

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

Eha Podgornova

**KROONILINE SELJAVALU**

Lõputöö

Refleksoloogia õppekava

Tallinn 2015

## SISUKORD

1 SELJAVALU JA LIHASPINGED.....	5
1.1 Seljavalust üldiselt.....	5
1.2 Seljavalu sümptomid ja müofastiaalne valu.....	5
1.3 Krooniline seljavalu.....	6
1.4 MRI/CT uuringud ja seljavalu.....	7
2 PSÜHHOLOOGILISED TEGURID JA LIHASPINGE .....	8
2.1 Miks selg valutab.....	8
2.2 Mis on TMS.....	9
2.2.1 Kus ja kuidas TMS end ilmutab.....	9
2.2.2 TMSi psühholoogia ja füsioloogia.....	10
2.2.3 TMSi ravi.....	11
3 FIBROMÜALGIA.....	13
3.1 Fibromüalgia sümptomid ja diagnoosimine .....	13
3.2 Müofastiaalse valu sündroomi võrdlus fibromüalgiaga.....	14
3.3 MVS-i ja FM seosed.....	14
4 VAIM JA KEHA.....	16
4.1 Emotsioonide mõju haigusele.....	16
4.2 Inimese psühhomotsionaalne seisund.....	16
4.3 Emotsioonide juhtimise osa isetervenemisprotsessis.....	17
5 Terve selja põhitõed.....	18
5.1 Stabiilne, nõtke ja tugev.....	18
5.2 Õige kehahoiak.....	18
5.3 Liikuv keha.....	19
6 Toitumine.....	21
6.1 Dieet, mis aitab hoida selja terve.....	21
6.2 Tähtsad vitamiinid.....	21
6.2.1 Vitamiin A.....	21
6.2.2 B vitamiinid.....	22
6.2.3 Vitamiin C.....	22
6.2.4 Vitamiin D.....	22
6.2.5 Vitamiin E.....	23
6.3 Mineraalid.....	23
6.3.1 Kaltsium.....	23
6.3.2 Magneesium.....	24
6.3.3 Ränid.....	24
6.4 Teised toitained.....	24
6.4.1 Vesi.....	24
6.4.2 Valgud.....	25
6.4.3 Aminohapped.....	25

6.4.4 Süsivesikud.....	25
7 Tähelepanekuid refleksoloogilisest aspektist.....	26
7.1 Refleksoloogia toime.....	26
7.2 Mis toimub refleksoloogia seansil.....	26
7.3 Selja tervishoiu tähtsus.....	27
Kokkuvõte.....	29
Kasutatud kirjandus.....	31

## SISSEJUHATUS

Üheks sagedasemaks massööri poole pöördumise põhjuseks on selja-, kaela-, õlgade-, istmiku- ja jäsemete valusündroomid, mis paljudel inimestel esinevad eraldi või koos ja mis kipuvad aina korduma. Aastatega on nende üha kasvav esinemine tekitanud ulatusliku rahvaterviseprobleemi. Paljud tunnistavad, et seljavalude ravimine tavameditsiini vahenditega ei anna sageli häid tulemusi. Samas sunnivad valud neid loobuma harrastusest ning nautimast täisväärtuslikku elu.

Olen ka endal ja oma pereliikmetel korduvalt täheldanud kokkupuudet nimetatud probleemiga, mis ajendaski valima lõputöö teemaks seljavaluga seotud probleemi. Tavameditsiini arvates on hoolitsemine oma selja eest ja see kuidas seda teha, igäihe enda asi. Alaseljavalude ja muude sarnaste probleemide iseravimine on andnud mulle paremaid ja pikemat aega kestvaid tulemusi kui teised ravimeetodid.

Käesolevas töös keskendun põhiliselt kroonilisele valusündroomile, mille korral tavameditsiin ei leia mingeid iseloomulikke laboratoorseid kõrvalekaldeid. Mis on müofastsiaalne valusündroom, fibromüalgia ja TMS e lihaspinge sündroom? Millised on nende tekkemehanismid ja ravivõimalused? Käesoleva töö eesmärgiks on eelkõige refleksoloogi, aga ka teiste manuaalterapeutide ja klientide huvidest lähtuvalt leida nendele küsimustele vastused.

Teemadeks, mida antud töös käsitlen on MVS-i, FM ja TMS-i olemus, tekkepõhjused ja ilmingud ja refleksoloogia võimalused nende tervenemisel. Kuna MVS ja FM on väga laialt levinud, kuid sageli ebaõigesti või aladiagnoositud seisund meditsiinispetsialistide poolt on oluline, et krooniliste valusündroomidega kokkupuutavate manuaalterapeutide ja klientide teadlikkus selles kasvaks.

# 1 SELJAVALU JA LIHASPINGED

## 1.1 Seljavalust üldiselt

Tavaliselt tekib seljavalu vigastuse tagajärjel, neid võib saada töö käigus, mängides või isegi mõne tavalise igapäevase tegevusega. Normaalse reaktsioonina tõmbuvad selgroogu ümbritsevad lihased kokku seljapiirkonna igasugu vigastuse korral, isegi pärast väikest venitust või nikastust. Lihased tõmbuvad jäigaks, kuna nende tähtsaim ülesanne on selgroo ja selles asuva seljaaju kaitsmine.

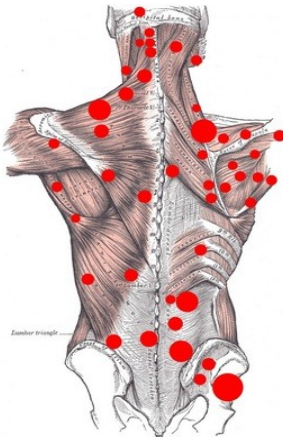
Tavaliselt pärast vigastuse paranemist kaotavad lihased järk-järgult oma jäikuse ja pöörduvad tagasi oma normaalsesse, lõdvestunud olekusse. Kuid teadmata põhjustel jäävad mõnikord need lihased pingeolekusse ja lõpuks on nad pidevas spastilises seisundis, mida siis nimetatakse müofastsiaalse valu sündroomiks. Sellist pidevat spasmi olekut võib võrrelda äkiliste krampide muutumisega krooniliseks. Aja jooksul kasutab seljavaluga patsient oma selga üha vähem ja vähem (proovib seda kaitsta), mille tagajärjel lihaspinge suureneb, valu levib ning lihasfunktsioon kaob.

Tegelik probleem seisneb lihases ja fastsias e sidekirmes. Alaselja lihas ja sidekirme jäävad kangeks ja spastiliseks. Tegelikku põhjust, miks see juhtub, ei teata. On palju erinevaid teooriad selle kohta, mis on lihases valesi, nagu keemilised kõrvalekalded, hapnikuga varustatuse probleemid ja mikroskoopilised lihasrebendid, kuid ükski neist faktoritest ei ole saanud piisavalt teaduslikku tõestust, et näidata, et just see on kroonilise spasmi ja valu tekke esmane bioloogiline põhjus. (Kroonilise valu ravimise käsiraamat: 27; Sarno 2013: 84)

## 1.2 Seljavalu sümptomid ja müofastsiaalne valu

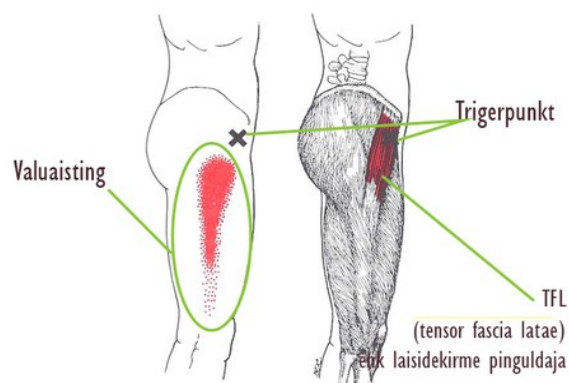
Paljudel inimestes esineb seljavalu põhiliselt alaselja piirkonnas. Valu võib kiirguda ka tuharatesse, puusa või jalga. Enamik inimesi kirjeldavad oma valu tuima või närivana, mõned põletava, terava või sähviva valuna. Enamikul seljavaluga inimestel on alaseljalihased väga pinges ja valulikud.. Kui lihased on krooniliselt krampis, põhjustab see valu mitte ainult lihastes, vaid ka kaugemates kehapiirkondades. Seda kutsutakse kiirgavaks valuks. Alaselja müofastsiaalse valu korral võib valu tunda tuharates, puusades, reites kuni labajalgadeni välja, kuid kõigis nimetatud piirkondades ei pruugi valu olla. (Kroonilise valu ravimise käsiraamat: 12)

Müofastsiaalne valu sündroom (MVS) tuleneb päästikpunktidest (*trigger points*) (vt joonis 1.).



Joonis 1. Päästikpunktid seljal ja kaelal

Päästikpunktid kujutavad endast ülitundlikke väikeseid sõlmekesi, mis asetsevad ülemääraselt pingestunud lihaskoes. Need moodustuvad lihaskiudude kontraktiilsetest elementidest ehk sarkomeeridest, mis on jäänud püsivalt kokkutõmbunud asendisse, vigastamisel või suurest kasutamisest tingitud liigest stimulatsioonist. Tekib häire keemilises tasakaalus, mis takistab sarkomeeride lahtilukustamist. See on hetkel ainult teaduslik hüpotees ega ole veel lõplikku tõestust leidnud. Kui valu on reies ja jalas, paneb enamik arste automaatselt diagnoosiks ishiase, närvi pitsumine väljasopistunud lülivaheketta tõttu. Arstid, kes ei ole saanud koolitust müofastsiaalse seljavalu alal panevad vale diagnoosi, kahjuks juhtub seda isegi siis, kui patsienti hindab hea neuroloog või seljakirurg. (vt. Joonis 2.)



Joonis 2. Päästikpunkt ja kiirgava valu piirkond

### 1.3 Krooniline seljavalu

Paljud uuringud on püüdnud vastust leida küsimusele „kellele tekib krooniline seljavalu“. Tulemused on üllatanud paljusid arste, patsiente ja tööandjaid. Ei ole olemas bioloogilisi riskifaktoreid, nagu ülekaalulisus, halb rüht jne., mis peale saadud vigastust võiksid

põhjustada kroonilisi seljavalusid. Välja arvatud juhtudel, kui ei ole olulist lülivaheketta väljasopistumist või seljaajuvedelikus hõljuvat murdunud vaheketta tükki (mis on väga haruldane), siis seljavigastused, mille puhul tekib kerge või keskmise raskusega lülivaheketta väljasopistumine, ei põhjusta ilmtingimata kroonilist alaseljavalu. Üllatav on ka see, et pole leitud spetsiifilist tööd, nagu näiteks raskete asjade tõstmine, mis võiks tekitada kroonilist alaseljavalu. Võib tunda näriivat seljavalu, mis tuleb ja läheb, kui istuda liiga kaua, ei arene välja kroonilist seljavalu, kui pole just mingit olulist riskifaktorit.

Kindlaks on tehtud, et kroonilise seljavalu väljakujunemist põhjustab rahulolematuse oma tööga. Teisisõnu, rahulolematuse tööga ja tunded, et ülemus on alatu või sind ei hinnata, võib kujuneda krooniline seljavalu. Uuringud näitavad, et paljud inimesed ei ole oma tööga rahul, mis võib selgitada, miks see häda nii levinud on. Majanduse praeguses seisus teevad paljud inimesed tööd, mis neid ei rahulda. Neil on suurem risk kroonilise alaseljavalu tekkeks. (Kroonilise valu ravimise käsiraamat: 15)

#### **1.4 MRI/CT uuringud ja seljavalu**

Kuigi enamik seljavaluga inimesi kardab, et neil võib olla lülivaheketta väljasopistumine, mis vajab kirurgilist sekkumist, siis tegelikult suurel osal neist seda ei ole, ja isegi juhul, kui on, ei vaja nad kohest operatsiooni. Paljud uuringud on näidanud, et enamik inimestest, kellel on MRI (magnetresonantsuuring) /CT (kompuutertomograafiline skaneerimine) – uuringu käigus diagnoositud lülivaheketta väljasopistumine, ei ole seljavalu või ei esine mingit valu. Seetõttu ei ole lülivaheketta väljasopistumine automaatselt seljavalu põhjuseks ja võib aset leida loomulikult ja tihti valutult.

Mitmed uuringud on näidanud, et lülivaheketta väljasopistumine võib pöörduda paremusele, kui see rahule jätta. Samuti on uuringud tuvastanud, et seljaoperatsioon ei pruugi kaasa tuua mingit muutust pikaajalisse prognoosi, st ei ole vahet valu esinemises opereeritud ja konservatiivselt ravitud patsientide vahel isegi sama astme lülivaheketta väljasopistumise korral. (Kroonilise valu ravimise käsiraamat 2012: 28)

## 2 PSÜHHOLOOGILISED TEGURID JA LIHASPINGE

### 2.1 Miks selg valutab

Üldjuhul arvavad selja-, kaela-, õla- või istmikuvalu all kannatavad inimesed, et valu põhjuseks on mingi füüsiline tegevusega kaasnev vigastus või „liigategemine“ ja kui valu algab mingi füüsilise tegevuse ajal, on raske valu selle tegevusega mitte seostada. On peetud enesestmõistetavaks, et valu on põhjustanud lülisamba kahjustused või haigusest või seda ümbritsevate lihaste ja sidemete nõrkusest – ilma neid diagnostilisi ideid teaduslikult tõestamata, kuid tähelepanekute kohaselt on enamik neist valusündroomidest lihaste, närvide, kõõluste ja sidemete pingest põhjustatud seisundi tulemus. (Sarno 2013: 15, 16)

Tänapäeva mugava elu tulemusena võib pidada üheks levinumaks seljavalu põhjuseks halba rühti ja erinevate tegevustega seotud õnnetusi. Lihased, liigesed, kõõlused ja sidemed võivad korduvate valede liigutuste tõttu pingule tõmbuda ja halb rüht või haigus võib selja normaalset funktsioneerimist häirida.

Radikuliidi mõistet kasutati seljavalude diagnoosina varematel aegadel sageli – ikka öeldi, et sain külma ja närvipõletik hiilis ligi. Nüüd on liigutud edasi, arstid on hakanud radikuliidi mõistet vältima ning kõige sagedamini on nimmepiirkonna valud seotud nimmelihaste ülemäärase pingega. Pinge tõttu on ärritusseisundis lihaseid ümbritsevad sidekirmed, kus asuvad närvilõpmed ja selle põhjusena inimene tunnebki valu. Kui valu hakkab kiirguma sääarde, ei pruugi see veel olla tõelisest survest närvijuurele, vaid valu reflektorne edasikandumine. Ka tuleb olla ettevaatlik valuvaistite pideva tarbimisega, sest need võivad soodustada valu muutumist krooniliseks. (Hoiu ja aita selga 2012: 5)

Psühhoemotsionaalne pingeline võib kaasa tuua lihaspinge kasvu. Kaela- ja kuklapiirkonna valusid kutsutakse sageli ekslikult kaelaradikuliidiks, aga kaelavalud tekivad ennekõike stressist. Kõige raskemaks peetakse nimmelülid vahelist kõhreketaste kahjustusi, mis võivad viia kõhreketaste purunemiseni. Kui kõhreketta tükikesed satuvad selgrookanalisse, võivad need avaldada kestva survet närvijuurtele ja tekitada juba püsivaid haigusnähte, mis vajavad täpsustavaid uuringuid ja mõnikord ka kirurgilist sekkumist.

Alaseljavalude puhul enamasti lähtub valu lihastes asuvates pingekolletes, sel juhul tuleb valu kõrvaldamiseks need üles leida ja lõõgastada. Püsiva heaolu saavutamiseks on tähtis

tasakaalustada kõigi lihaste koostöö ja treenida tugevamaks süvalihaseid. ( Hoia ja aita selga 2012: 6)

## **2.2 Mis on TMS**

Valusündroomid tunduvad nii „füüsilised“, et nii arstidel kui kannatajatel endil on äärmiselt raske silmas pidada võimalust, et need võivad olla psühholoogilistest teguritest põhjustatud, niisiis klammerduvad nad tihtipeale struktuurse selgituse külge, mis on omakorda põhjustanud ka valuepideemia peasüüdlase.

Kui valu kaelas, õlgades, seljas ja tuharates ei põhjusta struktuursed hälbep, mis seda siis põhjustavad. Pikaajalised uurimused näitavad, et need üldlevinud valusündroomid on lihaste, närvide, kõõluste ja sidemete füsioloogiliste muutuste tulemus, mida nimetatakse lihaspinge sündroomiks (ingl *tension myositis syndrome*, TMS). Tegemist on lihase hapnikuvaegusega, mida aju kontrollib. See on ohutu, kuid potentsiaalselt väga valulik häire, mis on iseloomulike üldlevinud emotsionaalsete olukordade tagajärg. TMS'i võib saada igaüks, kuid kõige sagedamini keskeas, vastutuse aastatel.(Sarno 2013: 17)

Seega on TMS lihaspinge sündroomi, mida põhjustavad psühholoogilised tegurid. Lühidalt on valu Sarno teooria järgi alati aju nn *distraction strategy* – aju saadab signaale lokaalsest valust näiteks seljas, et inimene ei tegeleks probleemi tõeliste allikate, oma emotsioonide ja tunnetega. Nii pöörab inimene tähelepanu vaid oma kehale, mis hoiab ära allasurutud viha või ängistuse vallandumise. Eriti alid on TMS'ile motiveeritud, edukad, perfektsionismile kalduvad, kõike analüüsivad, palju muretsevad ja sisemiselt ebakindlad inimesed. Ainuke viis valust vabaneda on lõpetada kõik teraapiad ja ravid, mõelda psühholoogiliselt ning alustada nende tegevustega, mida siamaani on valude tõttu välditud.

### **2.2.1 Kus ja kuidas TMS end ilmutab**

Kõige sagedamini ilmneb TMS lihastes. Vastuvõtlikud sellele on kaela tagakülje, kogu selja ja tuharate lihased. Peaaegu igal TMSi patsiendil on vajutamisel hellad kolm selja piirkonda:

- mõlema tuhara väliskülg (vahel ka kogu tuhar)
- nimmepiirkonna lihased
- mõlema õla trapetslihase ülaosa

See korduv muster näitab, et valusündroom pärineb pigem ajust kui lüüsisamba struktuuraalsetest kõrvalekalletest või lihaste nõrkusest.

Teine koetüüp, mis võib olla hõlmatud, on närvid. Kõige sagedamini hõlmatud lihaste otseses läheduses – istmikunärv, nimmenärvid, kaelanärvid ja õlapõimik. Kui TMS mõjutab teatavat piirkonda, kannatavad kõik struktuurid hapnikupuuduse all, nii et võimalik on nii lihaste- kui ka närvivalu. Valu võib olla mitmesugune – terav, tuikav, põletav, šokitaoline või tunduda survena. Närvi kaasatus võib tekitada torkimise tunnet, kirvendust, tuimust ning vahel ka käte ning jalgade nõrkusetunnet. Võib esineda ka rindkerevalu, sest ka spiraalnärvid võivad kannatada TMSi tõttu hapnikupuuduse all ja see võib olla valu põhjus.

Mitmesugused kõõlus- ja sidemetevalud võivad samuti olla osa lihaspingete sündroomist. Valutav küünarnukk, põlv, jalalaba, pahkluu, Achilleuse kõõlus või õla- ja puusaliiges võib osutada TMSi kõõlusevaluks. TMS võib end ilmutada mitmesugustes asukohtades ja sel on kalduvus ringi liikuda. (Sarno 2013: 20-25)

Üldjuhul arvavas inimesed, et nad kannatavad varem esinenud vigastuse või raskuste tõstmisel tekkinud valu püsivate tagajärgede käes. Kuid valu võib olla tingitud ka tühistest põhjustest (kummardamine, pööramine, upitamine, aevastamine) või lihtsalt näiteks istudes haarav alaseljaspasm. See on arusaadav, pidades silmas TMSi loomust, kuid vaatamata vigastuse tajumisele ei ole patsiendid vigastatud, vaid füüsiline juhtum on andnud võimaluse TMSi valuhoogu vallandada. Meie kehaosadel on võime pärast vigastust väga kiiresti paraneda. Pole loogiline arvata, et vigastus, mis juhtus kunagi, võib veel valu põhjustada. Siiski on inimesed püsiva vigastuse ideest sügavalt läbi imunud, et tunnistavad seda igasuguse kahtlusega, kuna nende mõistes on valu „füüsiline“, peab see olema vigastusest põhjustatud. See idee on üks suuremaid paranemise takistajaid. Kui patsiendid hakkab mõtlema psühholoogiliselt, siis hakkab meenuma ka võimalikud psühholoogilised valuhoo tekitajad, nagu uue töö alustamine, abiellumine, haigus perekonnas, rahalised raskused jne. Või tunnistatakse, et ollakse alatine muretseja, ülemäära kohusetundlik või perfektsionistlik. Seega on füüsilisi häireid, mis mängivad inimese bioloogias psühholoogilist rolli. Seda fakti mitte tunnistada tähendab end pidevalt valusse ja võimetusse määrata. (Sarno 2013: 27)

## **2.2.2 TMSi psühholoogia ja füsioloogia**

Tänapäeval elavad suur hulk inimesed suureneva emotsionaalse pingele all, ühiskonna surve olla edukas, hoolt kanda ja silma paista näib olevat kujunenud elu mõtteks ning on loogiline, et just siis kannatatakse kõige sagedamini TMSi ilmingute all.

TMSi iseloomustavad korduvad valuhood, hirm nende kordumise ja füüsilise aktiivsuse ees ning raskused toimiva ravi leidmisega. Valu algab sageli seoses mingi füüsilise tegevusega ja

patsient järeltab tahtmatult, et miski on vigastatud. Siit edasi hakatakse kartma mitmesuguseid lihtsaid tegevusi – istumine, paigalseisimine, kummardamine ja tõstmine. Inimese tähelepanu on tugevalt kehale keskendunud, see ongi sündroomi eesmärk – juhtida tähelepanu kõrvale, et vältida soovimatuid emotsioone. (Sarno 2013: 42)

Tervenemiseks siiski enamik inimesi ei vaja psühhoteraapiat, vaid rohkem infot TMSi kohta ja seeläbi muutes taju oma selja kohta. (Sarno 2013: 74)

TMS algab teatavaist emotsionaalsetest seisunditest, mis käivitavad autonoomse närvisüsteemi tegevuse. Tulemuseks on lokaalne veresoonte ahenemine ja kerge hapnikupuudus teatavates lihastes, närvides, kõõlustes ja sidemetes. Hapnikupuudus põhjustab valu ja sensoorseid häireid ning motoorseid muutusi nagu nõrkus ja kõõlusreflekside puutused. Keemilised ja füüsikalised muutused keha erinevates osades, põhjustades valu ja teisi sümptomeid, on ajus psühholoogiliselt algatatud protsessi tagajärjed. (Sarno 2013: 84)

### **2.2.3 TMSi ravi**

Raviprogramm toetub kahele sambale:

- Teadmiste omandamine tervisehäire loomusest.
- Võime selle teadmise põhjal tegutseda ja seeläbi aju käitumist muuta. (Sarno 2013: 93)

Tuleb kõrvale jätta kõik füüsilised ravivormid. Põhimõtte on, et tuleb lahti öelda igasugustest struktuurilistest selgitustest valu või selle ravi kohta. Manipulatsioonid, soojus, massaaž, võimlemine ja akupunktuur eeldavad füüsilise häire olemasolu, mida saab ravida füüsiliste meetmetega ja millel on platseeboefekt. Kui sellest konseptsioonist pole lahti öeldud, püsivad valu ja muud sümptomid.

Patsiend varub iga päev umbes 15 minutit lõõgastumiseks ja oluliste mõtete rahulikuks ülevaatamiseks.

- Alu on põhjustatud TMSist, mitte struktuurilise kõrvalekaldest.
- Valu otsene põhjus on kerge hapnikupuudus.
- TMS on ohutu seisund, mis on põhjustatud minu allasurutud emotsioonidest.
- Peamine emotsioon on minu allasurutud viha.

- TMS eksisteerib ainult selleks, et mu tähelepanu emotsioonidelt kõrvale juhtida.
- Kuna mu selg on põhiliselt normaalne, pole midagi karta.
- Seetõttu ei ole füüsiline tegevus ohtlik.
- Ma pean taastama kogu normaalse füüsilise tegevuse.
- Valu ei tekita mulle muret ega hirmuta mind.
- Ma lülitan oma tähelepanu valult ümber emotsionaalsetele teemadele.
- Ma kavatsen olla teadlik, mitte alateadlik.
- Ma pean kogu aeg mõtlema psühholoogiliselt, mitte füüsiliselt. (Sarno 2013: 99)

Kõige raskem osa selles on füüsilise tegevuse taastamine. See tähendab hirmu ületamist, kummardamist, sörkjooksu, tennisemängu või muu spordiala ja saja tavalise füüsilise tegevuse ees. Tuleb unustada teooriad, kuidas tuleb õigesti kummardada, tõsta, istuda, lamada, missugust tooli või madratsit kasutada ja palju muud meditsiinilist mütoloogiat. Iga patsient peab ületama hirmu ja pöörduma täieliku normaalse füüsilise tegevuse juurde, et vabastada end hirmudest füüsilise tegevuse ees. (Sarno 2013: 96)

TMSi teooria järgi ei eksisteeri kroonilist valu, vaid see on arstide suutmatus valu põhjust õigesti diagnoosida. Valu on sümptom ja kui ta muutub krooniliseks, siis on selle põhjus tuvastamata jäänud. Valusündroomi kroonilisus on vale diagnoosi tagajärg. (Sarno 2013: 148)

TMSi ravi nõuab harivat-psühhoterapeutilist lähenemist. Enamik patsiente ei vaja psühhoteraapiat, kuid nad peavad teadma, et me kõik genereerime halbu tundeid ja surume neid alla ning et need tunded võivad füüsilisi sümptomeid põhjustada. (Sarno 2013: 149)

### 3 FIBROMÜALGIA

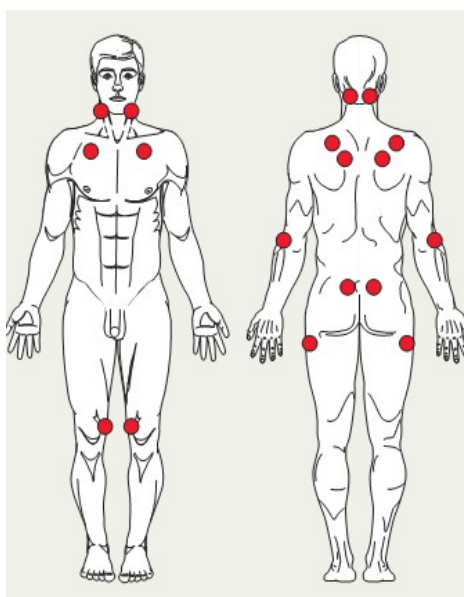
#### 3.1 Fibromüalgia sümptomid ja diagnoosimine

Fibromüalgia peamiseks sümptomiks on kogu keha krooniline valu, millega võivad kaasneda erineva raskusastmega muud sümptomid nagu üldine väsimus, une-, kognitiivsed- ja meeleoluhäired, ärritunud soole sündroom, üldine lihase- ja liigesejäikus eriti hommikuti, erinevat tüüpi peavalud, halvenenud mälu, depressioon ja ärevus. (Viigimaa 2014; Kroonilise valu ravimise käsiraamat 2012: 118)

FM iseloomustab krooniline, laialiulatuv valu. Mis on kestnud vähemalt kolm kuud ja mitmete valupunktide esinemine üle kogu keha. (Kroonilise valu ravimise käsiraamat 2012: 118)

Lihases asuvatel valupunktidel puuduvad müofastiaalse valu puhul esinevate päästikpunktidele iseloomulikud omadused: palpeeritav pinges lihaskiudude kogum, lokaalse lihaskokkutõmbe ja kiirguva valu esinemine surve või muu stimulatsiooni avaldamisel (Viigimaa 2014).

FM valupunktid asetsevad kehal väga kindlates kohtades (vt joonis 3.), samas kui müofastsiaalsed päästikpunktid võivad olla ükskõik millises lihases, kõõlustes või ka sidemetes. (Kroonilise valu ravimise käsiraamat 2012: 125)



Joonis 3. Tüüpilised valupunktid fibromüalgia korral

Alates aastast 2010 ei kuulu palpatsioon FM ametlikult kliiniliste diagnoosimiskriteeriumite hulka. MVS ja FM omavahelise tiheda seotuse tõttu on siiski oluline, et ka FM patsientide puhul toimuks võimalusel füüsiline läbivaatus: see on vajalik, et tuvastada võimaliku valu põhjusena päästikpunktide või muude luu-ja lihaskonna vaevuste esinemist. (Viigimaa 2014)

Enamiku FM all kannatavate patsientide puhul rõhutatakse individuaalse holistilise ravi tähtsust. (Kroonilise valu ravimise käsiraamat 2012: 117)

### **3.2 Müofastsiaalse valu sündroomi võrdlus fibromüalgiaga**

Võrdlus fibromüalgia (FM) ja MVS-i vahel on vajalik, sest kuigi haigused erinevad tüüpilisel kujul on neid praktikas väga raske eristada.

Tüüpiliselt on FM puhul valu generaliseerunud ja MVS puhul lokaalne, mõlemad haigused on levinud luu-ja lihaskonna seisundid ja esinevad sageli samaaegselt. 35%-l patsientidest võib MVS esineda generaliseerunud lihasvaluna. Korruga vaid ühes kehapiirkonnas esinev lokaliseerunud valu on kliinilises praktikas üldiselt harvaesinev nähtus. Sarnasustest hoolimata on MVS ja fibromüalgia üldise kokkuleppe kohaselt kaks eraldiseisvat haigusseisundit. (Viigimaa 2014)

Fibromüalgia esinemissageduseks on ligikaudu 3-6% maailma rahvastikust (Kroonilise valu ravimise käsiraamat 2012: 118). Sugudevaheline erinevus haiguse esinemissageduses ilmneb alles täiskasvanueas, 50-60-aastaste hulgas esineb fibromüalgia naistel meestest kuni seitse korda enam. Teadlased on leidnud oma uuringutes, et 75%-l fibromüalgia patsientidest esineb päästikpunkte, kogunisti on püstitatud hüpoteesi, et päästikpunkte esineb kõigil FM patsientidel. 30-93%-l erinevatelt meditsiinispetsialistidelt valu tõttu abi otsivatest patsientidest on kaebuse põhjuseks müofastsiaalne valu. MVS esineb 30-60-aastaste seas 37%-l meestest ja 65%-l naistest. (Viigimaa 2014)

### **3.3 MVS-i ja FM seosed**

Fibromüalgia peetakse süsteemseks peamiselt kesknärvisüsteemi häireks, kuid FM valu võib lähtuda ka perifeersest närvisüsteemist. Perifeerse valu allikateks on sellisel juhul müofastsiaalsed päästikpunktid. Suurel osal fibromüalgia patsientidest esineb lihaskoes päästikpunkte, põhjenduseks tuuakse FM kroonilise valu ja sellega kaasnevate kehahoiu ja liigutusmuutuste tõttu suurenenud lihaste mikrotrauma ohu, samas ägestavad tekkinud päästikpunktid fibromüalgia sümptomeid. (Viigimaa 2014)

Nii fibromüalgia kui MVS sümptomite teke on seotud kesknärvisüsteemi fenomeniga,

tsentraalse tundlikkusega, mille tagajärjel valutundlikkus vähenemise asemel suureneb. Fibromüalgia puhul võivad haiguse tõttu tekkinud tundlikkust veelgi hoogustada päästikpunktidest lähtuvad impulsid. (Viigimaa: 2014)

Kui päästikpunktid esinevad valupunktide piirkondades, lisandub neist lähtuv kiirgav valu FM kaebustele. Päästikpunktide ravimine ehk vabastamine vähendab oluliselt fibromüalgia patsientide valu. Seetõttu on FM ja päästikpunktide diagnoosimine ja ravi omavahel tihedalt seotud. (Viigimaa: 2014)

## **4 VAIM JA KEHA**

### **4.1 Emotsioonide mõju haigusele**

Hippokrates soovitas oma patsientidel olla viha suhtes ettevaatlik, mis näitas et juba 2500 aastat tagasi oli olemas mingi mõistmine emotsioonide mõjust haigusele. Selle kontseptsioonile anti hävitav löök 17. sajandil, kui arvati et vaim ja keha on täiesti eraldiseisvad olemused ja neid tuleb käsitleda eraldi. Suures osas selline mõttelaad on jäänud tänapäevase meditsiini uuringute ja praktika mudeliks. Meditsiinilised uuringud sõltuvad laboratooriumist ja seda, mida pole võimalik laboratoorselt uurida, peetakse ebateaduslikuks. Käesoleval hetkel näib peavoolumeditsiin olevat kaugel sellest, et näidata mingit huvi vaimu ja keha seoste vastu. (Sarno 2013: 150)

Vaimne seisund võib valu muuta või kõrvaldada. Hea meeleolu, rõõmsameelne hoiak, positiivne emotsionaalne seisund on kindlasti võimelised valu blokeerima või tõkestama. Kuidas see töötab, ei ole praegu teada. Kuigi on vaja veel avastada, kuidas emotsionaalsed nähtused füüsilisi stimuleerivad, pole kahtlust, et nad seda teevad. (Sarno 2012: 187)

### **4.2 Inimese psühhoemotsionaalne seisund**

Emotsioonid on vajalikud organismi normaalseks toimimiseks. Need on tekkinud evolutsiooni käigus. Kuigi inimese ja looma põhiemotsioonid on väga sarnased, siis inimesel muutusid need sotsiaalse käitumise arenemise käigus palju keerulisemaks. Emotsioone juhib aju osa, mis arenes evolutsiooni käigus välja imetajatel palju enne aruka inimese arenemise algust. Seda ajuosat nimetatakse limbiliseks ehk emotsionaalseks ajuks või „vanaks“ ehk loomaajuks. See aju töötab alateadvuslikult, kontrollides organismi füsioloogilist seisundit, juhtides elundite ja elundkonna talitlust, toetades organismi erinevate funktsioonide dünaamilist tasakaalu. Tema sihiks on alati soo jätkamine ja ellujäämine. Emotsionaalses ajus paiknevad ka taastumise ja isetervenemise loomulike mehhanismide juhtimisprogrammid. (Mihkelsoo 2013: 205)

Iga ajju sattunud signaal töödeldakse kõigepealt alatedvuse poolt. Analüüsi käigus hinnatakse organismi võimalusi tekkinud olukorra lahendamiseks. Ellujäämise nimel või hädaohu korral blokeerib emotsionaalne aju silmapilkselt kõik mõtted ja operatsioonid neokorteksis, st uues ajukoos, mis on kõrgema arengutaseme imetajatel ja terve aju keskendub tekkinud

võimalusele või probleemile. Inimene kaotab võime oma käitumist kontrollida, sisse lülitub loomalik käitumine, esiplaanile nihkuvad refleksid ja instinktid. Kujundatakse vastav emotsioon, mis ennetab alati arukat mõtet, mis võiks teda peatada. Siinjuures on varasemalt kogetu käigus väljatöötanud emotsioonid inimesele abiks. Näiteks isikliku emotsionaalse reageeringu kogemus lubab inimesel väliste tunnuste alusel otsustada, millised emotsioonid tekivad teisel inimesel suhtlussituatsioonis jne. (Mihkelsoo 2013: 205)

### **4.3 Emotsioonide juhtimise osa isetervenemisprotsessis**

Emotsioone pole vaja karta, need rikastavad elu ja näitavad, mis on tegelikult tähtis. Nii positiivsed kui negatiivsed emotsioonid aitavad meil ette näha tegutsemise tagajärgi olukorras, kus on liiga vähe informatsiooni loogiliste järelduste tegemiseks. Püüd emotsioone alla suruda kutsud esile mitmeid häireid organismi töös, tekivad tõsised tagajärjed tervislikule seisundile.

Paljusid emotsioone võib inimene mõistusega mõjutada, juhtida neid vastavalt toimunud sündmuse tajumisele ja hindamisele, kasutades selleks veendumusi, väljakujunenud seisukohti ja ootusi. Nähtavasti just tänu kogemusele, kuidas emotsioone mõjutada, tunneb eakas inimene end õnnelikuna ja kogeb palju vähem negatiivseid emotsioone. (Mihkelsoo 2013: 206)

Abitu aju korral toimub emotsioonide juhtimine täielikult emotsionaalses ajus ja hakkavad toimima hingelis- emotsionaalsed seadused. Siis inimene püüab vältida vastutust, hoidub tänutundest, häbeneb tunnistada oma hirme ja puudusi, õigustab oma emotsioone ja teeb alati seda, mis on talle kasulik. Hukkamõistvad hinnangud on vajalikud vaid eneseupitamiseks ja oma tegevuse õigustamiseks. Selle tundmine aitab ennustada isiklike ebasobivate emotsioonide avaldumist ja võidelda nende vastu. Osutades oma ajule abi võime kõrvaldada ebasoovitavate emotsioonide tekkimise.

Kaasajal on inimeste psühhoemotsionaalne seisund ülepinge, hirmude, pikaajaliste konfliktide ja depressiooni toimele häiritud. See on üks haiguste tekkepõhjusi. Õiges mõtlemises ja eluviisis näevad teed tervenemisele mitmed vaimsed õpetused ja elujuhised. (Mihkelsoo 2013: 206)

## **5 Terve selja põhitõed**

### **5.1 Stabiilne, nõtke ja tugev**

Selleks, et selg oleks stabiilne, nõtke ja tugev peavad lülisambalülid, süvalihased ja sidemed olema tugevad ning lülivahekettad terved. Tugevad kõhulihased annavad lülisambale kindlust ja stabiilsust. Ning aitavad säilitada õiget kehahoiakut.

Olulised on ka väikesed lihased, mis ühendavad omavahel lülide väljaulatuvaid osasid. Need tõmbuvad kokku ja lõdvestuvad, et säilitada lülisamba õiget kõverust ja võimaldavad igal lülisambaosal oma naabri kohal pisut liikuda. (Sutcliffe 2014: 144)

Tugevad selja- ja kõhulihased annavad stabiilsuse, kaitsevad lülisammast vigastuste eest ning vähendavad lülisambalülidele ja liigestele langevat koormust. Lihaseid tuleb tugevuse ja toonuse säilitamiseks pidevalt treenida. Istuva eluviisi tõttu võivad selja- ja kõhulihased olla tegevusetud ja nõrgad. Pikka aega istumine tähendab, et tähtsamad lihased ja sidemed muutuvad lühemaks ja see võib tekitada kroonilise jäikuse. Lihaseid tugevdavaid harjutusi on vaja teha vähemalt kolm korda nädalas, pingutades iga kord veidi rohkem. (Sutcliffe 2014: 145)

### **5.2 Õige kehahoiak**

Kehahoidu mõjutavad mitte ainult elustiil, vaid ka geneetilised faktorid ja varane lapsepõlv ning ümbritsev keskkond. Ilma pidevate, teadlike jõupingutusteta oma kehahoidu korrigeerida võivad valed asendid saada harjumusteks ja muutuda püsivateks. Kui lihased on vormis, on võimalik omandada rüht, mis kehale sobib, kui ka vaimne ja emotsionaalne seisund on tasakaalus.

Kehahoiu paneb paika see, kuidas hoida iga osa kehast, pealaest kuni varbaotsani. Kehahoid mõjutab hingamist ja kogu tervist, nii füüsilist kui ka emotsionaalset ning seda, millisena maailm teid näeb. (Weller 2010: 12)

Selja tervisele on vajalik säilitada seistes, istudes või kõndides selline kehahoiak, mis avaldab lülisambale ja teistele toetavatele struktuuridele minimaalset survet. Õige kehahoiak tähendab, et liigestele langeb ühtlane ja loomulik surve ning lihased ei ole venitatud ega pingul. Lülisamm peaks olema tagantvaates sirge, küljelt vaadates peaksid sellel olema

loomulikud kõrevused. Kõrvalekalded tähendavad väljavenitatud sidemeid ja pingul või venitatud lihaseid ja seda, et erinevates piirkondades on suurenenud ja ehk ka ebäühtlane surve. Kui näiteks nimmepiirkond on liiga kumer, on kõhulihased liigselt venitatud ning nende vastaslihased lühenenud ja tõmbuvad pingesse. Seljaprobleemide vältimiseks või neist taastumiseks on väga oluline teada, milline on õige kehahoiak. (Sutcliffe 2014: 148)

Õige kehahoiakuga on võimalik:

- vähendada pea-, kaela-, selja- ja õlavarrevalude tekkeohtu;
- teha lihaste ja liigeste jaoks vähem koormavaid ja täpsemaid liigutusi;
- vähendada emotsionaalset ja füüsilist pinget;
- hingata sügavamalt, mis suurendab hapnikuhulka organismis ja tõstab energiataset;
- jätta teistele positiivne enesekindel mulje. (Sutcliffe 2014: 151)

Alates raskest füüsilisest tööst laua taga istumiseni ja igapäevaste koduste toimetusteni on enamik tegevusi selja jaoks potentsiaalselt ohtlikud. Kuid enamikke ohtusid on võimalik vältida, kui pidada meeles kolme lihtsat reeglit: vali õiged vahendid, kasuta õigeid võtteid ja tee regulaarselt pause. Kummardamisel ja raskuste tõstmisel hoi a selg sirge ja kasuta jalalihaseid. Kahjuks võivad ka majapidamistööd tekitada seljapingeid ja aidata kaasa valele kehahoiakule. (Sutcliffe 2014: 153; Weller 2010: 22)

### **5.3 Liikuv keha**

Igasugusel liikumisel, paigalpüsimisel või toimetuste sooritamisel on vaja hea kehaasendi hoidmisel säilitada lülisamba normaalseid kumerusi. Selleks on vaja hoida oma selja, alakeha ja jalgade lihaseid heas vormis ja jälgida, et ei oleks ülekaaluline. On vajalik säilitada tasakaal regulaarse harjutamise, puhkamise ja lõdvestumise vahel. Treenida on vaja mitte ainult istuvat tööd tegevad inimesed, vaid ka need, kes teevad füüsilist tööd, sest ollakse harjunud kasutama ainult teatud kindlaid lihaseid. Sobivad harjutused, mida tehakse regulaarselt, aitavad lühenenud lihaseid, mis on halva kehaasendi põhjustajad, venitada ja sirutada. Harjutamine aitab hoida liigesed vabalt liikumas, siis on vähem võimalusi neid vigastada. On oluline enne harjutuste tegemist konsulteerida oma arsti või füsioterapeudiga. (Weller 2010: 2010: 25)

Trenn on tervisele vajalik, aga mõni ala võib olla terve selja seisukohalt kasulikum kui teised. Head alad, mis aitavad seljavaevusi vältida, hoides lülisamba painduva ja suurendavad lihaste

tugevust on kõndimine, ujumine, jooga, pilates, tantsimine. (Sutcliffe 2014: 146)

Võimalikud halvad võivad olla sörkjooks, golf, jalgrattasõit - sõltub sellest kuidas neid teha. Näiteks võistlusrattaga sõites sunnitud asendis ei ole kasulik, kuna küürutamine lühendab puusapainutajalihaseid ning see seab suure koormuse alaseljale ja kaelale. Tavalised naisterattad on seljale palju paremad.

Väga halvad on tennis, seinatennis, sulgpall ja aiatöö, mis on seljale kahjulikud, kui neid tehes ei olda hoolikas. Näiteks aiatöö võib olla selja jaoks üsna koormav. Koormuse vähendamiseks on vaja aiatöid teha vähe ja sageli, teha tihti pause, et selga puhata ja sirutada.

(Sutcliffe 2014: 147)

## **6 Toitumine**

### **6.1 Dieet, mis aitab hoida selja terve**

Keha varustamine hapniku ja toitainetega toimub vereringe kaudu, mis peab samuti olema terve. Kui verevarustus lihasingete või sobimatu kehaasendi tõttu halveneb, siis selle poolt mõjutatavad kehaosad jäävad nõrgemaks ja nende toimimine pole enam nii hea.

Õige toitumine on eelduseks terve selja, lülisamba lülivaheketaste, lihaste, sidekoe ja teiste keha kui süsteemi osade ehitamiseks ja horrashoidmiseks. Seedesüsteem omastab vajalikud toitained ja vereringe kannab need iga raku ja kehakoeni. (Weller 2010: 26)

Ained, mis toimivad vitamiinide, mineraalide ja teiste toitainete potentsiaalsele heale toimele vastu ja mida leidub ka toidus, nimetatakse toitainete antagonistideks. Need on antibeebibillid, aga ka ülemäärane kohvi, soola, suhkru ja alkoholi tarvitamine, liigne päevitamine või teiste kiirgusallikate kasutamine, tugev stress ja regulaarse liikumisharjumuse puudumine. Lisaks veel aspiriin, mis suurendab organismis vitamiin C vajadust; halvaks läinud toidud, mis hävitavad E vitamiini; suitsetamine, mis halvendab hapnikuvarustust kehakudedes ja hävitab B vitamiine ning vitamiin C-d ja liiga palju valke sisaldav dieet, mis võib põhjustada suurema hulga kaltsiumi eritumist uriini kaudu, mille tõttu luudesse jääb vähem kaltsiumi. (Weller 2010: 34)

Toitu tuleb osta targasti, kasutada söögi tegemiseks värskaid puu-, köögivilju ning täisterasaadusi. Mõistlik on koostada ostuplaan nii, et säiliksid toitvad toiduained. Vajalik on süüa aeglaselt ja mitte liiga palju. (Weller 2010: 35)

### **6.2 Tähtsad vitamiinid**

#### **6.2.1 Vitamiin A**

Puhastab organismi vabadest mineraalidest, ainetest, mis on valkude, süsivesikute ja rasvade ainevahetuse kõrvalproduktid, millel on oma osa vananemisel ja vähi arenemisel. See vitamiin aitab organismi kaitsta halbade mõjude eest.

Vitamiini A koostoimel vitamiin E-ga paraneb rakkude hapnikuga varustamine.

See vitamiin suurendab kapillaaride, mis kannavad keharakkude juurde hapnikku ja eluliselt vajalikke toitaineid, läbilaskvust. Mida paremini kapillaaride seinad verd läbi lasevad, seda

parem on rakkude hapnikuga varustamine.

Vitamiin A kaitseb liigese sisepindu, vähendades liigesepõletike tekkimise ohtu.

Parimad vitamiin A allikad on värsked köögiviljad, eriti rohelised ja kollased, värsked puuviljad, samuti piimatooted ja kalamaksaõli. Kõige rohkem sisaldub seda vitamiini küpsetatud maguskartulis ja nii toores kui keedetud porgandis. (Weller 2010: 26; Heinerman 2000: 8)

### **6.2.2 B vitamiinid**

B vitamiine on üle kahekümne, mida nimetatakse ka „närvivitaminideks“. Nad kaitsevad keha stressitekitavate ainete toime eest. B-kompleksi vitamiinid lahustuvad vees, imenduvad kergesti, ringlevad vabalt, väljutatakse kiiresti ning neid tuleb regulaarselt uuendada kuna kehakudedes talletuvad nad halvasti.

Kõige rohkem leidub B kompleksi vitamiine õllepärmis, kaunviljades, täisteratoodetes ja teraviljades, rohelistes lehtköögiviljades ning nisuidandites. (Weller 2010: 27; Heinerman 2000: 9)

### **6.2.3 Vitamiin C**

Seda veeslahustuvat vitamiini vajab keha tervete kudede moodustamiseks, see soodustab haigustest paranemist ja tugevdab vastupanuvõimet haigustele. Seda peab saama iga päev, kuna keha ei varu seda tagavaraks. Vitamiin c on vajalik kollageeni moodustamiseks, mis hoiab rakke koos. Paljud kaitavad ja ühendavad koed seljas koosnevad kollageenist, mis koosneb suures osas valkudest. Sidekoel on tähtis osa toitainete transportimisel mitmesuguste struktuuride (luud, sooned, lihased) juurde ja neist saast- ning laguainete väljatoomisel.

Vitamiin C parandab hapnikuvarustust ja säilitada tervet vereringet. See on ka stressivastane vitamiin.

Parimad vitamiin C allikad on värsked aedviljad (brokoli, leht- ja nuikapsas, erinevad salatid jm), puuviljad ( aprikoosid, kirsid, sidrunid, apelsinid jm). kibuvitsamarjad ja võilillelehed. (Weller 2010: 28 Heinerman 2000: 136)

### **6.2.4 Vitamiin D**

See rasvlahustuv vitamiin hõlbustab kaltsiumi imendumist ja kasutamist, mis on aga tervete

luude jaoks eluliselt tähtis (Weller 2010: 28).

Parimal moodusel D vitamiini saamisel pole mitte midagi tegemist toiduga, 30 minutit päikesepaistet ja organism on varustatud päevase kogusega (Heinerman 2000: 145).

Toitainetest leidub rohkesti D vitamiini rasvastes kalades (lõhe, makrell, sardiin, heeringas jt.) ning veel või, munad, kalamaksaõli. Taimtoitudes seda pole. (Heinerman 2000: 148; Weller 2010: 28)

### **6.2.5 Vitamiin E**

See on teine stressivastane vitamiin, mis parandab ja hoiab rakkudes ära hapniku mõjul tekkivaid teatud tüüpi kahjustusi ning lihaskoe valu. E-vitamiin parandab organismis raviprotsessi, suurendades immuunrakkude liikumist kahjustatud lihaskoe rakkude piirkonda ja vähendades hapnikuvabade radikaalide teket (Heinerman 2000: 160).

E-vitamiinil on tähtis osa A vitamiini transportimisel, omastamisel ja ladustamisel kehas. Ta võib parandada vanusega seotud immuunsüsteemi nõrgenemist. Kasulik haigetele, keda vaevab toitainete halb imendumine või vilets seedimine. (Heinerman 2000: 161)

Head vitamiini E allikad on mandlid ja teised pähklid, spargelkapsas, idandid, munad, värske puuvili, roheline lehtedega köögiviljad, kaunviljad, seemned, rafineerimata taimeõlid, nisuidandid ja kõik teraviljad. (Weller 2010: 28)

## **6.3 Mineraalid**

### **6.3.1 Kaltsium**

Kaltsium on stressivastane mineraal, mida on vaja luu- ja lihaskoe normaalseks toimimiseks, samuti närvikoe edukaks funktsioneerimiseks ja selleks, et veri normaalselt hüübiks. Kaltsiumipuudus võib muuta luud nõrgaks; seetõttu võib tekkida vigastuste ning haigestumise oht.

Kaltsiumi tuntakse ka kui lihaskrampide leevendajat. Ta suudab rahustada ja lõdvestada. Paljud seljavalu käes kannatajad leiavad, et selle kasutamine on asendamatu. Emotsionaalne stress ja liikumisvaegus suurendavad kaltsiumivajadust. (Weller 2010: 29)

Kõige paremini omastab kaltsiumi piimast ja piimatoodetest. Kui ei saa laktoositalumatuse tõttu piimatooteid tarbida, siis kaltsiumiallikaks on veel kala ja tumerohelised taimeosad, tsitruselised, maa- ja kreekapähklid ning päevalille- ja seesamiseemned. Et kaltsium

omastuks, peab D-vitamiini hulk toidus olema piisav. Vitamiin C suurendab kaltsiumi imendumist organismis. (Weller 2010: 29)

### **6.3.2 Magneesium**

Magneesium on teine stressivastane mineraal, mis on vajalik valkude sünteesiks ja vitamiin C ning mineraalide kaltsium, fosfor, naatrium ja kaaliumi ainevahetuse korrashoiuks. Ta on vajalik, et lihased ja närvid edukalt toimiksid. (Weller 2010: 31)

Parimad magneesiumirikkad toidud on täisteratooted, pähklid, lehtköögiviljad ja idandid.

### **6.3.3 Räni**

Räni on looduslik toitaine, mida inimene peab toiduainetest pidevalt juurde saama.. Sellel on paljudes keha funktsioonides tähtis koht ja räni on otseselt seotud ka mineraalide omastamisega.

Räni on vajalik luude tugevuse kui ka paindlikkuse tagamiseks. Räni aitab mineraale, eriti kaltsiumi luudes hoiustada, aitab kiirendada luumurdude paranemist ja vähendab murdumiskohtades olevaid arme. Ränil on oma osa ka sidekoe ehitamisel ja kui räni on vähe, jääb see nõrgaks. Keha räniühenditega varustamine on vajalik valude vaigistamiseks, liigeste vananemise ja seedeelundite mõnede korratuste leevendamiseks, mis võivad seotud olla valudega alaseljas. (Heinerman 2000: 310; Weller 2010: 32)

Rikkalik looduslike orgaaniliste räniühendite allikaks on põldosi. Taimedes leidub ohtralt veel räni ka kurgirohus ja kõrvenõgeses. Ränirikkad toidud on juurviljad, kaun- ja teraviljad, puuviljad ja ploomid. (Heinerman 2000: 313; Weller 2010: 32)

## **6.4 Teised toitained**

### **6.4.1 Vesi**

Kõige tähtsam ainetest, mida tarbime, on vesi. Lülisamba lülivaheketastes on umbes 80% vett. See on kõigi kehavedelike põhikomponent ja ka vahendaja, mille abil transporditakse toitaineid keha kõigi rakkudeni ja eemaldatakse süsteemist saasted. See on lahustaja ja määrdeaine. Vesi on parim jook, mis asendab kudedest pidevalt kadumaminevat vedelikku. Kui veele pole lisatud glükoosi ega teisi suhkruid, imendub see maost kiiresti kehasse. (Weller 2010: 32; Heinerman 2000:344)

## **6.4.2 Valgud**

Valgud moodustavad kõigi rakkude põhistruktuuri. Nende puudus võib põhjustada lihasmassi ja lihastoonuse kadumist. Valke on vaja ka kollageeni sünteesiks. Keha kogu valguhulgast on umbes 30% kollageeni koostises.

Aga ka valkude liig pole soovitatav (liigne loomsete valkude tarbimine), mis suurendab B vitamiini vajaduse, mis omakorda võib põhjustada suurenenud kaltsiumi eritumist uriini kaudu ja kaltsiumi kadu luudest. Kaunviljad, pähklid, seemned, oad ja teraviljad on taimsed valguallikad. (Weller 2010: 33)

## **6.4.3 Aminohapped**

Aminohapped on valgu ehituskivid. Uuringud on näidanud, et organism kasutab aminohappeid ka selleks, et aidata leevendada valu, vähendada stressi, ohjeldada ise ja stimuleerida ning pikendada uneaega. Inimestele, kellel on seljaprobleeme, on kõik need omadused tähtsad.

Aminohapete tarvitamisel peab olema ettevaatlik, nad peavad olema täielikult tasakaalustatud, kuna töötavad efektiivselt vaid õiges vahekorras, seetõttu enne nende tarbimist on soovitatav konsulteerida kvalifitseeritud toidunõustajaga. Kõik kvaliteetsed valgud varustavad keha aminohapetega. (Weller 2010: 33)

## **6.4.4 Süsivesikud**

Looduslikud kompleksed süsivesikud, mida saadakse täisteratoodetest, värsketest puuviljadest ja värskest teraviljast ning köögiviljadest, vabanevad maos aeglasemalt kui süsivesikud, mida saadakse rafineeritud toiduainetest nagu kroovitud jahu, valge riis ja rafineeritud suhkur. Suurema osa toitainetest saabki just komplekssetest süsivesikutest. Need täidavad kõhtu ja ei lase tekkida kõhukinnisusel, mis mõnikord põhjustab ka alaseljavalusid. Nad aitavad hoida keha tasakaalus, laskmata tekkida üleliigselt kaalul ja vältida rasvumist, mis mõlevad võivad põhjustada seljaprobleeme. (Weller 2010: 34)

## **7 Tähelepanekuid refleksoloogilisest aspektist**

### **7.1 Refleksoloogia toime**

Refleksoloogial on mitmes suhtes vabastav mõju, selle kohta olen saanud palju kordi kinnitust. Näiteks käis mõnda aega minu juures teraapias naine, kes töötas pingelisel finantsalasel töökohal. Peale igapäevast reede õhtupoolikul toimunud „jalamassaaži“ tundis ta ennast rõõmsana, justkui oleks kõik pinged ja ebameeldivused saanud maha raputada ja minna teotahtelisena veetma perekeskset nädalavahetust. Ta ei väsinud seda iga kord mainimast. Paljud kliendid on maininud erilist energiaküllust peale massaaži kui ka selle järgsel päeval, mõni on tundnud erilist innustust ära teha tegemisi, mis on mõnda aega olnud edasilükatud. Mõned kliendid on tundnud ennast eriliselt lõõgastatuna ja rahulikuna.

Juba peale esimest seansi on kliendid muutunud rõõmsamaks, avameelsemaks ja leplikumaks ümbritseva suhtes. Samuti mainivad nad tugeva valu leevendumist vastavas piirkonnas. Paljud on teatanud, et magavad öösel sügavamalt ja rahulikumalt.

Oluline on ka see, et tulles individuaalsele vastuvõtule saadakse tunni aja jooksul tähelepanu osaliseks ning on võimalus ära rääkida oma probleemid, kui on soovi. Tähelepanu keskpunktis olemine tugevdab kõigi identiteeditunnet ja päästab lahti allasurutud tunded.

### **7.2 Mis toimub refleksoloogia seansil**

Refleksoloogiaga võib saavutada kiireid tulemusi. Mõned tähelepanekud:

- Töödeldavas piirkonnas suureneb vere- ja lümfiringvool. See tähendab, et igasugu laguproduktid ja mürgid hakkavad väljuma kehast ja uued toitained ning värske hapnik saavad tulla rakkudesse.
- Mõjutatava piirkonna jäikus lammutatakse, see läheb üle voolavasse olekusse ja imendub verre. Seda puhastatakse osalt maksas, mis koos sapiga annab impulsse soole tühjenemisele ja osalt neerudes, mis eemaldavad jäägid. Puhastusteraapial on oluline roll ka seljavalu puhul, mis võib olla tingitud näiteks hoopis kõhukinnisusest. Et toimuks korralik puhastumine, peab palju vett jooma, eriti siis kui tarbitakse vähe toortoitu.
- Näiteks, valuliku seljapiirkonna ja jalal asuva refleksipiirkonna vahel võib toimuda energia ülekande tänu keha enda juhtivusele. Refleksipiirkonnas asuvad paksendid,

muhud, kristallmoodustised või naksuvad tihendid, mis vajutades teevad valu. Vahel on tunda ja kuulda, kuidas nad sõrmeotse all pragisevad. Teraapia jätkudes väheneb moodustiste hulk ja valu ning vaevused leevenevad või kaovad üldse.

- Tihti tunnevad kliendid seansi ajal tõmbulusi, sähvatusi, „elektrit“ erinevates keha piirkondades, kas hetkel vastavas refleksipiirkonna mõjualas või ka hoopis teistes keha osades – säärtes, kätes, õlgades, peas jm.
- Isegi kui refleksoloogiaga ei suuda haigusest täielikult tervendada, parandab see ometi kliendi elukvaliteeti. Kui ma näen kliendi positiivseid reaktsioone, ei saa ma keelduda jalamassaaži osutamast, kui mind palutakse.
- Akuutsete probleemide puhul on võimalik kiiret leevendust valule saada kõrvapunktide kaudu. Vastav piirkond on tursunud või punane, mõnel juhul tundub kõva punkt krõmpsluumoodustisena. Need punktid on sel juhul reeglina ka väga valulikud ja nende töötlemisel on vaja olla ettevaatlik.
- Alati tuleb vaadelda probleemi vaimset poolt. Siin aitab positiivsetele tulemustele kaasa kõrgemate spinade ja ajutsoonide mõjutamine. Eriti viimasena mainitud refleksipiirkonnade mõjutamine on klientides tekitanud lõõgastuse ja rahulolutunde.

### **7.3 Selja tervishoiu tähtsus**

Vähe on inimesi või üldse mitte, kes ei reageeri valuliselt selgroo refleksipunktidele. See ei ole imelik, kuna inimene on loodud tunduvat rohkem liikuma, kui ta seda teeb. Selja säästmiseks on mõttekas võimaluse korral päeva jooksul veidi lamada selili, jalad kõrgemal. Sellises asendis ei suruta selgroolülisid kokku ning vere- ja lümfiringvool elavneb, lihas- ja närvikudesid varustatakse paremini toitainetega ning laguproduktid eemaldatakse. Kõhuõhne organid saavad vajuda vastu selgroogu ja ringvool, esijoonel jämesooles, paraneb. Sel moel ei kuhju soolestiku sisu, et seiskuda kubeme piirkonnas, kus paljud tunnevad valu ja ebameeldivust. (Sundling 1996: 66)

Kuna soolestiku sisu on alati rohkem või vähem toksiline, mis peab kehast lahkuma, ilma et seda rahulikult kuhjuda lastaks. Rohkem kehalist liikumist, vähem rafineeritud toitu viivad parema soolestikuhügieeni poole ja seeläbi seljavaevuste vähenemiseni. See on küll paljude arvates liiga lihtne selgitus, kuid suures osas on tähtis toitainetega varustatuse küsimus, kuna just paranenud ringvool annab refleksoloogia puhul kõige suurema efekti. Jääkained viiakse ära, uus toitaineid ja hapnik pääsevad ligi, kahjustunud või mürgitatud koed puhastatakse,

turse alaneb ning valu annab järele või üldse kaob. Keerulisem on loomulikult seljakõveruste, kulunud selgrootülide ja skolioosi puhul, mis ei saa ometi kõhukinnisuset tekkida. Kuid kui lähtuda sellest, et keha ise teab kõige paremini, mis on talle hea ning painutab selgroogu koos elutähtsate närviteedega mürgitatud soolestikust võimalikult kaugemale. Ennetava toimega refleksoloogia mõjub suurepäraselt selja tervisele. (Sundling 1996: 69)

Tavaline pilt on istuva eluviisiga kontoriinimese valud alaseljas, mida saab leevendada refleksitsoonide kaudu just jämesoole ja selgroo alaosa koos selgroonärvidega, mis mõjutavad kõhtu ja jalgu.

## Kokkuvõte

- Müofastsiaalse valu sündroom, mille sümptomeid põhjustavad lihases aktiveerunud päästikpunktid, on väga laialdaselt levinud. Müofastsiaalse valu sündroomi esinemissagedus on pideval tõusuteel seoses rahvastiku vananemise ning kaasaegsete elustiilimuutuste nagu istuva tööasendi ja vähese liikumise mõjude tõttu. Tihti on meditsiinispetsialistidel sh füsioterapeutidel ebapiisavad teadmised seisundi olemusest, raviprintsiipidest ja -võimalustest.
- Teaduslikud uuringud ei ole tõestanud kroonilise seljavalu tekkepõhjuseid. Suurema tõenäosusega võivad nendeks olla emotsionaalsed faktorid kui bioloogilised riskifaktorid, mis peale saadud vigastust võiksid põhjustada kroonilisi seljavalusid. Diagnoositud lülivaheketta väljasopistumine ei pruugi tekitada seljavalu ning kroonilise valusündroomi puhul ei pruugi ka seljaoperatsioonist valu kõrvaldamiseks abi olla.
- Pühhoemotsionaalne pinget toob kaasa lihaspinge kasvu. Me kõik genereerime halbu tundeid ja surume neid alla. Need tunded võivad füüsilisi sümptomeid põhjustada.
- Pikaajalised uurimused näitavad, et üldlevinud valusündroomid on lihaste, närvide, kõõluste ja sidemete füsioloogiliste muutuste tulemus, mida nimetatakse lihaspinge sündroomiks. Püsiva heaolu saavutamiseks on tähtis tasakaalustada kõigi lihaste koostöö ja treenida tugevamaks süvalihaseid.
- Kuigi müofastsiaalne valusündroom ja fibromüalgia on erinevad tüüpilisel kujul on neid praktikas raske eristada ning sümptomite teke on mõlema puhul seotud kesknärvisüsteemiga.
- Nii MVS kui FM ja TMS on seotud inimese tsentraalse tundlikusega.
- Kaasajal on inimeste pühhoemotsionaalne seisund ülepinge tõttu häiritud, mis on üks haiguste tekkepõhjusi. Osutudes oma ajule abi saame kõrvaldada ebasobivate emotsioonide tekkimise või mõjutada neid positiivsusele.
- Hea kehahoiak, õigesti valitud liikumisharjumused ning teadlik toitumine on eelduseks terve selja hõrghoidmiseks või abiks probleemidest taastumisel.
- Refleksoloogiliste meetoditega on võimalik seljavalu ennetada, leevendada või

kõrvaldada.

Hippokraates, keda peetakse meditsiini isaks, rõhutas haiguse ravimisel inimese teadvuse mõjutamise tähtsust. Tähtis osa on kliendi harimisel ja julgustamisel, et ta võtaks vastutuse oma tervisliku seisundi eest ka enda peale ja mõistaks, et tervenemisel on oluline roll teadmiste avardamisel ja keha sisemise ressursside ja jõu ärakasutamisel.

## Kasutatud kirjandus

Sarno, John E. 2013. Seljavalust tervenemine. Tallinn: Ersen

Hoia ja aita selga 1. osa .2012. Viljandi: Sünnimaa

Kroonilise valu ravimise käsiraamat. 2012 Tallinn: TEA

Viigimaa, M. 2014. Müofastsiaalse valu sündroomid ja triggerpunktid. [[https://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/45368/Madli\\_Viigimaa2014.pdf?sequence=1](https://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/45368/Madli_Viigimaa2014.pdf?sequence=1)] 15.05.2015

Mihkelsoo V. Ja L. 2013. Isetervendaja käsiraamat. Tallinn: RemedyWay OÜ

Sutcliffe, J. 2014. Selg. Tallinn: Pegasus

Weller, S. 2010. Jooga seljaraamat. Tallinn: Maya

Heinerman, J. 2000. Dr. Heinermani looduslike vitamiinide ja mineraalainete entsüklopeedia. Tallinn: Ersen

Sundling, I.-M. 1996. Kaudravi. Tallinn: Sinisukk