

Lahemaa Tervisekool

NEEME KALDA

Klassikaline massaaž I õppeaasta

OSTEOKONDROOS

REFERAAT

Tartu 2012

SISUKORD

SISUKORD	2
SISSEJUHATUS	3
1. OSTEOKONDROOS	4
1.1 Mis on osteokondroos?	4
1.2 Osteokondroosi tekkepõhjused	6
1.3 Sümptomid	7
1.4 Diagnoos	7
2. OSTEOKONDROOSI RAVI	8
2.1 Liikumine	8
2.2 Massaaž	8
2.3 Ellujäämise õpetus	9
KOKKUVÕTE	10
KIRJANDUS	11

SISSEJUHATUS

Seljavalu on muutunud lääneriikides epideemiliseks nähtuseks. Ei ole võimalik välja tuua täpset arvu seljavalu käes kannatajate kohta, kuna tihti selle vaevusega arsti juurde ei pöördata. Seljavalu on haiguste ja töövõime kaotamise põhjuseks sagedamini kui gripp või muud külmetushaigused. Seljahaigused on põhiliselt tingitud ülekoormusest, sundasenditest või valedest töövõtetest.¹ Nimmevalud (alaselg) esinevad eluea jooksul 60-80% elanikkonnast. Uuringud näitavad, et 50%-l juhtudest möödub seljavalu 2 nädalaga, 75-90% juhtudest 4 nädalaga. Olenemata valitud ravimeetodist, saab 90% haigetest terveks 4 nädala möödudes.²

Inimese selg on väga oluline inimarengu- ja funktsioonide täitmise seisukohalt. Kuna referaadi autoril on isiklik huvi ja perekondlik vajadus uurida nimmepiirkonnas esinevat osteokondroosi, siis keskendutakse ka antud referaadis vaid alaseljas tekkivale osteokondroosile. Referaadis antakse ülevaade osteokondroosi mõistest, tekkepõhjustest, sümptomitest, diagnostikast ja ravist.³

¹ Sutcliffe, J. 2000. Seljavaludest priiks. Tallinn: Kirjastus Sinisukk, lk 2.

² Herzmann, K.; Herzmann, V. 2007. Alaselja vaevused. Referaat. Tartu: Lahemaa Tervisekool, lk 5-6.

³ Massaažile kui ühele võimalikule ravimeetodile (võtted, lisaks anatoomia ja füsioloogia) keskendutakse põhjalikumalt järgmises referaadis.

1. OSTEOKONDROOS

Esimese peatüki eesmärk on anda ülevaade osteokondroosi mõistest, tekkimise põhjustest, sümptomitest ja diagnoosist. Selleks refereeritakse ja võrreldakse erinevat erialakirjandust.

1.1 Mis on osteokondroos?

Ortopeedilised haigused on tugi- ja liikumiselundite kaasasündinud või elu jooksul omandatud, kroonilist laadi haigusseisundid. Ortopeediliste haiguste hulka kuuluvad: 1) liigesehaigused ehk artropaatiad – nakkuslikud ning põletikulised liigesehaigused (nt reumatoidartriit), artroosid (nt gonartroos), muud liigeste moondumised; 2) süsteemsed sidekoe haigusseisundid (nt nahaliigese põletik ehk dermatomüosiit); 3) seljapatoloogiad ehk dorsopaatiad (nt vildakselgsus ehk skolioos, lülijäikus ehk spondüloos); 4) pehmete kudede haigusseisundid (nt lihasepõletik ehk müosiit, kõõlusepõletik ehk tendiniit); 5) luuhaigused ehk osteopaatiad (nt luu-urnemus ehk osteoporoos, luuüdpõletik ehk osteomüeliit); 6) kõhrehaigused ehk kondropaatiad (nt noorte osteokondroosid sääreluul, kandluul).⁴ Osteokondroos kuulub kindlasti ortopeediliste haiguste hulka, kuid mõjutab ka teisi inimkeha süsteeme nagu näiteks närvisüsteem, mille tõttu vajatakse osade juhtumite korral ka neuroloogi abi.

Osteokondroosi defineeritakse järgmiselt: osteokondroos on luu ja kõhre deformatiivne toitehäireline haigus, mille algpõhjus ei ole täpselt teada. Esineb kõige sagedamini lülisambas, kuid ka õlaliigeses, puusaliigeses, põialiigestes. Eakatel inimestel võivad hakata lülisamba lülidevahelised kõhrkettad kuluma. Kulumisprotsess on kõige tugevam lülisamba liikuvaimate lülide (alumised kaelalülid ja nimmelülid) vahelistes ketastes. Kulumisprotsessi soodustab see, et lülidevahelistel ketastel pole omaette verevarustust, nende toitumine toimub vaid koevedelikust difusiooni teel. Lülivaheketaste veesisaldus väheneb, kõhrkude kaotab oma elastsuse ja võib murduda. Ketaste talitus muutub puudulikuks, lülisamba lülid lähenevad üksteisele ning võivad omavahel nihkuda. Täheledatakse ka lülivaheketaste väljasopistusi lülisambakanalisse, kus nad võivad suruda närvijuurtele, põhjustades valu.⁵

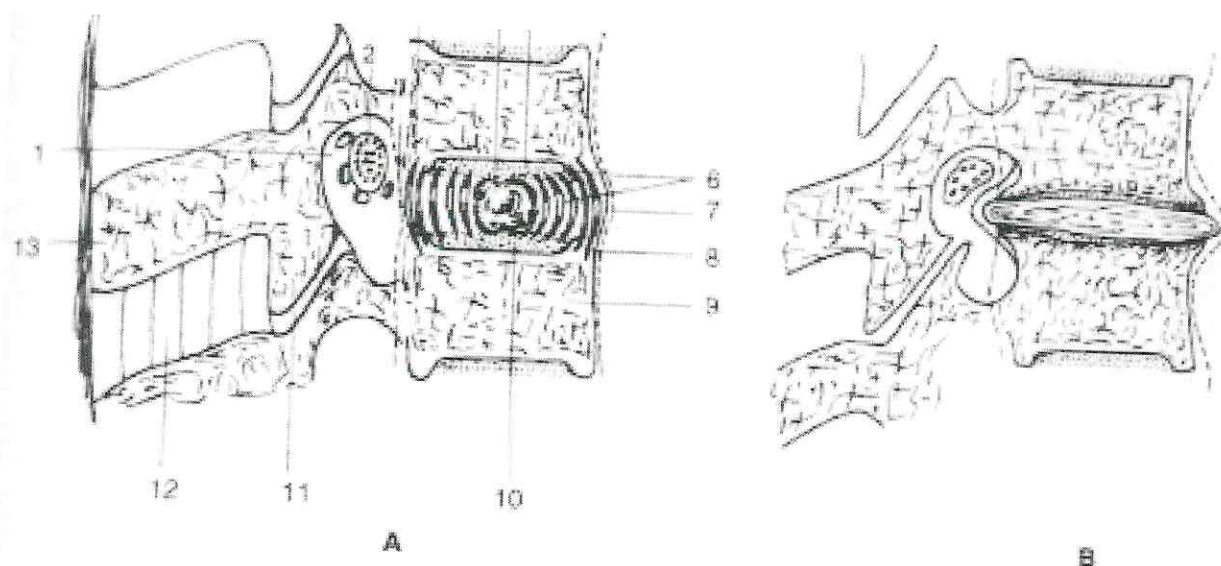
Tiit Ilves, taastusravi arst leiab, et osteokondroos ilmneb erinevate haiguste korrelatsioonis. Nimetatud teooriad on järgmised: involutsioon (kõhre toitumishäired), hormonaalsed häired,

⁴ Kahn, H.; Loit, H-M. 2009. Tervise ABC. Tallinn: Kirjastus Valgus, lk 387.

⁵ *Ibid.*, lk 388.

veresoonekonna häired (sh liigese toitumishäired), infektsioon (põletikud kõhres), infektsioos-
allergia, bioelektriline (kaasnevad muutused kõhres), mehhaaniline ja funktsionaalne (mikro- ja
makrotraumad). Olemuselt peetakse osteokondroosi põletiku tagajärjel tekkinud kahjustuseks.⁶

Joonisel 1 võrreldakse lülisamba normaalkuju pikilõiget (A) osteokondroosist tulenevate
muutustega (B), kus lülidevaheketas (nr 6) on lamendunud ja sopistub välja. Lisaks sellele on
lülidevahemulk (nr 1) deformeerunud, põhjustades survet seljaajunärvile (nr 2), mis omakorda
tekitab valu.⁷



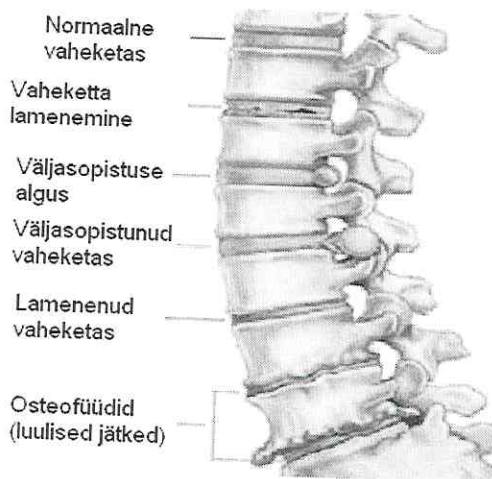
Joonis 1. Osteokondroosist tingitud muutused seljaajunärvi ja lülidevahemulgus

Joonisel 2 on näha vaheketta ehk diski muutused lülisamba lülide vahel, kus normaalne vaheketas
lameneb, sopistub välja ning lõpuks tekivad veel suure koormuse ja lamenenud vaheketta tõttu

⁶ Ilves, T. Osteokondroos. Tiit Ilvese Taastusravi koduleht. <<http://www.tiitilves.ee/lihasvalud/index.html>>, (26.03.2012).

⁷ Loogna, G. 1996. Anatoomia atlas. Tallinn: Kirjastus Avita, lk 61.

osteofüüdid nn. luulised jätked. Harvadel juhtudel võivad osteofüüdid suruda närvijuurtele või seljaajule ja sellist seisundit nimetatakse seljaaju ahenemise sündroomiks või stenoosiks.⁸



Joonis 2. Osteokondroosist tingitud lülisamba muutused

Võrreldes definitsioone saab nentida, et osteokondroosi näol on tegemist kompleksse haigusega, mille puhul on tegemist teatud muutustega lülivaheketastes: kulumine, lamnemine, mis võib välja viia erinevatele tagajärgedele, nagu diskide väljasopistumine ja osteofüütide tekkimine. Need omakorda võivad survestada närvijuuri, tekitades valu.

1.2 Osteokondroosi tekkepõhjused

Osteokondroosi tekkepõhjused võivad varieeruda ja tihtipeale olla arusaamatud⁹. Suurte kestvate koormuste korral võib ka noortel tekkida osteokondroos¹⁰. Pidev ühelaadne füüsiline töö sundasendis tekitab tasakaalustamata lihaspinge, mis pingestab luustikku. Tekib luu väsimine, mis põhjustab hõrenemist.¹¹ Ülalpool kirjeldatud definitsioon määratles, et tegemist on lülidevaheliste ketaste kulumisprotsessiga, mis on loomulik inimese vananemisprotsessile. Nii et üks tekkepõhjus võib olla ka vananemine. Samas võib deformatsiooniline haigus viidata ka ebatervislikule toitumisele, mille tõttu veesisaldus vaheketastes väheneb ja disk lameneb.

⁸ Panamorov, V. Viktor Panamorovi kliiniku koduleht. Osteochondrosis- terrible disease. <<http://paramonov.opensoftdev.ru/en/articles/osteochondrosis-terrible-disease>>, (26.03.2012).

⁹ Kahn, H.; Loit H-M. 2009. Tervise ABC. Tallinn: Kirjastus Valgus, lk 388

¹⁰ Seeder, J. 1995. Skeletisüsteemi ülekoormushaigused ja spordivigastused. Tallinn: AS Medicina. lk 103.

¹¹ Viilma, L. 1995. Ellujäämise õpetus I. Ateroskleroosist. <<http://www.luuleviilma.ee/index.php?id=7364>>, (26.03.2012).

Haiguse tekkepõhjusi on raske üheselt määratleda. Tõenäoliselt võib arvata, et see tekib erinevate põhjuste koosvaldumises või võib seda põhjustada ka ainult üks tegur. Kindlat vanust siinkohal öelda ei saa. Näiteks võivad haigestuda noored sportlased pidevate raskete füüsiliste koormuste tõttu (nt raskejõustik) ning ka vanemad inimesed võivad selle avastada kõrges eas loomuliku vananemisprotsessi tulemusena. Kuna lüüsimas on füsioloogiliselt ja ehituslikult suhteliselt nõrk, siis on oluline tähtsus ka erinevatel traumadel, mida inimene elu jooksul kogeb ning mis võivad põhjustada erinevaid muutusi kogu seljas.

1.3 Sümptomid

Osteokondroos võib tekkida igas selgroo piirkonnas. Kaelapiirkonna kahjustumisel võib häiruda aju vereringe, mille tulemuseks on peavalud ja peapööritus, millele võib järgneda valu õlaliigestes (humeroskapulaarne sündroom) ning käte vereringe häired. Rindkerepiirkonnas avaldub haigus enamasti valudena südame piirkonnas, mida võib ekslikult pidada stenokardiaks. Alaseljapiirkonnas iseloomustab haigust erineva intensiivsusega valu niuetes ja jalgades: kroonilisest katkematust valust kuni ägedate valuatakkideni.¹² Nimmepiirkonna diskide kahjustuste korral võib valu kiirguda ka tuharatesse ja jalgadesse. Osad haiged hoiavad end valu vältimiseks kõveras.¹³

Põhilisteks sümptomiteks on valu erinevates piirkondades, sundasendid ja teatud jäikus, mis ei pruugi lasta vabalt teha kõiki liigutusi. Lisaks sellele mõjub kindlasti see inimese psühholoogilisele seisundile, kus on tõenäoline meeleolu langus ja distressi tekkimine.

1.4 Diagnoos

Ortopeediliste haiguste diagnoosimiseks kasutatakse peamiselt vaatlust, funktsionaalseid, labori- ning radioloogilisi uuringuid. Spetsiifiliste raviküsimustega tegelevad lisaks ortopeedidele ka reumatoloogid ja füsiaatrid, viimased tegelevad põhiliselt operatsioonijärgse taastusraviga. Tõsised luu-ja lihaskonna vigastused ehk traumad, s.o luumurrud, liigeste nihetused, nikastused,

¹² Kimsto, L. Liis Kimsto koduleht. Osteokondroosi ja liigestehaiguste ravi. <<http://www.iseterveks.ee/tulemused/osteokondroosi-ja-liigestehaiguste-ravi>>, (26.03.2012).

¹³ Kahn, H.; Loit, H-M. 2009. Tervise ABC. Tallinn: Kirjastus Valgus, lk 388.

põrutused jms kuuluvad tänapäeval samuti ortopeedia valdkonda.¹⁴ Haigust on võimalik diagnoosida röntgeniülesvõtete alusel¹⁵.

Tavalise välise vaatluse teel haigust välja selgitada on võimatu. Enamik juhtudest avastatakse siiski röntgenipiltide abil ja ülesvõtted tehakse alles juhul, kui patsient tunneb valu või arstil on alust arvata, et midagi on selles piirkonnas korrast ära.

2. OSTEOKONDROOSI RAVI

Osteokondroosi ravimeetodeid on erinevaid. Järgnevatel alapeatükkides tutvustatakse haiguse ravivõimalusi: liikumist, massaaži ja psühholoogilist mõjutamist.

2.1 Liikumine

Liikumist soovitatakse üha enam kui ühte seljaprobleemide lahendamise abinõud. Liikumine ja erinevad seljaharjutused, luu- ja lihaskonna tugevdamine on osutunud väga tõhusaks igasuguses taastusravis ja ka haiguste ennetamises. See aitab takistada degeneratsioonilisi muutusi, vähendab valu ja parandab selja funktsioonivõimet. Igasugune korrapärane ja regulaarne ilma liialdusteta liikumine on seljahädade vältimises oluline. Tihtipeale seostatakse füüsilist koormust ka endorfiinide vabanemisega organismis, mis loob hea meeleolu ja positiivse enesetunde. Osteokondroosi vältimiseks konkreetseid harjutusi leida on keeruline, kuid lülisamba luu- ja lihaskonna, kõhulihaste treenimiseks soovitatakse erinevaid liigutusi ning venitusi, lähtudes keha keskosast (nt ülakeha tõsted selili asendist).¹⁶ Ilma mingi kahtluseta on igasugune liikumine kasulik inimorganismile kui tervikule. Seda kasutatakse nii ennetamises kui ravijärgsel taastumisel. Liikumine aitab vähendada erinevatest sundasenditest tekkinud pingeid, tugevdab luu- ja lihaskonda.

1.2 Massaaž

Massaaži peetakse füsioteraapia osaks, kus keha mehaanilise mõjutamise abil kutsutakse organismis esile biokeemilised ja -füüsikalised protsessid, mis aitavad kaasa kudede taastumisele. Massaažil on palju erinevaid mõjusid, mis leevendavad samal ajal valu ja annavad tervikliku tunde. Olenemata osteokondroosi olekufaasist, on alaselja massaaž kahtlemata kasulik. Näiteks ajakirjas *Rahvaravitseja* on üks lugeja kirjeldanud, kuidas arsti soovitusel määratud

¹⁴ *Ibid.*, lk 387.

¹⁵ Seeder, J. 1995. Skeletisüsteemi ülekoormushaigused ja spordivigastused. Tallinn: AS Medicina, lk 103.

¹⁶ Liikumine ja meditsiin. 1998. Toimetanud S. Ootsing. Tallinn: AS Medicina, lk 182-185.

ravimassaažikuurist on olnud kasu: „Alguses tundus massaaž tugev ja valulik. Pärast tekkis soojatunne ning päästev leevendus /.../“¹⁷. Istuva töö tegija nentis, et massaažile lisaks tegi ta erinevaid doktori soovitatud liigutusharjutusi, mille koosmõjul hakkas valu leevenema ja tervis paranes. Soonetasumine on tõesti efektiivne ja kasulik nii lihaskonnale kui ka inimese energeetikale. Täpsemaid mehaanilisi võtteid ja inimkeha anatoomilisi eripärasid käsitletakse täpsemalt järgmises referaadis.

1.3 Ellujäämise õpetus

Luule Viilma õpetab oma raamatus „Ellujäämise õpetus“, kuidas on võimalik tervendada oma seljavalusid ja haigusi, teiste seas ka osteokondroosi. Kõigepealt leiab ta, et tuleks paluda lülisamba käest andeks, et on lastud traumal tekkida, teiseks tuleks vabastada stress erinevate harjutuste abil, kolmandaks tuleks tõsta lülisammast ja lõpuks tuleks süüa munakoori. Lisaks soovitab ta teha mõõdukalt sporti ja olla kehaliselt aktiivne. Ainuüksi hommikuvõimlemine ja vaimne ettevalmistus (selgitused kehale, milline päev ees ootab ja kiitused) aitavad kehasse suhtuda lugupidamisega ja valmistavad ette tööpäevaks.¹⁸ Siinkohal võib tõepoolest nõustuda, et positiivne enesesugestioon ja kestlik töö iseendaga tagavad teatud määral edu. Palju on näiteid elust, kus inimesed oma tugeva uskumise, lootuse ja tahtejõuga on erinevatest haigustest terveks saanud. Inimkeha on terviklik ja seetõttu vajab see nii füüsilist kui vaimset treenitust.

¹⁷ Rahvaravitseja. 2011. Mind päästis massaaž, nr 6, lk 21.

¹⁸ Viilma, L. 1995. Ellujäämise õpetus I. Ateroskleroosist. <<http://www.luuleviilma.ee/index.php?id=7364>>, (26.03.2012).

KOKKUVÕTE

Referaat on esmaseks sissejuhatuseks osteokondroosi (vaadeldakse ainult alaselga), kus on tegu seljalülide diskide düstroofilise protsessiga, mille käigus vahekettad kaotavad järk-järgult elastsust ja lamenevad. Selle tõttu võib tekkida valu ja raskused sooritamaks osasid töövõtteid. Haiguse tekkepõhjuseid on keeruline määratleda, kuid see võib tekkida ülekoormusest, sundasenditest ja ka loomulikust vananemisest. Haigust diagnoositakse peamiselt röntgeniülesvõtete alusel ning esmaseks radioloogiliste uuringute aluseks on valu tekkimine alaseljas. Efektiivseteks ravimeetoditeks on osutunud liikumine, massaaž ja ka inimese psüühiline mõjutamine. Järgmine referaat selgitab põhjalikumalt alaselja anatoomilisi eripärasid (lihased ja siseelundid) ning annab ülevaate, mismoodi on võimalik haigust täpsemalt ravida massaažiga.

KIRJANDUS

- Herzmann, K.; Herzmann, V. 2007. Alaselja vaevused. Referaat. Tartu: Lahemaa Tervisekool.
- Ilves, T. Osteokondroos. Tiit Ilvese Taastusravi koduleht.
<<http://www.tiitilves.ee/lihasvalud/index.html>>, (26.03.2012).
- Kahn, H.; Loit, H-M. 2009. Tervise ABC. Tallinn: Kirjastus Valgus.
- Kimsto, L. Liis Kimsto koduleht. Osteokondroosi ja liigestehaiguste ravi.
<<http://www.iseterveks.ee/tulemused/osteokondroosi-ja-liigestehaiguste-ravi>>, (26.03.2012).
- Liikumine ja meditsiin. 1998. Toimetanud S.Ootsing, Tallinn: AS Medicina.
- Loogna, G. 1996. Anatoomia atlas. Tallinn: Kirjastus Avita.
- Rahvaravitseja. 2011. Mind päästis massaaž, nr 6.
- Panamorov, V. Osteochondrosis- terrible disease. Viktor Panamorovi kliiniku koduleht.
<<http://paramonov.opensoftdev.ru/en/articles/osteochondrosis-terrible-disease>>, (26.03.2012).
- Seeder, J. 1995. Skeletisüsteemi ülekoormushaigused ja spordivigastused. Tallinn: AS Medicina.
- Sutcliffe, J. 2000. Seljavaludest priiks. Tallinn: Kirjastus Sinisukk.
- Viilma, L. 1995. Ellujäämise õpetus I. Ateroskleroosist.
<<http://www.luuleviilma.ee/index.php?id=7364>>, (26.03.2012).