Inimese kael on iga päev suure koormuse all. Kaela üks olulisi ülesandeid on hoida pead, mis kaalub umbes 5 kg ning võimaldada selle pööramist ning kallutamist. Kaela ja õlavöötme seisundit mõjutab füüsiline koormus, sundasendid jms. (raskuste tassimine, mitte ergonoomilised kehaasendid, kontoritöö). Kael on kõige liikuvam osa lülisambast, esimesed kaks kaelalüli on spetsiaalselt mõeldud kaela pööramiseks erinevatesse suundadesse ja kallutuseks küljele. Nende lülide vahelised sidemed lasevad kahe luu vahelisel piirkonnal maksimaalselt liikuda. Ehkki kaelalülid on väga painduvad, ohustavad seda piirkonda ka järskudest liigutustest põhjustatud vigastused. Kaelalülidel on lisaks pea toetamisele ja pööramisfunktsioonile veel üks väga tähtis ülesanne – luude avauste kaudu toimib peaaju varustamine verega ning seal on ka kanal seljaaju jaoks. See tähendab, et selle piirkonna manipuleerimisel peab olema eriti ettevaatlik. Insuldi võimalus on alati olemas, kui ajuvereverustus peaks mingil põhjusel katkema. Kahel inimesel kolmest esineb elu jooksul kaelavalusid. Kaela sidemete, kõõluste või lihaste valu taandub enamasti mõne päeva või nädalaga. Kui vigastatud on kaela pehmed koed (sidemed, kõõlused ja lihased), siis ei ole valu alati tunda seal, kus seda võiks oodata. Valu võib olla kaela keskel või ühel poolel või hõlmab ta õlgu ja rinna ülemist osa, pead, silmamunade taguseid või kõrvu. Valu võib väljenduda lihaste jäikuse, kiirgava valu, kõrvetava aistingu, lihasspasmi või peavaluna. Kaelavalu on sage töövõimetuse põhjus. Soomes tehtud uuringu andmetel esineb kroonilist kaelavalu 9,5%-l meestel ja 13,5-l naistest. Kaela ja õlavöötmevalu on ka sage kaebus noorukitel 15-30% noorukitest koge igal nädal kaelavalu. Kogu ülaselg on keerukas piirkond ja ühe piirkonna probleemid võivad põhjustada probleeme ka teises piirkonnas. Töös olen püüdnud anda ülevaate kaela ja õlavöötme põhilistest probleemidest, sümptomaatikast ja võimalustest neid leevendada või hoida heas konditsioonis. Loodan, et sellest tööst saab piisavalt uusi teadmisi, et täiendada juba oma olemasolevat teadmistepagasit.

3. TURJA JA KAELA LIHASED

Deep Muscles — Neck and Upper Back



Tagumine rühm:

1. **trapetslihas** (m trapetzius)
2. **selgroosirgestaja** (m erector spinae)
sh. **pikim lihas** (m longissimus)
3. **rihmlihas**,sh.
kaela rihmlihas (m splenius cervicis)
pearihmlihas (m splenius capitis)
4. **abaluutõstur** (m levator scapulae)

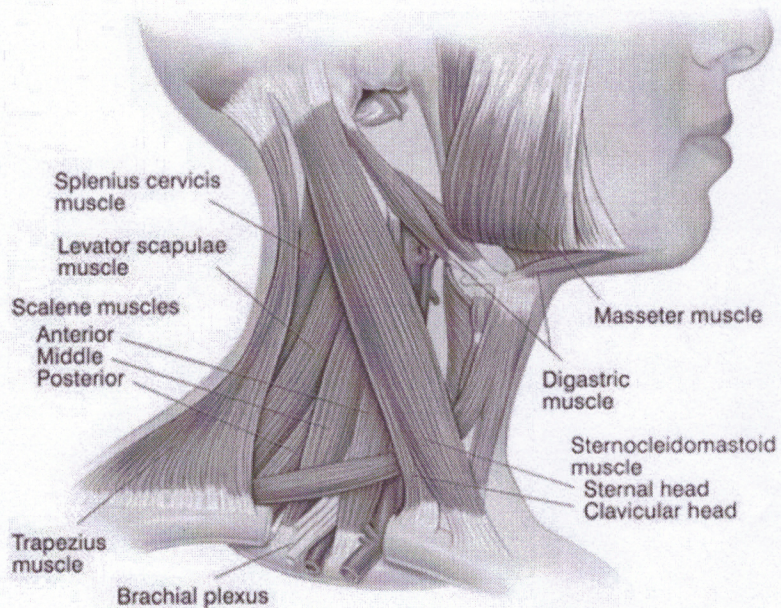
Külgmine rühm:

5. **astriklihased**,sh.
tagumine (m scalenus posterior)
keskne (m scalenus medius)
eesmine (m scalenus anterior)

Eesmine rühm;

6. **rinnaku-rangluu-nibujätke lihas**(m sternocleidomastoideus)

7. kaelanahalihas(platysma)



Luulised väljuvused:

8. **kuklaluu** (os occipitalis)
9. **kaelalülide ogajätke** (pp spinosi vertebrae cervicalis)
- 10.**abaluuhari** (spina scapulae)
- 11.**õlanukk** (olecranon)
- 12.**kaarnajätke** (proc coracoideus)
- 13.**rangluu** (clavicula)
- 14.**rinnak** (sternum)
- 15.**õlavarreluu** (humerus).

4. KAELAVALU JA NIHESTUSED

Kael on lülisamba kõige liikuvam osa, mis ühendab pead kerega. Esimesed kaks kaelalüli(atlas ja aksis) on spetsiaalselt mõeldud kaela pööramiseks erinevatesse suundadesse ja küljele. Nende lülide vahelised sidemed lasevad kahe luu vahelisel piirkonnal maksimaalselt liikuda. Näiteks ulatuvad kaelalihased abaluuni mis omakorda on osa keerukast õlavöötimest. (Lülisamba kaelaosa koosneb seitsmest blokklülist, mis on hästi liikuvad. Lülide vahel asuvad lülivahekettad, mis vähendavad kaelavalu lülide pidevat omavahelist kokkupuudet ja põrutust. Lülide vahelt kulgeb selgrookanal, kus paikneb seljaaju ja kust algavad närvid, mis seovad lihaseid, nahka ja teisi kudesid. Kanalis kaitseb seljaaju seljaajuvedelik ja kolm kaitsvat kesta. Kaelalülisid väljastpoolt kaitsevad ja liigutavad lihased. Meil asetseb siin hulk üksteisega põimunud lihaseid, mis liigutavad pead, kaela ja õlgu. Tähtsamad lihased: trapetslihas ja rinnaku-rangluu nibujätke ehk peapöörajalihas on kaela suurimad lihased. Kaela lihased aitavad pead liigutada. Traumade korral on kael lülisamba kõige kergemini haavatav koht. Kaelavalu võivad põhjustada lüli, lihaste ja närvide haigused või seisundid. Kõige sagedasemaks kaelavalu põhjuseks on

▣ **Lihaspinge halvast tööasendist**

▣ **Pidev istuv töö**

▣ **Vale magamisasend**

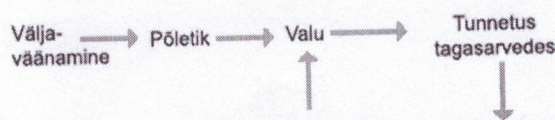
▣ **Stress**

▣ **Osteoartriit**

▣ **Reumatoidartriit**

▣ **Trauma** [www.Inimene.ee /Kaelavalu](http://www.Inimene.ee/Kaelavalu)

Valu tekib lülikanali kitsenemisest, lüli kuju muutusest, lülivaheketta nihestusest või kui tekib surve ehk kompressioon närvile. Seoses kaela suure liikuvusega on ka kaelatraumade oht väga suur. Kaelapiirkond ulatub kuklalt kuni abaluude vahelisealani (T4) ja ühe õla tagusest piirkonnast teise õla taguse piirkonnani. Valu tekib tavaliselt selgroo pindmises osas (lihastes, liigestes või ligamentides). Väljaväänatud kude ärritub või muutub põletikuliseks. See põhjustab valusignaalide saatmist mööda selgroogu. Seljaaju töötlemiskeskused (tagasarved) saadavad väljaväänatud koha läheduses paiknevatele lihastele signaale, et need kokku tõmbuksid. Selle tagajärjel tekivad lihasspasmid. Pingeretseptorid paiksetes lihastes ja liigestes on aktiveeritud. Pingeretseptorite saadetud tugevaid signaale võidakse seljaajus tõlgendada valuna, millele lisandub valusignaal välja väänatud ja põletikulisest koest



Kui inimene on kaelavaludele vastuvõtlik, siis võib iga järsk liigutus tekitada kaelas valu ja kahjustada mõnd lülisama fassettliigest. Sellisel puhul tõmbuvad liigest ümbritsevad lihased kaitseks krampi – tundub, nagu kael oleks „lukus“ ega liiguks üheski suunas. Kaasatud on kaela tagumise poole ja külgede lihased, aga ka lülisamba lülide vahelised väikesed lihased võivad krampi tõmbuda. Kuni lihased on krambis, ei saa need piisavalt hapnikku ning see teebki valu ja jäikuse hullemaks. (Vananemine ja rasedus suurendavad säärase kaelavalu ohtu, kuna kaelalülisid ümbritsevad sidemed lõtvuvad ega suuda kaela nii hästi toetada.

Igapäevastest tegevustest tekkinud lihaspinged on kõige tavalisemad kaelavalu põhjustajad. Tähtsamad vallandavad tegurid on :

- ▣ **tundide kaupa laua kohal kummargil olemine.**
- ▣ **halb kehahoiak telerit vaadates või lugedes.**
- ▣ **arvutiekraani asetamine liiga kõrgele või liiga madalale.**
- ▣ **magamine ebamugavas asendis.**
- ▣ **sportides kaela järsk siia-sinna pööramine.**

Dr.Jenny Sutcliffe SELG Kaelavalu ja nihestused.lk.76

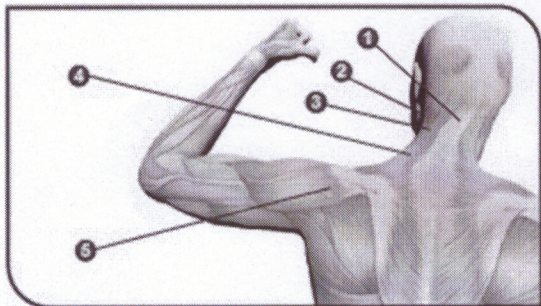
Kaelavalu on võimalik ennetada tehes aeg-ajalt sirutavaid harjutusi, pause tehes, sättides oma tool, laud ja monitor õigesse asendisse jne.

Kui inimesel kusagilt valutab, siis kaitseb ta tavaliselt haiget piirkonda nii, et väldib tavapärased tegevusi ja liigutusi. Kuid see võib asja ainult hullemaks teha, sest liikumatus suurendab jäikust ja nõrgestab kaelalihaseid. Need väsivad kiiremini ja on vigastustele veelgi altimad.

Abi võib saada füsioterapeudilt, osteopaadilt või kiropraktikult. Abi võib olla ka külma- või soojaravist: Soojendamine - pärast esimese 24 tunni möödumist peaks hakkama haiget kohta vaheldumisi soojendama ja jahutama. 48 tunni möödudes tuleks kasutada ainult soojendamist. Soojus kiirendab vereringet, mis toob haigesse piirkonda hapnikku ja toitaineid. See ergutab ka sensoorseid närvilõpmeid, vähendades ajju saadetavate valusignaalide sagedust ja intensiivsust. Lisaks lõõgastab see lihaseid. Jahutamine – lihaste, sidemete või kõõluste vigastuste korral tuleks panna vigastuse kohale esimesel võimalusel jääkott. Hoida seda peal kuni 20 minutit, siis teha 20-minutline paus, seejärel korrata protseduuri mitme tunni jooksul. Jahutamine vähendab põletikku, tuimastab valusaid kudesid, aeglustab valusignaalide liikumist ajju ja vähendab kudede kahjustusi.

4.1. Kaelavalule iseloomulikud tunnused.

Valu lokaliseerub tavaliselt lihasrühmas, mis paikneb kaela tagaosas. Need kaelalihased on ühenduses kolju, abaluude ja rindkere luuliste struktuuridega ning võimaldavad pea pööramist. Seega tuntakse valu enamasti peas, õlgades, rinnus, südamepiirkonnas, kõrvades, isegi laubal, silmades ja kätes. Mõnikord on peamiseks kaebuseks peavalud või muud lokaliseerunud valud, aga mitte kaelavalud. Muude vaevuste hulgas võib kaelavaluga seostada ka tasakaaluhäireid, ebaselget peapööritust, tuimustunnet peas, helinat kõrvus ja raginat kaela pööramisel.



1. pindmine kaela fastsia ja trapetslihas kilekõõlus 2. peapöörajalihhas 3. pea ja kaela rihmlihas 4. trapetslihas 5. deltalihas <http://www.nets.lv/valuvastu/valukaart/kaelavalu>)23.02.16

4.2. Mis tekitab kaelavalu?

Lihase ülepinge on kõige tüüpilisem kaelaradikuliiti soodustav tegur. Just seda vältides saaksime ära hoida kaelaradikuliidi teket. Lülisamba kaelaosas on kõige liikuvam lülisamba osa ja siin paiknevad lihased on eriti haavatavad ülepingele ja ülekoormusele. See osa lülisambast kannab meie pea ja kahe käe raskust. Pea raskuseks on paigutatud veidi ettepoole. Seega on peal soodumus kalduda ette, kuid tänu võimsatele kuklasidemetele ja lihastele tasakaalustatakse pea asend. Istuval tööil on meie pea tavaliselt kallutatud ette, nii on kaela tagumised lihased kogu aeg üle koormatud. Sellest tuleneb sagedasem valulikkus kukla ja kaela tagumistes lihastes. Valud on painavad, närivat laadi, paiknedes kukla piirkonnas. Valu võib ka kiirguda allapoole abaluu ülemise nurga piirkonda. Valu on tavaliselt püsiv, ei esine hoogudena. Valud pidevalt suurenevad, kuid ei kaasne tasakaalu- ja nägemishäireid. Valud suurenevad tavaliselt peale kaelalihaste staatilist koormamist, peale pikemat istumist arvuti taga. Pingepeavalude korral kaasneb sagedasti kuklas "sipelgate jooksmine", "nõelte torkimine" ja kõrvetustunne. Õlavöötme ja lülisamba vahel on lihasühendus, mis tõttu lihasaktiivsus kätes tõstab ka koormust lülisambale. Raskuse kandmise ajal stabiliseeritakse lülisamba kaelaosas tänu lihaspingele trapetslihas ülenevas osas ja abaluu tõsturi lihases. Sellega stabiliseerub ka pea. Kaudselt haaratakse stabilisatsiooniprotsessi üheaegselt ka teisi rindkere ja pea piirkonna lihaseid. Sellega on seostatav valuliku lihasülepinge kandumine rindkerre või pähe. Üheks lihaspinge põhjuseks võib olla ka alajahtumine. Külmetuse tagajärjel, aga ka tõmbetuule tagajärjel tekib

lihastes aeglaselt 24-48 tunni jooksul lihase tooniline lühenemine. Kiire alajahtumine toimub higisena tuuletõmbuse sattumisel. Higi kiirel aurustumisel kaela piirkonna nahapinna temperatuur alaneb järsult, kutsudes esile lihaste lühenemise. Et seda vältida, tuleks näiteks pärast trenni või sauna ülessoojenenud turjalihas kas või saunalina või dressipluusiga võimaliku tuuletõmbe eest kinni katta. Teiseks suuremaks iseärasuseks lülisamba kaelaosas on kaela lülisambaarteri (a. Vetebralis)kulgemine lülide mulkudest tekkinud kanalis. Arter kulgeb mõlemal pool lülisambas, varustades eelkõige väikeaju, mis vastutab tasakaalu eest. Pea pööramisel vasemale ja paremale toimub lülide liikumise tõttu teatud pea asendis lüliarteri ahenemine. Seda peab meeles pidama kaelalihaste harjutuste sooritamise juures. Kaela liigutused ei tohi olla suure intensiivsuse ja ulatusega. Vastasel korral tekib väikeaju verevarustuse puudulikkus, mis avaldub pearingluses, peauimasuses või üldises halvases enesetundes. Kuna tegemist on elutähtsa organi verevarustuse häirumisega, siis reageerib organism tugeva pinge tekkega kaelalihastes.

Muutused kaelas võivad teatud määral mõjuda ka meie nägemisele. Kaelalihaste pinge korral pingestuvad loomulike reflekside kaudu silmalihased. Ülepinged silmalihastes avalduvad nägemisteravuse languses ja silmade kiires väsimises. Kaelalihaste lõdvestamise ja valu leevendamise juures on alati otstarbekas kasutada neid harjutusi, mille sooritamisega kaasub silmade liikumine. Selle kaudu aktiveerub omakorda alati ka kaelalihaste liikumine. Ägedama valu korral võib see olla ka ainuke võimalus kaelalihaseid lõõgastada.

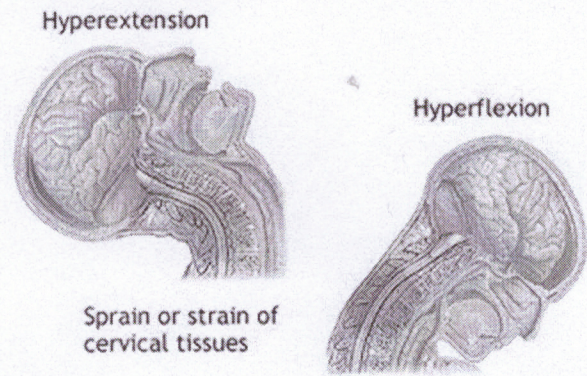
5. WHIPLASH

Tegemist on traumaga, kus kaelalihased ning lülid painduvad tugevalt ette ning seejärel taha –selline trauma tekib näiteks auto kokkupõrkel. Kuna kaelalihased on suhteliselt nõrgad ei suuda nad sellisele jõule vastu panna ning kaelaligamendid, lihased, lülid, liigesed ja diskid kahjustuvad. Mõne

aja möödudes võib tunduda, et kõik on korras, kuid tegelikult, sellise trauma välja ravimata jätmisel ilmnevad suuremad probleemid tulevikus – see võib tipneda pideva lihaspinge, kaela ning peavalude ja hiljem ülitundlikkusega. Kui olete kogenud sellist traumat, kus kõigepealt tekib kaela ette painutus ning seejärel tugev tahasirutus tegelege sellega kohe, et vältida hilisemaid probleeme.

Ravi Whiplash trauma korral: Pehme kaelatugi ning valuvaigistid kohe, hiljem (u 48 tundi möödudes) kerged kaelaharjutused, erinevates suundades. Enne harjutusi kindlasti lihaseid soojendada. Siinkohal peaks massaažiga ettevaatlik olema, kuna algselt on lihased väga tundlikud ning valulikud. Hiljem on aga massaažist juba suur abi, airdates lihaseid oma õigesse pikkusesse tagasi venitada ning spasmsid kiud lahti masseerida. Abi saab ka nõelravist. Alati tuleks aga lasta uurida, ega närvid pole kahjustada saanud ja põletik tekkinud. Akuutse ehk ägeda põletikuga ei ole massaaž ja teatud protseduurid soovitatavad. Siis võib katsetada kinesioloogilist teipimist ning põletiku taandudes võib juba tugevamaid ravivõtteid kasutada. Kui tegemist on olnud aga raskema traumaga tuleb kindlasti arsti poole pöörduda ning lasta teha röntgen, et otsustada milline ravi oleks edaspidi kõige efektiivsem

(<http://www.eviva.ee/kael-valu-pohjused-ja-ravi/>)



ADAM.

6. PINGEPEAVALUD

Väga sageli on peavalu põhjuseks pinges kaela- ja lõualihased. Pinges lihased tõmbavad krampi ja tekitavad pingepeavalusid. Kui ebamugavustunne on kuklas, siis on probleem tõenäoliselt trapetslihases. Kui surve on meeleskohas, on probleem arvatavasti lõualihastes. Kuna aga kaelalihased asetsevad lähestikku ja valu võib kiireguda ühest kohast teise, siis ei ole alati lihtne aru saada, millised lihased valu teevad. Probleemse koha peaks leidma üles, kui vajutada kergelt igale lihasele eraldi. Pingepeavalu kahtlusel kontrollitakse katsudes kaela ja õlavöötme lihaste pinget, rühti ning selgroo muutusi.

Pingetest tulenev peavalu on enamasti tuim, mitte tuikav valu. Valu ei kogune ühte kohta, vahel on tunne, nagu oleks ümber pea tihe võru. Igasugune tegevus, mille ajal inimene hoiab pead pikka aega samas asendis, võib tekitada peavalu.

Pingepeavaludest vabanemiseks tuleks lõdvestuda. (Ravimisel on kõige olulisem lihaste toonuse alandamine. Selleks on mitmeid häid harjutusi, mida saab teha ka kontoris või muul tööpostil. Inimesed, kes töötavad pidevalt ühes asendis, peaksid lubama endale mitmeid puhkepause päevas, et sooritada venitusharjutusi ja lõdvestada lihaseid. Abi võib saada massöörilt, tehes lõdvestavaid harjutusi ja loomulikult piisavalt puhata. Ei ole õige oodata valu tekkimiseni, harjutusi peab tegema kindla aja järel pidevalt. Lihaspinge ning vale istumisasendi tulemusena võivad kujuneda ka selgroo muutused (kõverdus ehk skolioos ning lülivahekõhrede hävimine), mis võivad viia valu püsimisele ehk krooniliseks muutumisele. (Terviseportaal Inimene.ee Pingepeavalud)

7. KÕÕRKAEL

Tegemist on teadmata põhjusel tekkinud kesknärvisüsteemi haigusega, mis avaldub kaela- ja õlavöötmelihaste düstoonias (lihasetoonuse häires). Tavaliselt ilmneb düstoonia algul vahelduvalt, muutudes aastatega püsivaks. Kõõrkaelsuse korral tekib nähtava põhjuseta või väikese kaelatrauma järel kaelalihaste kontraktsioonist tingitud pea vahelduv stereotüüpne taatele allumatu kallutamine või pööre ühes suunas, mis võib olla valulik. Kaelalihaste liigutused on jõulised, esialgu tahte abil veel osaliselt kontrollitavad. Haiged suudavad, eriti haiguse algstaadiumis, teatud puuteärrituse abil pea asendit osaliselt korrigeerida, näiteks käega lõuga või põske kergelt puudutades, kätt kaelale asetades. Vaevused süvenevad oluliselt stressiolukordades ning ärritumise korral. Seisundiga võib kaasneda depressioon. Lihasdüstoonia muutub püsivaks, ilmnedes lõpuks kogu ärkveloleku jooksul, mil pea ja kael on pidevalt ühes asendis viltu, kaldu või pöördes. Kaelalihaste pidevast ületoonusest tingituna kujuneb lihashüpertroofia. Mõnikord kaasub ka pea või käte värisemine. Haigus ilmneb keskeas ja on süvenev, kuigi võib ka iseenesest taanduda. Kõõrkael ei ole väljaravitav. Ravikompleksi kuulub alati füsioteraapia, et säilitada kaela normaalne liikuvus ning ennetada ja vähendada lülisamba muutustega kaasnevat valu. Abi võib olla massaažist ja kaelatoest. Ravi suu kaudu manustatavate preparaatidega ei ole üldjuhul efektiivne. Parimaid tulemusi on andnud düstooniast haaratud lihastesse botulismitoksiini süstimine. Sellele eelneb lihaste müograafia, mille abil selgitatakse haigusest enam haaratud lihased. Nendesse lihastesse toksiini süstides saadakse umbes 3 kuud kestev raviefekt. Seejärel tuleb süstimist korrata.

(www.kliinik.ee/haiguste_abc/koorkael Autor: Toomas Asser

Kui eelnev ravi tulemusi ei anna, siis on võimalik teha operatsioon, mille käigus lõigatakse läbi osad kaelalihastest, lihastesse tulevad närvid või ajus olevad närvikeskused. Ka kirurgiline ravi ei anna alati häid ja püsivaid tulemusi. Vaevuste leevendamiseks on kõõrkaela puhul sageli abi ka lihtsatest vahenditest nagu puuteärrituse kasutamine, selleks katsutakse sõrmedega mõnda kindlat näo osa, mis inimesel lihaskokkutõmbeid vähendab. Füsioteraapiat tehakse kaela normaalse liikuvuse säilitamiseks, lülisamba muutuste ennetamiseks ja valu vähendamiseks.

(www.Inimene.ee/kõõrkaelsus.)

8. KAELA NÄRVIJUURE VAEVUSED

Kaelapiirkonnast lähtuvad närvid on hästi kaitstud. Aga vigastusi võib siiski ette tulla ning sellisel juhul tekitab põletik kaelas ja õlgades tugevat valu. Närvi juure kahjustuse korral lisandub kaelavaludele ka käte ja ülakeha valu, tuimus või kihelemine. Põhjus on kudede kerge põletik, mis ümbritsevad kohta, kust närv lülide vahelt väljub. Kuna lülivahelistest avadest lähtuvad seljaajust närvipaarid, siis võivad fasettliigeste või lülivaheketaste vigastused neid kergesti kokku suruda. Närvi pitsumist põhjustab ka lülisambakanali kitsenemus, osteoartoos, osteofüüdid. Ajutise põletiku tagajärjel tekkinud närvijuurepõletik paraneb tavaliselt ilma ravita. Närvipõletiku ajal on mõistlik vältida tugevat trenni ja raskete ajade tõstmist, samuti massaaži. Lühiajalist leevendust võib tuua ka kaelatoe kasutamine. Abiks on ka valuvaigistid, külma- või soojaraviga. Osteopaatia ja kiropaktika võivad abiks olla, aga ainult arsti soovitusel.

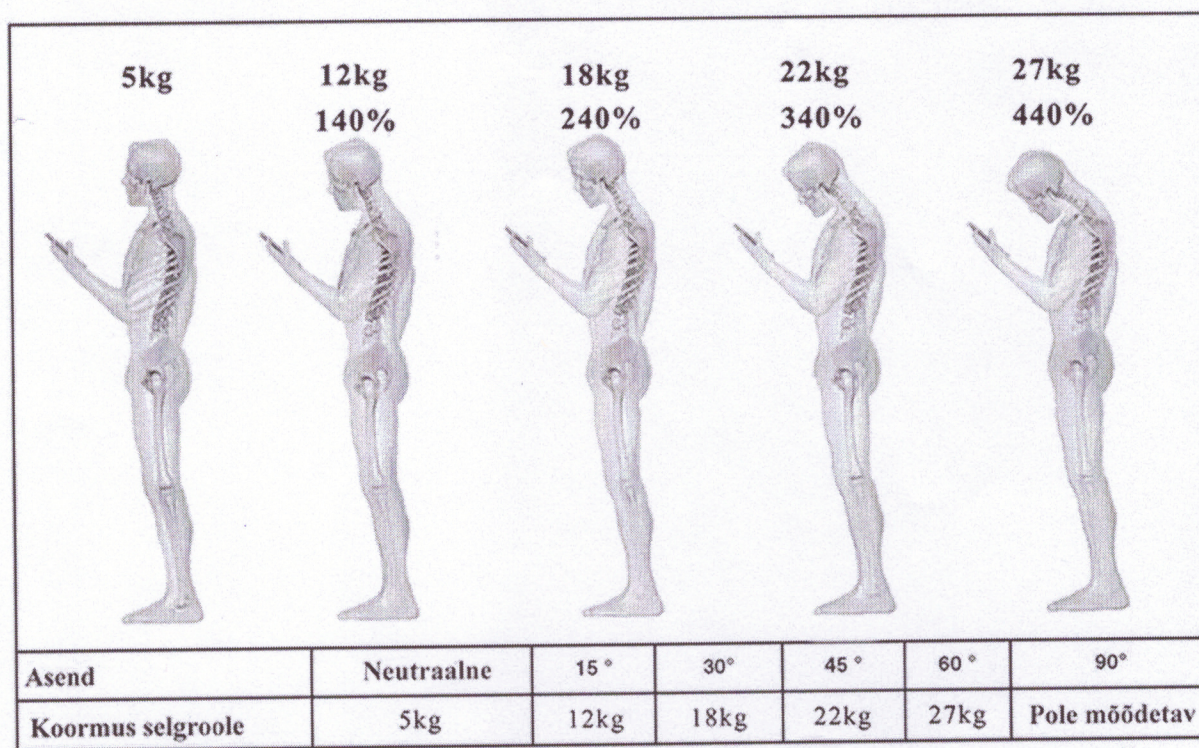
1. Lihaste tasakaalutus- Pikad tunnid arvuti ees soodustavad kaelalihaste düsbalanssi, kuna ühed lihased on pidevas pinges ja teised lõdvestunud. See piirab kaela ja pea liikumist, võib ärritada seljaajunärve ja põhjustada nende pitsumist. Kokkusurutud närvid saadavad aga omakorda valusignaale pähe, ülaselga või isegi käsivarde, põhjustades neis piirkondades valu. 90% kõigist peavaludest peetaksegi just pingepeavaludeks. Käte tuimus, eriti magamise ajal, on teine tavaline kaebus, mida kaelanärvide kokkupitsumine põhjustab. Lisaks võib esineda pearinglust, nägemise hägustumist, väsimust, kohinat kõrvus, hingamis- või neelamisraskusi.
2. Lihaspinge – tekib pikkadel autosõitudel või istudes, voodis lugedes või isegi hammaste krigistamisel magamise ajal.
3. Ülekoormatud liigesed – lihaste düsbalanss soodustab valesid liigutusi ning piirab kaelalülide liikumist, see aga toob kaasa liigeste kiirema kulumise.
4. Kokkusurutud närvid – seljaajust lähtub 31 paari seljaajunärve. Kui need on halva kehahoiaku tõttu kokku pitsitatud, tekib valu.
5. Vigastused – üks tüüpilisemaid kaelavigastuste põhjusi on autokokkupõrked, kui äkilise liikumise tagajärjel saavad kahjustada lülivahekettad. Kaela võib vigastada ka näiteks sportides, last tõstes ning äkilisel peapööramisel. Mõningad vigastused võimenduvad alles mõne päeva või nädala pärast, kui keha kaotab adrenaliini, mis vaigistab valu. Paraku ei pruugi valu taandumine tähendada alati probleemi lahenemist. Kaelavaevuste korral võib olla ka nii, et keha on asunud kaelalülide asendit kompenseerima, nii et see võtab närvidelt pinge. Keha aga ei suuda lõpmatult kompenseerimisega tegeleda ning sümptomid võivad vigastatud piirkonnas taastuda või ilmnedagi mujal.
6. Haigused – näiteks meningiit, reumatoidartriit, isegi eri vähitüübid võivad tekitada kaelavalu.

<http://seljakampaania.kiropaktikud.ee/seljablogi/kaelavaev-lapakate-keskel/> Ajakiri Tervis. 2014. Allan Oolo. Evelin Kivilo Paas

9. NUTIKAEL

Meie moodsa aja, tehnika ning töökeskkonnaga käivad kaasas uued haigused kaelapiirkonnas. Üheks selliseks haiguseks on "Nutikael", mis on tingitud pea pikaajasest ebaloomulikust asendist keha suhtes. Aina rohkem inimesi veedab nutiseadme kohal mitmeid tunde kas töötades või meelelahutust nautides. Kuid pikaajaline ühes asendis viibimine võib koormata selgroogu ja kaela. USA tunnustatud seljaaju kirurgi Kenneth Hansraj'i sõnul võib liigne nutiseadme kasutamine kahjustada selgroogu, kuna sel ajal ei ole pea oma tavapärasest asendis, vaid ettepoole kallutatud. «Täiskasvanud inimese pea kaalub umbes 4-5 kg. Kui pea on kallutatud umbes 15 kraadi ettepoole, siis surve lülisamba kaelaosale on juba umbes 12 kg, 30 kraadi - umbes 18 kg, 45 kraadi - umbes 22 kg ja 60 kraadi kuni 27 kg,» kirjeldas Hansraj.

Eriti alati sellele "tõvele" ning hilisematele tõsistele komplikatsioonidele on meie tänased noored ja koolilapsed, kes oma igapäevast elu ilma nutiseadmeteta enam ette ei kujuta ning mõnede viimase aja uurimuste kohaselt veedavad helendavate ekraanide ees toimetades kuni 8h päevas.



Kui meie pea asub otsejoones meie õlgade kohal mõjub meie selgroole jõud, mis on võrdne meie pea kaaluga - täiskasvanul ca 5kg. Kui meie pea asend nihkub ette ja allapoole oma loomulikust tasakaalu punktist, hakkab see jõud suurenema, põhjustades valu ja pingeid kaelas ning hiljem seljas. Saamaks paremini aru selle toimiva jõu suurusest, tehke üks lihtne katse: Hoidke 5kg suurust raskust (hantel, veepudel) oma rindkere ligidal ning Te tajute seda raskust kui 5kg-st raskust. Viies

aga selle raskuse väljasirutatud kätel kehast eemale "muutub" see 5kg raskus kordades suuremaks ja õige pea tundub ta Teile 25kg raskusena.

Soovitused nutikaela vältimiseks : **Hoia oma nutiseade silmade kõrgusel!** Pidev pea ette kallutamine avaldab survet lülisamba kaelaosale ning on peamine põhjus, miks kaela- ja seljavalud tekivad. Surve vähendamiseks tuleb nutiseade tõsta silmade kõrgusele. «Nutiseadme õiges asendis hoidmiseks on loodud mitmeid rakendusi, mis annavad märku, kui keha on vales asendis. Proovida tasub rakendusi Text Neck Indicator ja HeadUp - Protect your neck.

Vähenda nutiseadme kasutamise aega! Nutiseadme kasutamise aega peaksid piirama kõik, eriti lapsed. **Tee paus ja võimle!** Nii arvuti kui ka nutiseadmete kasutajatele on soovitatav teha iga 30-45 minuti tagant pause. Pane nutiseade käest , anna silmadele puhkust , tee kaelale ja kätele venitusharjutusi. 5-7 minutit võimlemiseks on juba piisav aeg. Inspiratsiooni harjutusteks leiab erinevatest rakendustest nagu Cervical /Neck exercises, Relieve Neck Pain ja Upper Back Pain Neck Shoulders. Rakenduste juures on harjutuste kirjeldused koos pildi-materjaliga

<http://elu24.postimees.ee/3276785/nutiajastu-haigus-text-neck-ehk-nuti-kael> 29. juuli 2015 15:34

Nutiajastu haigus – text neck ehk nuti-kael

10. KAELALÜLIDE SPONDÜLOOS

Vananemine põhjustab kaelalülide kulumist ja muutusi ning keha peab kohanema liigete kahjustusega – see ongi kaelalülide spondüloos ehk kaela osteoartoos.

Selle haiguse korral võib inimene kurta kaela kangust, kaelavalu, pitsunud närvi puhul võib valu või kihelust tunda õlast kuni sõrmedeni. Tuimad võivad olla õlad, käed, harva ka jalad.

Ebamugavustunne võib olla kerge või on valu nii tugev, et ei ole võimalik pead liigutada ning see võib tekitada peapööritust. Sümptomid võivad olla olemas pidevalt või löövad välja aeg-ajalt.

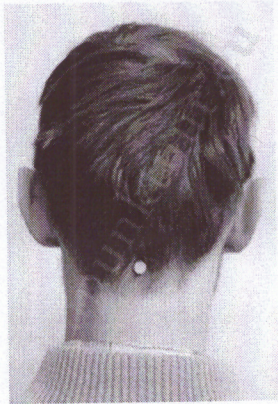
Mõnikord puuduvad sümptomid soostuks, ehkki röntgenipilt näitab kaelalülide spondüloosi.

Vanus ei ole ainuke kaela luude ja pehmete kudede kulumise põhjus. See võib tekkida ka aastatepikkuse treeningu või füüsilise töö tulemusena. Ohuteguriteks on ka ülekaal ja vähene liikumine, varasem kaelavigastus või seljaoperatsioon.

Abi võib saada füsioteraapiast, osteopaatiaste ja kiropraktikast, samuti ravimitest ja nõelravist.

11. HIINA RAHVATARKUS

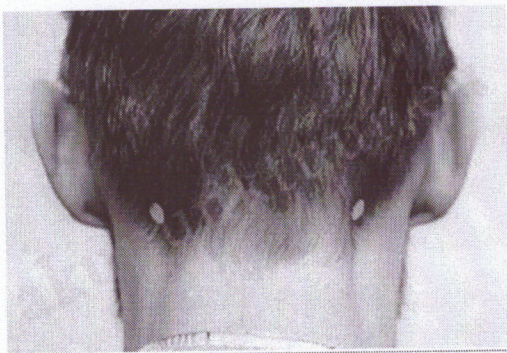
Võti tervise ja edu juurde on selles, kuidas leida õige tasakaal pingutamise ja lõdvestamise vahel. Selle tarkuse võttis kokku keisrite vigurlaskmise tõde-



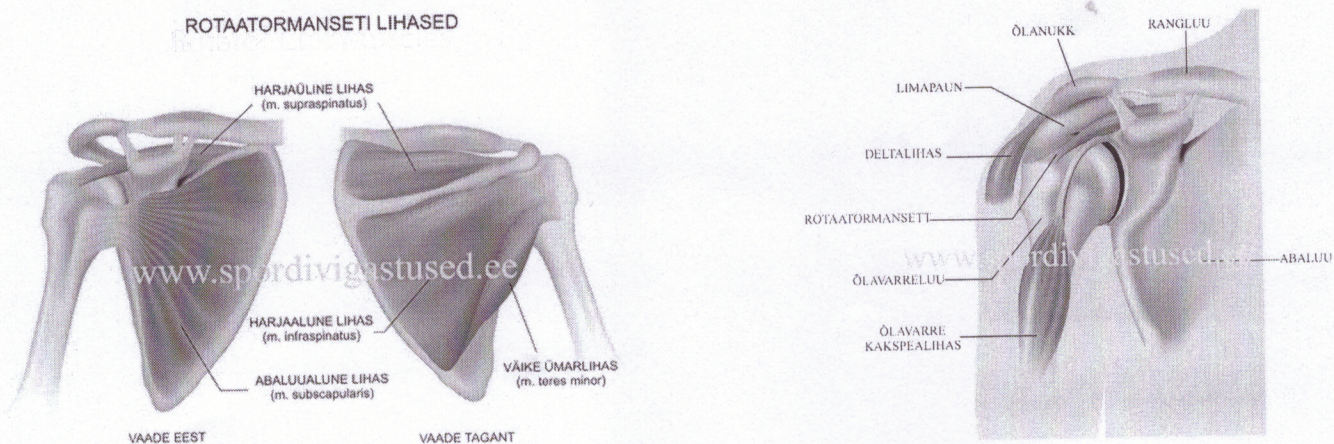
11.1. "Pinguta ja lase lahti Masseurid punkti Feng Chi ehk "Tuulte Häärber", mis asub kukla keskel koljuääre all lohus, umbes ühe sõrmelaiuse kaugusel juuste piirist üles. Selle punkti masseerimine leevendab peavalu, kukla lihaspinget, silma-, nina-, kõrva- ja kurguvaevusi, aitab ergutada mõtlemisvõimet ja vähendab kaelavalu ning jäikust. Pääsed seda akupunkti paremini masseerima, kui kallutad pead tahapoole. Masseurid seda akupunkti umbes 2 minutit

11.2. FENG CHI Tuulte Tiik

Akupunkt **Feng Chi** ehk eesti keeles, „**Tuulte Tiik**“ asub kukla luu all, kolm sõrmelaiust keskmest, lohus. Hiina meditsiini järgi eemaldatakse läbi selle punkti kehasse tunginud „kahjulikku tuult“ „Kahjuliku tuule“ mõiste alla käivad sageli ka peavalud, mis on külmetuse esimesteks sümptomiteks. Selle punkti masseerimine leevendab peavalu, migreeni, kaelavalu ja jäikust, koordinatsioonihäired, artriiti, silmade väsimust ja pearinglust. Pääsed seda akupunkti paremini masseerima, kui kallutad pead tahapoole. Masseurid neid punkte kahe käe pöialdega samaaegselt umbes poole minuti jooksul. Siis tehke paus ja lubage peal vajuda rinnale. Pärast väikest pausi masseerida samu punkte veel üks kord. (<http://akupunktuur.eu/akupunktuur/feng-chi/>)



12.ÕLALIIGESE ROTAATORMANSETI PITSUMISSÜNDROOM



Rotaatorite manset moodustub nelja lihase kõõlustest: harjaüline lihas- m. supraspinatus, harjaalune lihas- m. infraspinatus, abaluuallune lihas- m. subscapularis ja väike ümarlihas- m. teres minor. Harjaülise ja harjaaluse ning väikese ümarlihase kõõlused toetavad õlaliigest tagantpoolt. Abaluu allune lihas kinnitub oma kõõlusega õlavarreluule, toetades õlaliigest eestpoolt. Tugeva välise jõu mõjul võib tekkida eelnevalt kahjustamata venituse, osaline või täielik rebend. Korduv ülekoormus võib tekitada kroonilise rebendi, püsiva valu, mis võib viia õlaliigese püsiva funktsiooni halvenemise ja kontraktuuri tekkeni.

Põhjused:

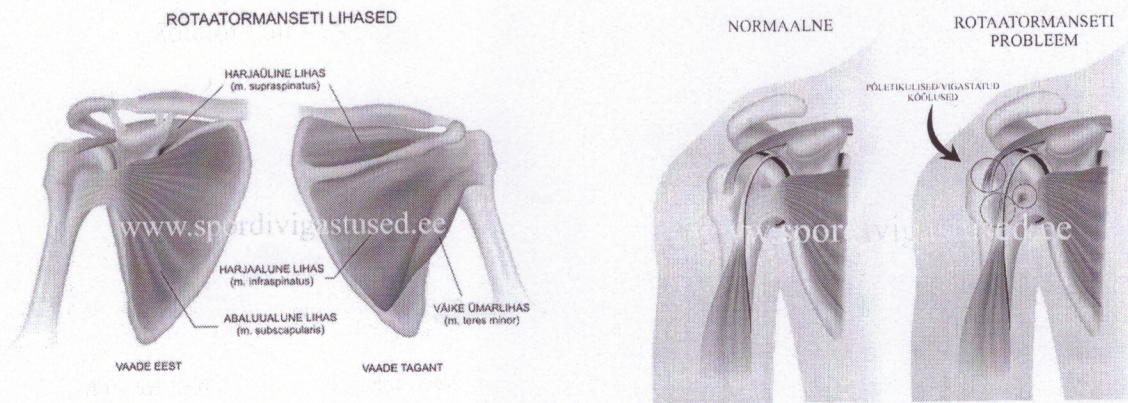
- ⑩ ülekoormus
- ⑩ rotaatorite manseti kõõluste korduv kompressioon ja hõõrdumine
- ⑩ õlaliigese luksatsiooni tüsistusena tekkinud
- ⑩ kutsehaigusena ülekoormusel
- ⑩ tugev väline jõud, spordivigastus

Sümptomid:

- ⑩ korduva väikese intensiivsusega trauma korral järk-järgult suurenev valu õlapiirkonnas
- ⑩ valu tugevneb käe üle pea tõstmisel või õlavarre pöörämisel
- ⑩ häiritud on igapäevane toimetulek [http://www.Sportdivigastused.ee/olaliigese - rotaatormanseti-pitsumissundroom](http://www.Sportdivigastused.ee/olaliigese-rotaatormanseti-pitsumissundroom)

13. ÕLAVÖÖTME ROTAATORITEMANSETI VIGASTUS

Õlaliigest ümbritsevad ja aitavad stabiliseerida neli suurt lihast, mille kõõlused moodustavad ümber õlaliigese rotaatormanseti. Harjaülise lihase (m. supraspinatus), harjaaluse lihase (m.infraspinatus) ja väikese ümarlihase kõõlused stabiliseerivad õlaliigest tagantpoolt. Abaluualune lihas (m.subscapularis) kinnitub oma kõõlusega aga õlaliigesele eestpoolt.



Trauma või ülekoormuse tagajärjel võib mansett viga saada, hakata valutama ning segama sportlikku tegevust. Eristatakse rotaatormanseti venitust, osalist ning täielikku purunemist. Umbes 75% õlaliigese piirkonna valudest on tingitud just rotaatormanseti vigastusest, peamiselt harjaülise lihase-kõõluse vigastusest.

Põhjused:

- ⑩ traumad
- ⑩ ülekoormus
- ⑩ nõrgad või jäigad õlavöötmelihased
- ⑩ olmetrauma
- ⑩ õlaliigese luksatsiooni tüsistus
- ⑩ kutsehaigus töölasel ülekoormusel
- ⑩ pärast pikka pausi alustatud liiga intensiivsed treeningud

Sümptomid:

- ⑩ valu õlapiirkonnas suureneb käe tõstmisel üle pea või õlavarre pööramisel
- ⑩ ülekoormusvigastuse puhul järk-järgult suurenev valu õlaliigeses ujumise, viskamise, käe ette-taha viimise ajal ja raskuse ülestõstmisel sirgete kätega
- ⑩ trauma korral tekib järsk valu õlaliigese piirkonnas

<http://www.spordivigastused.ee/olavootme-rotatoritemanseti-vigastus>

14. ÕLALIIGESE NIHESTUS

Ülajäse on kehatüvega seotud õlavarre ja abaluu vahel asuva liigesega ehk õla- liigesega. Liigest ümbritsevad liigesekapsel ja sidemed. Esmakordse õlaliigese nihestuse põhjuseks on trauma, kukkumine õlaliigesele või väänamine. Õlaliigese luksatsiooni ehk nihestuse korral on õlavarreluu pea õlaliigesest välja tulnud. See on üks raskemaid õlaliigese vigastusi, mille tõttu rebenevad liigest ümbritsev kapsel ja sidemed ning saavad kahjustada lihas-kõõlused, veresooned ning närvid. Vigastusega kaasneb väga tugev valu. Korduvate nihestuste korral pole vajagi konkreetset vigastust, piisab kahjuks juba käe ebasoodsast asendist. Kõikidest inimkeha liigestest tekib nihestus õlaliigeses kõige sagedamini.

Kõige sagedamini esineb õlaliigese dislokatsiooni järgmistel spordialadel: jäähoki, jalgpall, judo, maadlus, ratsutamine, jalgrattasport, mäesuusatamine, suusahüpped, ujumine ja viskealadel (kettaheide, pallivise, odavise jms).

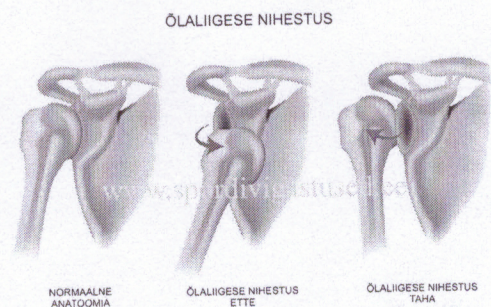
Põhjused:

- ⑩ käe jõuline eemaldamine koos välisrotatsiooniga, millega rebestatakse liigesekapsli eesmine osa
- ⑩ kukkumine õlaliigesele või väljasirutatud käele
- ⑩ tugev löök väljasirutatud käele eestpoolt
- ⑩ liiga ühepoolne õlaliigest stabiliseerivate lihaste treening soodustab dislokatsiooni teket vastassuunas
- ⑩ krambihoo
- ⑩ harva ka äkiline käeliigutus

Sümptomid:

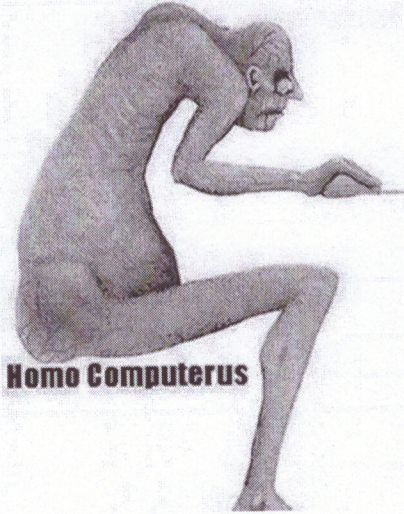
- ⑩ pärast nihestust tekib tugev valu
- ⑩ kätt õlaliigesest liigutada ei saa
- ⑩ käsi muutub jõuetuks
- ⑩ õla kumerus lamendub ja õlanukk tungib esile

Õlaliigese nihestuse korral tuleb see võimalikult kiiresti reponeerida ehk tagasi tõmmata, kuid see nõuab erialaseid oskusi. Esmakordselt tekkinud õlaliigese nihestust on praktiliselt võimatu vältida. Korduvaid nihestusi aga küll. <http://www.spordivigastused.ee/olaliigese-nihestus>



15.LÄNGUS ÕLGADE SÜNDROOM

The Upper Crossed Syndrome (UCS) puhul on tegemist nende lihaste düsbalansiga, mis paiknevad kaela ja ülakeha piirkonnas. Seda sündroomi võiks ehk eesti keelde tõlkida Längus Õlgade Sündroom. Kõige sagedamini esineb seda sündroomi inimestel,

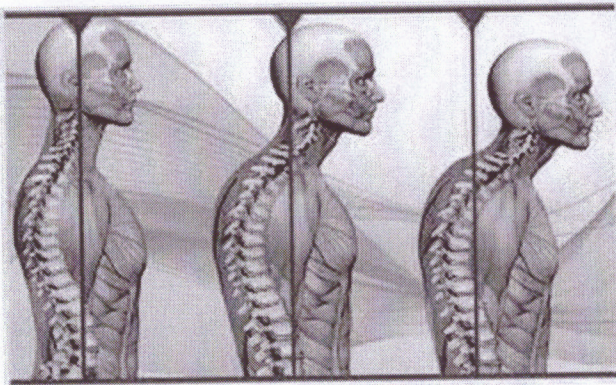


kes veedavad terve päeva laua taga nina arvutis. Või kes lihtsalt on pikki päevi kehva kehahoiakuga istuvas või mõnes muus sundasendis. Ohustatud on kindlasti ka kooliõpilased – eriti pikakasvulised - sest kuigi laste füüsilise arengu- ja kasvukiirus on erinev siis koolilauad ja toolid on meil õppeasutustes üldjuhul fikseeritud standardse kõrgusega. Längus Õlgade Sündroom tähendab seda, et pinges ja lühenenud trapetslihase ülaosa ja abaluutõstur turjal ristub rinna eesosal pinges ja lühenenud suurening väikese rinnalihasega. Nõrgenenud kaela süva painutajad

eesmiselt, ristuvad selgmiselt nõrgenenud trapetslihase kesk- ja alaosa. Selline muster toob endaga kaasa teatud liigeste talitluse häirumise, eriti just esimese kaelalüli ja kuklaluu vahelises

(atlanto-occipital) liigeses, C4-C5(C=kaelalüli) segmendis, viimase kaela- ja esimese rinnalüli(cervicothoracic) vahel, õlaliigeses ja T4-T5 (T=rinnalüli) segmendis. (V. Janda 1988) Mida see siis tähendab? Põhimõtteliselt tähendab see seda, et 4-5 lihasgruppi on liigeses pinges ja võivad panna aluse tervele pikale ahelale probleemidele, mis omakorda põhjustavad õlaliigese talitluse ebakõla, kaelavalusid, peavalusid ja valu abaluude vahelisel alal. Selleks, et teha kindlaks kas tegu on LÕS-ga tuleb vaadelda järgmisi muutusi inimese kehahoiakus:

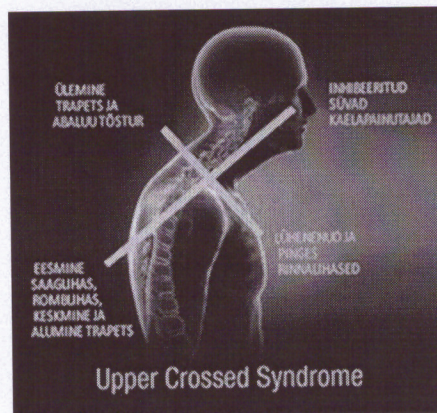
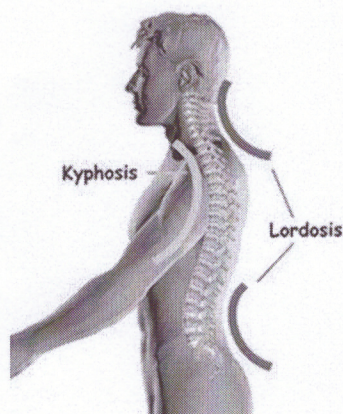
Õlgade suhtes ette kallutatud pea asend– Kujutlege oma vaimusilmas joont mis algab Teie pealaelt, kulgeb kõrvade juurest läbi õlgade alla maa suunas. Kui Teie kõrvad on sellest joonest eespool on Teil probleeme rühiga, mis ajajooksul võib süveneda tõsiseks probleemiks.



et hoida abaluid ja õlgu taga. Selle

Suurenenud kaela nõgusus (lordoos) ja selgroo rindkere kumerus (küfoos)– küürselg Tõstetud ja ettepoole pööratud õlad (protraktsioon)– Ütlus „pea õlgade vahel“ kirjeldab poosi üsna tabavalt. See kehahoiak kujuneb välja siis, kui Teie rinnalihased on pinges ning lühenenud ja Teie abaluude vahelised ning alused lihased on liiga nõrgad tulemusena õlad pöörduvad sissepoole.

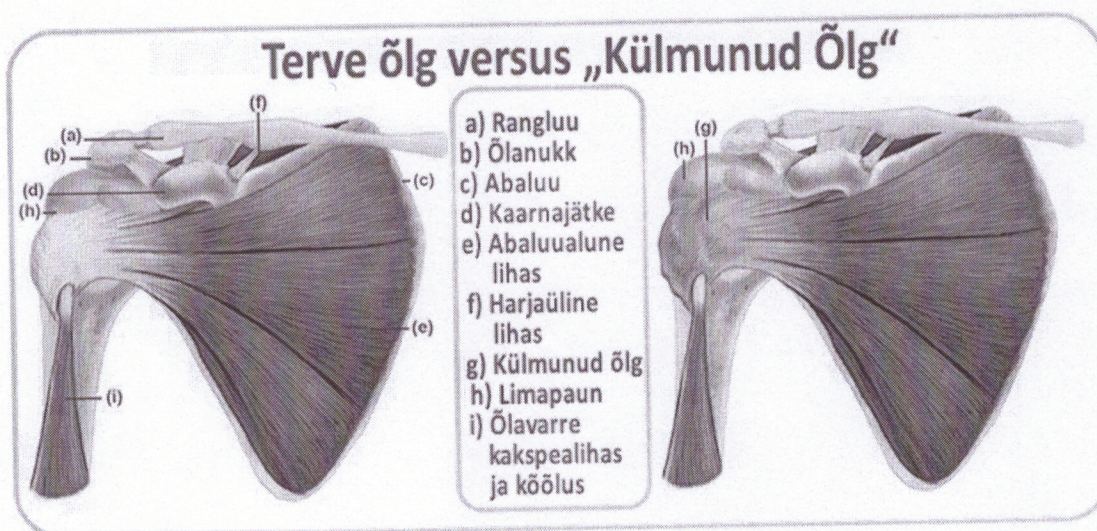
Abaluude abduktsioon ja pöördumine väljapoole– Abduktsioon tähendab seda, et abaluu (scapula) eemaldub selgroo suhtes küljesuunas ja pöördub väljapoole. Abaluu keskmine/alumine serv tõuseb nähtavale ja pöördub väljapoole juhul kui on nõrgenenud eesmine saaglihas. Näiteks kui vaadata inimest profiilis või seljatagant jääb mulje nagu oleks tal tiivad ja kui näiteks Teie sõber kolleeg saab panna oma sõrmed Teie abaluu alla ja võtta sellest sõrmedega kinni on Teie abaluud pöördunud väljapoole.



Ülaltoodud kirjeldustes toodud olukorrad tekitavad Teie keha mõnes piirkonnas ülepingeid ja vigastusi kompenseerimaks teise piirkonna lihaste düsfunktsionaalsust. Või siis ka seda, et kuna mõned piirkonnad tegelevad kompensatsiooniga, lülituvad välja mõned teised lihaspiirkonnad mis peaksid töötama ja mis samuti omakorda põhjustab ülakeha ebastabiilsust. Või siis on lihtsalt teie õlavööde üldfüüsiliselt nõrk. Juba täna võite kogeda esmaseid tagajärgi nagu näiteks närvivalu kaelas ja kätes, peavalusid ja häireid õlavarre ja õlaliigese piirkonnas (rotaator manseti probleemid). Pikemas perspektiivis võib LÕS viia osteoartriidini ja degeneratiivsete liigesehaigusteni.

16. KÜLMUNUD ÕLG

Külmunud Õla Sündroomiks- meditsiiniline termin Ahesiivne Kapsuliit - nimetatakse õlaliigest, mille normaalne liikumisulatus on oluliselt piiratud või on hangunud ühte asendisse. Külmunud Õla Sündroom võib esineda kas ühes (unilateraalne) või ka mõlemas (bilateraalne) õlas korraga. Algsaasis põhjustavad seda sündroomi pigem triggerpunktid ning valu rotaatormanseti lihastes ning õigeaegsel reageerimisel saab selle ravimisel teid kergesti aidata füsioterapeut, rakendades manipulatsiooni ja massaaži ning näidates Teile vajalikke koduseid harjutusi. Aeg ajalt tuleks siiski käia end näitamas, et terapeut saaks kontrollida ravi tulemuslikkust ning vajadusel teha muudatusi raviplaanis, näiteks lisades uusi harjutusi. Siiski peab arvestama, et tulemused ei tule kohe. Sündroomile õigeaegset tähelepanu mitte pöörates võib aga halvimal juhul välja areneda juba Külmunud Õla raskem vorm, mis aga allub sageli paraku vaid juba tõsisemale ravile milleks on kas artroskoopiline operatsioon või ka narkoosi all lahti murdmine.



Külmunud Õla Sündroom võib tabada meist igapäevastele traumadele, operatsioonile või ülekoormusele. Seda sündroomi võivad põhjustada mõrad mis on õlas või isegi randmes või siis sel ei pruugigi olla mingit otsest põhjust. Külmunud Õla Sündroom tabab enim naisi – lausa 70% selle diagnoosiga patsientidest on naissoost. Vanuseliselt on see seisund ennekõike 40 kuni 70ndates aastates olevate inimeste häda. Külmunud Õla Sündroomi raviks on erinevaid võimalusi kuid nagu ikka parim ravi on ennetamine. Kui teil on olnud vigastus, trauma või operatsioon alustage õla liigutamist kohe, sest kui õlaliiges muutub liikumatus tõttu jäigaks on õla liigutamine oluliselt valusam ning selle liikuvuse taastamine vajab palju aega ning tööd venitusharjutustega. Oluline on, et te ei ignoreeriks esimesid sümptomeid.

Mõned näited olukordadest kus võite kahtlustada, et teid on tabanud Külmunud Õla Sündroom on kui te näiteks enam ei saa või on oluliselt raskendatud:

Rahakoti või telefoni kättesaamine pükste tagataskust

·Riiete üle pea selga panemine on piinarikas

·Püksirihma peale panemine (kui püksid on juba jalas)

·Pintsaku selga panemine

·Probleemid kõrgematelt riulitelt asjade kättesaamisega ja üleüldse käte peakohale tõstmisega.

16.1.Külmunud Õla Sündroomi kolm staadiumit.

Kaebused ja sümptomid süvenevad aja jooksul järk järgult ning lõpuks taanduvad aasta või kahe jooksul. Tavapärane külmunud õla eri staadiumite areng on kirjeldatav kolmes järgus:

Esimene staadium on valu staadium. Kestab tavaliselt 6st nädalast 9 kuuni. Sel ajal põhjustab valu iga liigutus õlaliigeses või seda ümbritsevates lihastes. Rohkem tekib siiski liigese jäikus ja liikuvuse piiratus

Teine staadium on külmunud ehk adhesiivne staadium. Kestab tavaliselt 4 kuni 9 kuud. Sel perioodil toimub teatud positiivne areng valu vähenemise osas aga õlaliigese jäikus jääb kas samaks või võib isegi halveneda. On täheldatud õlaliigese liikumisraadiuse väga olulist piiratust.

Kolmas staadium on nn „sulamise" periood ehk taastumine, mis kestab 5 kuust kuni 2 aastani. Sel perioodil võib patsient valust lõplikult vabaneda aga mitte alati. Õlaliigese liikuvus võib samuti paraneda kuid paraku ei taastu endisele tasemele. Patsient on aga selle pika aja jooksul olnud sunnitud ümber õppima igapäeva toimingute tegemised ja sageli on oma seisundiga juba nii ära harjunud ning ei oskagi enamatahta.

16.2.Põhjused.

Külmunud Õla Sündroomi põhjused pole päris selged või siis pole võimalik määrata konkreetset põhjust. Enimlevinud põhjustajatena võib üldjoontes välja tuua siinkohal näiteks:

1. Õlavarreluu murru raviks või peale operatsiooni, mis eeldab paranemiseks pikaaegset õla fikseerimist liikumatusse asendisse.
2. Pöörjalihaste ehk rotaatormanseti vigastus(4 lihast mis hoiavad õlavarreluu pead õlavarre liigeses) Supraspinatuse ehk Harjaülise lihase kõõluse põletik (tendinitis) või osaline rebend.
3. Igasugune õla trauma kaasa arvatud põrutus.
4. Hemipleegia (keha ühepoolne täielik halvatus) patsiendid.
5. Diabeet – 2 kuni 4 korda suurem võimalus, et teid tabab Külmunud Õla Sündroom, kuid paraku põhjus miks see nii on, on teadmata. Diabeetikud kannatavad sagedamini bilateraalse ehk siis mõlemapoolse Külmunud Õla Sündroomi all. Kui veresuhkru tase saadakse kontrolli alla siis

selle tulemusena võib ka valu mingi määranii väheneda.

6. Cervical Spondylosis ehk Kaelalülilide Spondüloos (jäikus) on eelsoodumuseks ja pigem Kälmunud Öla Sündroomi bilateraalseks vormiks.

7. Parkinsoni tõbi.

8. Kilpnäärme üle-ja alatalitus.

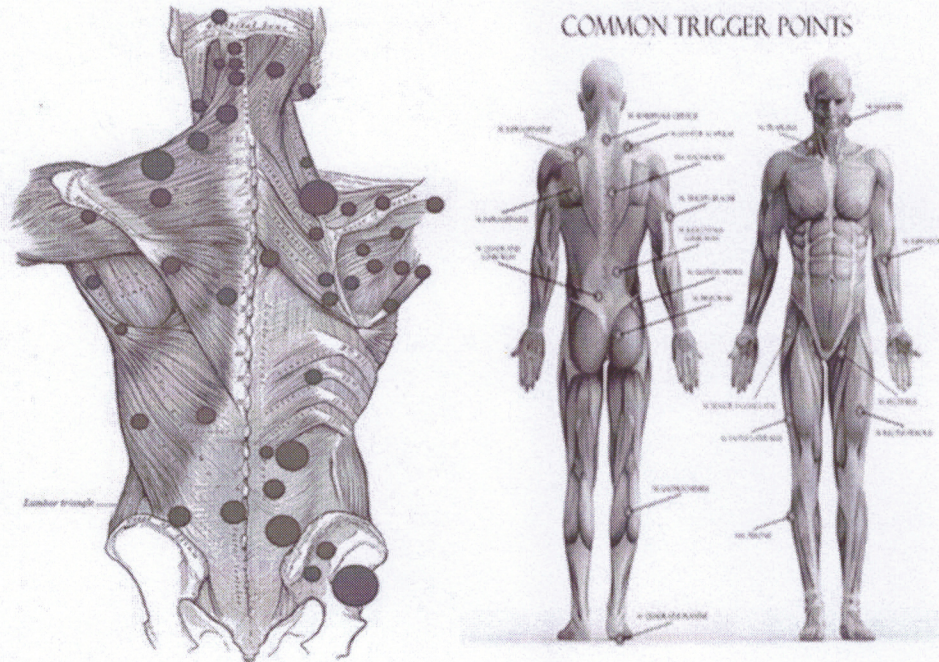
9. Mastektomia.

10. Reumaatilised haigused.

11. Tuberkuloos.

<http://www.priitteniste.com/minu-jutunurk/category/otidelavalu> Plirts-plärts käes on märts ja kõik sulab aga mitte minu külmunud õlg 3/3/2015.

17. TRIGERPUNKTID

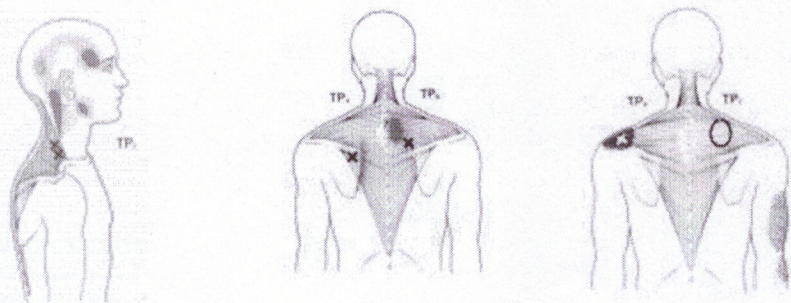


Võiks defineerida kui ülitundlikku ja valulikku nahaalust lihaskoes asuvat „sõlmekest“ millele survet avaldades on valu tunda lokaalselt punktis ning kiirgavat valu punkti ümbritsevates piirkondades. Triggerpunktid on primaarsed ning suuresti tänu nendele punktidele võib veel lisaks nende ümber satelliitidena välja areneda sekundaarsed triggerpunktid. Täiendavalt on veel olemas ka latentseid ehk siis „uinunud“ triggerpunktid, mis on valulikud alles peale punktile surve avaldamist. Triggerpunktid ärritavad ümbritsevaid närve ja põhjustavad kanduvat valu ehk valuaistingut, mis avaldub keha mingis teises piirkonnas kui triggerpunkti enda asukoht. Lihases milles asub triggerpunkt ei suuda normaalselt lõdvestuda. See toob endaga kaasa piirkonna verevarustuse halvenemise, mis omakorda intensiivistab triggerpunkti tihenemist ning suurendab selle valulikkust. Triggerpunktide tekkimist lihastes võib põhjustada näiteks stress, vähene liikumine, akuutsed traumad, korduvad mikrotraumad, pikaajaline vale kehaasend, vitamiinipuudus, unehäired ja liigeste probleemid. Enimlevinud kohad kus trigereid leida võib on **kael, ülaselg, abaluude vaheline ala, alaselg, käed jalad ning jalalabad**. Triggerpunktidest põhjustatud ebamugavustunde käes vaevlejad kurdavad sageli just pikaajase häiriva valu üle millega kaasneb ka liigutuste piiratus - näiteks „külmunud õla“ sündroom. Trigerid kaelas ja õlgades võivad põhjustada pingepeavalusid, („vilistamist“ kõrvades) ja valulikkust lõualuudes. Samuti põhjustavad liigutuste piiratust ning valu trigerid jalgades ja kätes. Massaaži ja manuaalse manipulatsiooni abil on võimalik trigereid vabastada. Tulemuseks pole mitte ainult vabanemine piinavast valust vaid ka parem biomehhaanika, mis omakorda pärsib uute triggerpunktide teket ning arengut. (<http://www.priitteniste.com/minu-jutunurk/trigerpunktid-ehk-trigerid> Trikkelid ehk päästikpunktid ehk triggerpunktid ehk trigerid ehk heal lapsel mitu nime

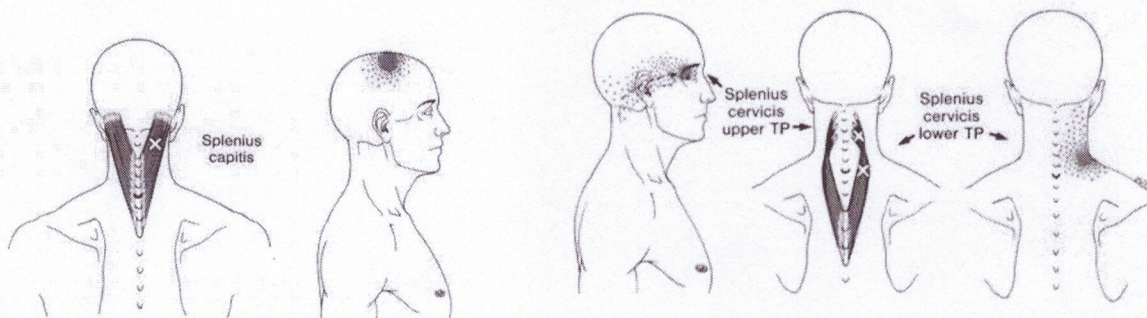
2/11/2014

Müofastsiaalse valu puhul ei ole tavaliselt kasutatavad valuvaigistid tõhusad. Lihavalu vastu aitab kõige paremini otsene toime kokkutõmbunud lihasele ja trikkelpunktidele – blokaad, füüsilised protseduurid, külm. Soojendamine ei ole ägeda, tugeva lihavalu puhul soovitatav, kuid kuumi kompressse võib kombineerida lihaste kerge venitamise ja ultraheliga. Kui lihased valutavad, on abi ka refleksoteraapiast ja osteopaatilisest ravist. Ägeda lihavalu ajal ei tohi teha ka jõulist massaaži, sest trikkelpunktide ärritamisel tõmbub lihas veelgi rohkem kokku ja valu lihases tugevneb. Et parandada impulsside voogu närvides ja reguleerida lihastoonust, on soovitatav tarbida B-rühma vitamiine. Lihase kokkutõmbumist leevendavad nn müorelaksandid (retseptiravimid), neuropaatilist ja öist valu vähendavad pregabaliin või gabapentiin (retseptiravimid). Sageli on vajalikud ka mikrotsirkulatsiooni parandavad ja kudede turset alandavad ravimid. Tähtis on silmas pidada lihavalu esile kutsuvaid ja soodustavaid tegureid: töö painutatud, ebamugavas asendis, sagedaste raskuste tõstmine (eriti koos pööramisega), pikaajaline väheliikuvus (staatiline koormus).

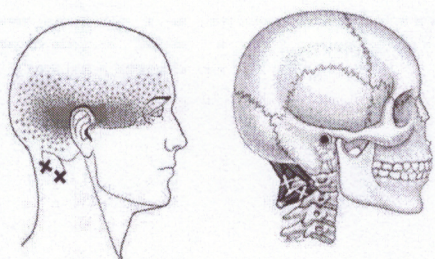
Trapezius



M.capitis Cervicis



Suboccipital Group



<http://www.triggerpoints.net/muscle/trapezius>

18. MASSAAZ

Massaaž on füsioteraapia osa, kus keha mehaanilise mõjutamise abil kutsutakse esile biokeemilised ja-füüsikalised protsessid, mis aitavad kaasa kudede taastumisele.

18.1. Miks massaaž valu leevendab?

Üks põhjendus, miks massaaž valu leevendab, on inimese automaatses reaktsioonis haiget saanud kohast kinni haarata ja seda hõõruda. Sellise nähtuse füsioloogia seletamiseks pakkusid inglise füsioloogid P.Wall ja R Melzak 1965 aastal välja nn esmase värava kontrollteooria. Kuna KNS (kesknärvisüsteem) võtab pidevalt vastu tohutul hulgal infot erinevatest retseptoritest ja meeleelunditest ning peab seda piiratud aja jooksul töötleva, siis sel hetkel, kui saabuvat infot saab KNS-i jaoks liigpalju, katkestavad seljaaju närvirakud osade närviimpulsside ülekande, nõ „sulgevad väravad“.Massaaž parandab kudede verevarustust, seega likvideerib ainevahetusjääkide kuhjumisest ja hapnikupuudusest tekkinud valu põhjuse (vähemalt teatud ajaks). Massaažiga saab mõjutada spastilisi lihaseid lõdvenema, seega on võimalik likvideerida võõtlihaste lühenemisest ja kõõluste väljavenitatuses tekkinud valu põhjused.Massaaž ei saa parendada luulistest muutustest põhjustatud survet närvidele, ent enne tegelike luuliste muutuste väljakujunemist, kui surve on veel põhjustatud luudevahelisi liigeseid kokkutõmbuvate lihaste ja sidemete ülepingest. Massaaži abil on võimalik vabastada närv, kui see on pitsunud lihtsalt ülepinges lihaste vahele. **Massaaži vastunäidustused teatud valude põhjustele.** Põletik ja vigastus algses ägedas faasis (sellisel juhul saab abi kinesioloogilisest teipimisest). Paranemise hilisemas järgus, kus valu on põhjustatud põletikulise metabolismi saadustest (kiinid, histamiin) või armkoe moodustumisest, on massaažiga aga juba võimalik aidata.Kasvajad valude põhjusena. Kui aga teatud aeg on ravist möödunud ning on arsti luba võib tursete alandamiseks massööri poole pöörduda küll. (Martin Ilves,Lauri Rannamaa,Mai Müür,Age Kristel Kartau “Klassikalise massaaži õpik “M.I.Massaažikool 2006.)lk.56-57

Massaaži peaesmärk on parandada kudede hapnikuga varustatust , turgutada immuunsussüsteemi, tasakaalustada närvisüsteemi, viia kehast välja jääkaineid, parandada ainevahetust ja vähendada lihaspinget ning selle läbi ka valusid, väheneb stress ja tugevneb närvisüsteem. Massaaž on efektiivne kaalu langetada soovivate inimeste puhul: pingutab lõtvunud nahka, parandab lihastoonust ja kiirendab ainevahetust. Sportlastele on massaaž lausa hädavajalik – paraneb südame töö, suureneb liigeskapslite liikuvus, aitab trennijärgselt ja ka eelselt lihaseid lõdvestada. Sundasendis töötajatele on massaaž samuti väga sobiv, aitab vabaneda keha teatud piirkondadesse kogunenud pingetest.

18.2. Haigused ja massaaž

Haigus	Haigused lühikirjeldus ja kuuluvus Rahvusvahelisele Haiguste Klassifikatsioonile (RHK-10)	Sümptomid	Massaaži näidustatus
Kaelatraumad e Whiplash	Sidemete, kõõluste, lihaste vigastused, lülide nihestus või murd, lülivaheketta kahjustus, alalõualuu liigese probleemid ja KNS kahjustus.	Sümptomid sõltuvad vigastusest. Reeglina kaasneb valu, lihaspinge.	-Massaaž vastunäidustatud ägedas faasis. +Massaaž on subakuutses faasis efektiivne koos kiropraktiku manipulatsiooniga.
Peavalud	Harilikult tingitud lihaskramplust või pea vereringehäiretest kaelalihaste ülepinge korral ja harvadel juhtudel tõsisest patoloogiast. Seotud psühhosomaatika, stressi ja VNS-ga.	Pingepeavalu mõlemapoolne, tuikav, suruv, raskustunne. Vasakulaarne peavalu reeglina ühepoolne, tuntav tümitav valu, kui veri tuleb pähe. KNS-i kahjustuse peavalu äge ja pikaajaline.	-Massaaž süsteemselt vastunäidustatud, kui tegemist on infektsioosse või KNS kahjustusest tuleneva peavaluga. +Massaaž lubatud vaskulaarset tüüpi peavalu korral alaägedas faasis. +Massaaž näidustatud igal juhul pingepeavalu korral.
Osteoartriit e liigese kulumine	Liigesepõletik kõhrede süveneva kahjustusega, tekitab krobeline pinna, liigese liikumatuse ja luustumisohu. Peamiselt põlved, puusad, distaalsed sõrme-liigesed. Lülisamba - lülisamba kaela- ja nimmeosas tekivad luulised vohandid.	Haaratud liigesed on jäigad, valulikud, põletikulised.	-Massaaž on lokaalselt vastunäidustatud.
Reumatoidartriit	Autoimmuunne haigus liigeste sünoviaalmembraanides. Lisaks kahjustuvad ka lihased, kõõlused ja siseelundid.	Liigesed punased, tursed ja valulikud. Kroonilise põletikuga liigesed jämenevad, moonduvad, tekivad liikumishäired.	-Massaaž süsteemselt vastunäidustatud ägedas faasis. +Massaaž näidustatud subakuutses faasis, et taastada liigesliikuvust ja vähendada stressi.

Torticollis kõverkaelsus	e <p>Ühe poole rinnaku-rangluu -nibujätke lihase spasm ja oluline lühenemine tänu geneetilisele probleemile, sünnitraumale või läbipõetud haigusele.</p>	Pea rotatsioon; kael painutatud haigele poolele ja nägu pööratud tervele poole. Valu kaelas, õlgades.	-Massaaž vastunäidustatud ägedas faasis. +Massaaž reeglina näidustatud, aitab leevendada valu. Oluline teada põhjust, vaja konsulteerida arstiga spasmlüütilise probleemi korral.
Rühivead/lülisamba deformatsioonid	Skolioos: kõverdumine külgsuunas Süvenenud nimmelordoos: nõgus selg: suurenenud turjaküfoos, kumer selg, lameselgsus.	Seljavalud võivad kiirguda jalga. Väsimine, lihaspinged, hingamis- või liikumiskõhkevõimused. Võimalik diskiprolapsi tekkimine.	+Massaaž näidustatud kõigi rühivigade ja lülisamba deformatsioonide korral. Massaaž vabastab lihased pingest, kuid paralleelselt tuleb kasutada ka teisi meetodeid.
Fibromüalgia e kroonilise valu sündroom	Seisund, mida iseloomustab krooniline valu lihastes ja liigestes ning suur hulk aktiivseid triggerpunkte. Diagnoositakse siis, kui kõik teised diagnoosid on välistatud. Sageli domineerivad psüühilised probleemid.	Krooniline lihasvalu, ägedalt valusad triggerpunktid (vähemalt 11-18-st), lihases jääkained. Lisanduvad unehäired, suutmatus välja magada, ärrituvus, väsimus, ülitundlikkus valu suhtes. Iseloomulik kaebuste rohkus.	+Massaaž näidustatud, arvestada valuläve.

(Martin Ilves, Lauri Rannamaa, Mai Müür, Age Kristel Kartau "Klassikalise massaaži õpik" "M.I. Massaažikool 2006.") lk. 138-154

19.HARJUTUSED

Lõuacrunch



Ettevajunud pea korrigeerimiseks ja normaalse kaelaasendi taastamiseks. Pea kergelt kuklas, hoiä mõlemat rusikat lõua all. Suru rusikaid vastu lõuga, samal ajal avaldades lõuga samaväärset vastupanujõudu rusikatele, jälgi, et lõug ja pea ei liigu. Hoiä survet 6 sekundit. Pingutust tunned kaela eesmistes lihastes. Pärast iga kordust venita õrnalt ning kalluta pea uueks soorituseks pisut kaugemale taha. Tee 3–5 kordust



Kõikide kaelalihaste tugevdamiseks.

1. Lama selili, tõsta pea umbes 10 cm kõrgusele ja hoiä nii mõned sekundid. See on harjutuse lähteasend.

2. Pööra oma pead paremale, püüdes puudutada lõuaotsaga paremat õlga, seejärel tee sama vasakule poole.

3. Too kael tagasi lähteasendisse.

4. Nüüd kalluta pead kordamööda paremale ja vasakule, nagu tahaksid kõrvaga õlga puudutada.

5. Lähteasendisse jõudes too pead ettepoole, üritades puudutada lõuga rinda.
6. Lõpuks tee kaks pearingi – vasakult paremale ja paremalt vasakule. Seejärel aseta pea puhkuseks maha. Korda seeriat! Enamik inimesi ei suuda esialgu läbi teha ühtegi seeriat, ilma et nad pead vahepeal maha ei paneks. Su kael on supertugev, kui suudad teha järjest 10 seeriat ilma pead maha toetamata.

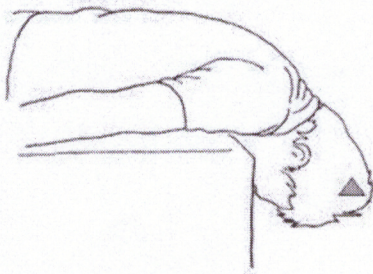


Kaelasõlmede nullija Aitab vähendada pingest ja stressist tingitud “sõlmekeesi” kaela- ja turjapiirkonnas. Kalluta pea ettepoole, aseta üks käsi pealaele ning pööra pead ühele poole, kuni tunned venitust kaela külgmistes lihastes. Teise käega leia kaela ja turja juurest üles punktid, mis on kõige hellemad ja pinges, ning vajuta neid sõrmedega, hoides 6 sekundit. Vajadusel kalluta pead veel allapoole ning liigu sõrmedega järgmiste pingekollete juurde. Tee seda lõõgastavat harjutust 3–5 korda.
<http://kiropraktik.ee/kaelavaev/>

Harjutuste sooritamisel ole alati ettevaatlik ja ära rakenda suurt lihasjõudu. See ei anna paremat tulemust, vaid võib kõik ära rikkuda.

1. Lühenenud kaelasirutajate lihaste korral esinevad valud kaelas, kuklas. Valud tekivad tavaliselt hommikuti ärkates. Liigutusel valud suurenevad, pead ei ole võimalik padjaltki üles tõsta.

Lõõgastamiseks kasuta pea enda raskust ja tegutse nii:



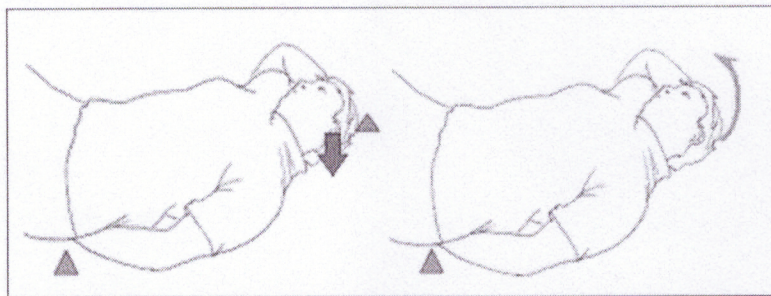
5. Kuklalihasete lõõgastamine



- ⑩ Lõdvesta kaelalihaseid, sooritades 7-10 aeglast pea pööret.
- ⑩ Suurenda liigutuste ulatust piiratud liikumise suunas.
- ⑩ Langeta aeglaselt pea, nii et lõug on võimalikult rinna lähedal.
- ⑩ Saadame liikumist silmade liikumisega samas suunas.
- ⑩ Tugevate valude korral pööra pead aeglaselt rohkem valutuma poole suunas. Tähtis on liigutuste aeglane ja sujuv kulgemine.
- ⑩ Lihased lõdvestuvad alles pärast harjutuse sooritamist



10 Käed toetavad kindlalt kaela, väikesed sõrmed kukla all. Ära avalda kaelale survet. Künarnukid vii ette. Hinga aeglaselt sisse ja pööra pilk ülespoole, viies pead aeglaselt kuklasse. Välja hingates vaata allapoole ja kallutame pead ettevaatlikult ettepoole. Soorita 10-14 pea liikumist ette ja taha. Raskustunde puhul abaluude vahel on raskendatud rühihoid. Õlgade asendit tahetakse vahetada tihti, otsida mugavamat poosi. Hiljem ilmnevad iseloomulikud närivad, kõrvetavad ja nürid valud, nagu pigistataks raudtangidega selga. Lihas on võimalik lõdvestada lamades.



10

10 Selili lamades aseta üks käsi tuhara alla, teisega haara peast ja kalluta õla poole niipalju, et tekiks lihases venitustunne.

10 Suru kergelt peaga vastu kätt.

10 Käsi avaldab vastusurvet vaid sedavõrd, et pea ei liiguks.

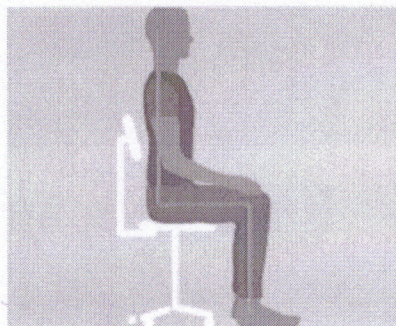
10 Hoia survet peaga 12-14 sekundit.

10 Seejärel suurenda pea kallet niipalju, et tunned lihases lõõgastustunnet.

10 Korda harjutust kolm kuni viis korda, iga korraga pea kallet suurendades.

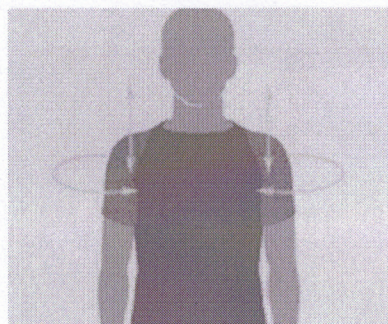
10 Kodus võib teha ennetavaid harjutusi, et vähendada pinget kaelas ja parandada vereringet kaelalihastes. On terve rühm harjutusi, mida soovitatakse teha iga päev hommikuti, et kaelalihaseid tööks ette valmistada. Neid soovitatakse teha ka lõdvestamiseks, kui tööpäev on läbi. Harjutuste tegemiseks istuge ilma seljatoeta, puusad ja põlveliigesed 90-kraadise nurga all ning lõug kergelt rinnale suunatud, et vähendada survet kaela veresoontele.

⑩ Õige asend harjutuste alustamiseks



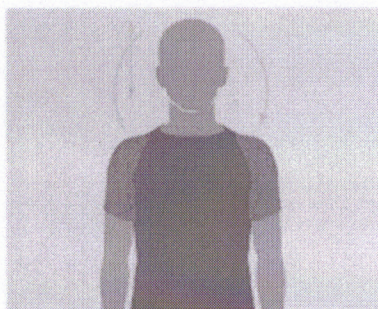
- ⑩ Puusad ja põlveliigesed peavad olema 90-kraadise nurga all ja lõug kergelt rinnale suunatud.

⑩ Harjutused õlgadele



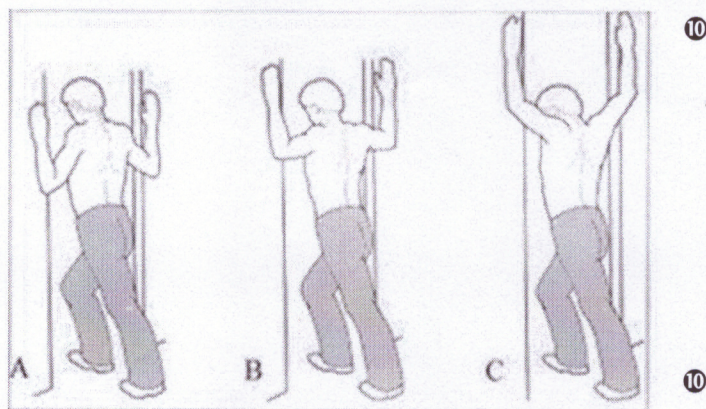
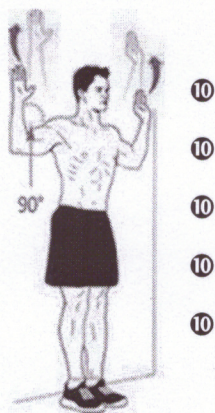
- ⑩ Lõdvestage õlgu, tõstke need üles ja laske alla. Korrake seda 7–10 korda. Algul painutage õlgu ettepoole ja seejärel laske need lõdvaks ning painutage tahapoole. Korrake seda 7–10 korda. Tehke õla ringe edaspidi ja tagurpidi 7–10 korda.

⑩ Harjutused kaelale



- ⑩ Hoidke pead sirgelt ja sirutage seda ülespoole. Painutage pead aeglaselt parema õla suunas ja seejärel vasaku õla suunas. Painutage pead mitu korda ette. Pöörake pead 45 kraadi ja suruge oma lõug rinnale algul ühel pool ning seejärel teisel pool. Kui te tunnete äkilist valu, lõpetage otsekohe harjutuste tegemine!<http://valuvastu.com/harjutused.html/harjutused>

- ⑩ Mõned lihtsad harjutused selleks, et ise ennast aidata:
- ⑩ Nr.1 Nr.2



⑩ Harjutus 1:

Lähteasend: Toetu vastu seinä nii, et su kannad, tagumik, ülaselg ja pea oleksid toetatud vastu seinä. Tõsta käed üles 90° nurga alla ja kõverda küünarnukkidest selliselt, et küünarnukid on vastu seinä, peopesad väljapoole suunatud. Seejärel proovi käed mööda seinä üles lükata, nii kõrgele kui võimalik, hoides lähteasendit, ideaalis käsivarred on vastu seinä. Algul võid proovida ka lihtsalt seista lähteasendis.

Harjutus 2:

Seisa ukseavasse, aseta peopesad vastu uksepiita. Alusta küünarnukid 45° nurga all, siis 90° ja siis 135°. (Selliselt saavad venitatud kõik sinu rinnalihase eri osad.)Suru oma ülakeha uksepiitade vahelt läbi. Hoida venitust kuni 30 sekundit. (<http://www.priitteniste.com/minu-jutunurk/pea-kaela-ja-olavalu>)

Ninaga joonistatud nr 8

Kujutle, et su näo ees on suur pikali nr 8. Liigu ninaga mööda nr 8 joont nagu joonistaksid numbri üle. "Joonista" 4-5 ringi, pea hetkeks pausi ja tee siis teistpidi ringid. Las pea liikumine olla aeglane ja sujuv. Hoida kael võimalikult pingevaba. Ära unusta samal ajal rahulikult ja sügavalt hingamast!

20. KAELAVALUGA HAIGUSJUHUD: Lülisambakaelaosa sündroom

Peavalu, unehäired, närvilisus ja asümmeetriline kehahoid

21 aastane naispatsient kaebas unehäiretele, närvilisusele, pea ja kaelavalule, pearinglusele, vasakusse õlavarde kiirguvale valule ja suurele väsimusele. Arsti vastuvõtul oma haiguslugu jutustades istus patsient kühmus, längus õlgade ja pea kaldega vasakule küljele. Uuring näitas kaelalülide liikumiskiirust nii kaela üla- kui alaosas. Manuaalteraapia (manipulatsioonravi), kehahoiu ja harjutuste õpetus ning homotoksikoloogilised (homöopaatilised) firma Heel ravimid andsid paranemise.

Pearinglus ja kõnnaku tasakaalustamatus

38 aastane meespatsient, kellel oli alajäseme trauma järgne halb kõnnak, kaebas nõksatust kaelas toolilt tõusmisel ja kaasnevat peapööritust pea liigutamisel. Patsienti oli uuritud eelnevalt seitsme erineva spetsialisti juures, enne kui üks sisehaiguste arst juhatas ta manuaal-meditatsioonile uuringule. Uuring näitas esimese kaelalüli liikumiskiirust. Peale manipulatsioonravi sai patsient vaevustest vabaks.

Nägemishäired ja kahjulik tööasend

65 aastane hambaarst kaebas topelnägemisele ja kaelavalule, mis kujunes äkki peale uue ravitooli ostmist ja tööasendi muutmist. Silmaarsti ja närviarsti uuringud olid haigusleiuta. Manuaaldiagnostika tõi esile liigese liikumiskiirust esimese ja teise kaelalüli tasemel. Topelnägemine kadus kaks päeva peale manipulatsioonravi. Hambaarst hakkas uuesti kasutama oma eelmist ravitooli. Terviseprobleem ei kordunud.

Peavalu ja ebanormaalne koormusjõud

46 aastane müügimees kaebas 15 aastat kestnud perioodilist peavalu. Varem oli ta saanud migreenivastast valuravi. Manuaaldiagnostika leidis liigese liikumiskiirust kaela esimese ja teise lüli vahel vasakul ja asümmeetrilise vaagna asendi. Kaela ja vaagna liikumiskiirust raviti manuaalteraapia tehnikatega ja patsienti instrueeriti kandma kannatuge. Patsient vabanes kaebustest.

Kaelavalu ja psühho-emotsionaalne stress

35 aastane naispatsient kaebas kauakestnud õlgade ja kaelavalu, mis kiirgus ka pähe. Manuaalne uurimine sedastas märkimisväärse pinget kaela ja turjalihastes ning kaela üla- ja alaosa liigese liikumiskiirust. Manuaalteraapia, harjutused ja põletikuvastane ravi andsid hea, kuid ajutise paranemise. (seljaravi.ee/public/2014.07.16-3-1-KAELA-OSA_sundroom.docx

21.KOKKUVÕTE

Antud töös olen püüdnud anda võimalikult konkreetse ülevaate sellest, mis võib olla meie kaela ja õlavöötme valude põhjuseks. Mõnikord ei ole selleks meie halvad harjumused tööd tehes, spordiga tegeledes jne. – põhjuseks võib olla haigus, mis on alguse saanud mingist aastatetagusest traumast. Sellistel juhtudel tuleks ikkagi enne eneseabi või massööri teenuse kasutamist konsulteerida arstiga. Võib siiski öelda, et paljud vaegused oleme me endale ise otseselt või kaudselt tekitanud. Pingeid ning valu kaelas ja õlavöötme piirkonnas on võimalik enamasti vältida või leevendada piisava kehaliste harjutuste tegemisega, ujumisega ja õige kehahoiu jälgimisega (oluline on siin sundasendite vältimine). Selge on see, et kaela ja õlavöötme probleemide puhul on põhjuseks ka selja probleemid, halb rüht jne.(Näiteks:75% inimestest ,kes tegid lihtsat jõutreeningut ,neil vähenes kaela-ja õlavöötme valu 10 nädala jooksul.) Massaaž on üks abivahend eelnimetatud piirkonnas ja kogu kehas pingete vabastamiseks või nende leevendamiseks. Eelkõige peab inimene ise tahtma püsida tervena ja selle nimel igapäevaselt vaeva nägema, muidu võib juhtuda ka nii, et massöör ei saa meid enam aidata. Inimese enesetunde paranemiseks on väga vajalik hea uni. Piisav uni võimaldab lihastel lõõgastuda ja selle käigus saab keha taastuda. Ebapiisav uni võib kahjustada inimese serotoniini süsteemi. Organismis vähene magneesiumi puudus võib põhjustada turja,õlgade, kaela pinge, peavalu, füüsilist vaimset väsimust, kehva seedimist, närvilisust, lihaspinge, krambid, nõrgad luud,ebanormaalne südamerütm,halb uni jne. Täieliku ülevaate mg puudusest esitas hiljuti DR.Sidney Baker Mg puudus mõjutab kehas põhimõtteliselt kõiki organisüsteeme.www.iidnemagneesium.eu/artiklitelist/janu

Norralane Vegard Strom uuris oma doktoritöö jaoks arvutit kasutavaid kontoritöölisi vaevavate õla- ja kaelavalu põhjusi. Peamine leid oli,et need on seotud vereringe regulatsiooni ja lihaste vähese aktiivsusega. Huvitavam tulemus ilmnes aga hoopis plaaniväliselt. Nimelt märkas Strom,et need uuringus osalenud kes hommikul kohvi jõid,kurtsid õla-ja kaelavalude üle teistest vähem...? [http://m.postimees.ee/v2/section/2125/219018/Kohv võib leevendada õla- ja kaelavalusid](http://m.postimees.ee/v2/section/2125/219018/Kohv%20v%C3%B6ib%20leevendada%20%C3%B5la-%20ja%20kaelavalusid)

Kuigi olen töös andnud rida harjutusi ja meetodeid, kuidas oma tervist tasakaalu saada ja seda nii ka hoida. Püüan lõpetuseks veel teha lühiülevaate sellest, millele peaksime igapäevaselt tähelepanu pöörama, et meie kael ja õlavööde (ja mitte ainult need piirkonnad) oleksid parimas seisus:

- liigu piisavalt värskes õhus, tee harjutusi ja kontrolli kehahoidu;
- toitu korralikult ja joo piisavalt vett;
- puhka ja maga piisavalt, vali õige padi ja ära maga kõhuli (siis on kael pöördes);
- jälgi, et istudes oleks su alaselg toetatud, jalad kindlalt põrandal, õlad lõdvestunud;

- väldi pikalt istumist: tõuse aeg ajalt ja vaheta regulaarselt asendit. Tee lühikesi pause ning venita kaelalihaseid;
- arvutiga töötades säti arvutiekraani kõrgus õigeks, ära vaata alla;
- ära hoi a rääkides telefoni pea ja õla vahel, kasuta pigem valjuhääldit või hands freed.

22. KASUTATUD ALLIKAD

1. Martin Ilves, Lauri Rannamaa, Mai Müür, Age Kristel Kartau "Klassikalise massaaži õpik" "M.I. Massaažikool 2006.
2. Dr. Jenny Sutcliffe "Selg" 2014
3. <http://www.spine-health.com/video/neck-strains-and-sprains-video>
4. <http://valuvastu.com/harjutused.html/harjutused> kaelalihastele
5. <http://static.inimene.ee/index.php?disease=k&sisu=disease&did=826/kaelavalu> 23.02.2016
6. <http://www.eviva.ee/valu-selle-pohjused-ja-massaaž-kui-abi/>
7. <http://www.eviva.ee/kael-valu-pohjused-ja-ravi/WHIPLASH>
8. http://www.lahmuse.edu.ee/taastuskeskus/?Protseduurid:KLASSIKALINE_MASSA%B4
9. <http://kiropraktik.ee/kaelavaev/> Kaelavaev sülearvutite keskel
10. <http://www.nets.lv/valuvastu/teemaga-seotud-artiklid/ka-lihased-valutavad>
11. <http://www.priitteniste.com/minu-jutunurk/trigerpunktid-ehk-trigerid>
12. <http://elu24.postimees.ee/3276785/nutiajastu-haigus-text-neck-ehk-nuti-kael> 29. juuli 2015
15:34 Nutiajastu haigus – text neck ehk nuti-kael
13. <http://www.triggerpoints.net/muscle/trapezius>
14. <http://www.priitteniste.com/minu-jutunurk/category/otildelavalu> Plirts-plärts käes on märts ja kõik sulab aga mitte minu külmunud õlg 3/3/2015ts
15. (<http://akupunktuur.eu/akupunktuur/feng-chi/>)
16. (www.kliinik.ee/haiguste_abc/koorkael Autor: Toomas Asser)
17. www.inimene.ee/koorkaelsus
18. Terviseportaal Inimene.ee (Pingepeavalud)
19. Dr. Jenny Sutcliffe SELG Kaelavalu ja nihestused. lk. 76
20. <http://www.nets.lv/valuvastu/valukaart/kaelavalu>)
21. <http://www.priitteniste.com/minu-jutunurk/pea-kaela-ja-olavalu>
22. *kaelavalu. http://seljakampaania.kiropraktikud.ee/seljablogi/kaelavaev-lapakate-keskel/* Ajakiri Tervis. 2014. Allan Oolo. Evelin Kivilo Paas
23. seljaravi.ee/public/2014.07.16-3-1-KAELA-OSA_sundroom.docx /kaelavaluga haigusjuhud
24. <http://iidnemagneesium.eu/artiklite-list/janu>
25. http://m.postimees.ee/v2/section/2125/219018/Kohv_voib_leevendada_õla-ja_kaelavalusid
26. <http://www.spordivigastused.ee/spordivigastused/olavootme-ja-ulajaseme-vigastused/olaliigese-nihestus>
27. <http://www.spordivigastused.ee/spordivigastused/olavootme-ja-ulajaseme-vigastused/olaliigese->

rotaatormanseti-pitsumissundroom

28.<http://www.spordivigastused.ee/spordivigastused/olavootme-ja-ulajaseme-vigastused/olavootme-rotaatoritemanseti-vigastus>

⑩ 23.LISA

<http://www.spine-health.com/video/neck-strains-and-sprains-video>