

KRAUTMANI MASSAAŽI- JA TERVISEAKADEEMIA

Aina Tälli

II kursus

SELJAVALU RAVIVÕIMALUSED

Tartu 2015

SISUKORD:

1. SISSEJUHATUS
2. SELJA EHITUS
3. LÜLISAMBA EHITUS
 - 3.1 Lülisamba funktsioon
 - 3.2 Lülisamba osad
 - 3.3 Painduvus
 - 3.4 Ligamendid
 - 3.5 Õlad
 - 3.6 Vaagen
4. LIHASED
 - 4.1 Seljalihased
 - 4.2 Kõhulihased
5. SELJAAJU
 - 5.1 Seljaaju anatoomia
6. VÕIMALIKUD SELJAVAEVUSED
 - 6.1 Lihaste ja sidemete pinged
 - 6.2 Stressist tulenevad lihaskrambid
 - 6.3 Lihaste düsbalanss ehk lihaste tasakaaluhäired
 - 6.4 Õnnetused ja vigastused
 - 6.5 Diskiprobleemid
 - 6.6 Fasettliigeste kahjustused
 - 6.7 Luude degenerereerumine
 - 6.8 Närvikahjustused
 - 6.9 Põletikud
 - 6.10 Infektsioon
 - 6.11 Rasedus ja seljavalu
7. RAVIMEETODID
 - 7.1 Füsioteraapia
 - 7.2 Osteopaatia
 - 7.3 Kiropraktika
 - 7.4 Massaažiteraapia
 - 7.5 Alexanderi tehnika
 - 7.6 Pilates
 - 7.7 Jooga
 - 7.8 Nõelravi
 - 7.9 Akupunktuur, akupressuur ja šiatsu
 - 7.10 Ravimid
 - 7.11 Lõikus
8. MÜOFASTSIAALNE VALU JA TRIGERPUNKTID
 - 8.1 Müofastsiaalse valu olemus
 - 8.2 Müofastsiaalse valu ravi

8.3 Müofastsiaalse valu ennetamine

9. ALASELJAVALU JA MASSAAŽ

10. SELJAVENITUS

10.1 Vastunäidustused

10.2 Seljavenituse mõju koos harjutustega kroonilise alaselja valu ravimisel

11. SAVIRAVI

12. VITSERAAALNE EHK SISEELUNDITE RAVIMASSAAŽ

13. AITA ENNAST ISE

13.1 Kuuma ja külma mõju

13.2 Abivahendid

13.3 Massaažiaparaadid

13.4 Salvid ja aerosoolid

13.5 Käsimüügiravimid

14. KOKKUVÕTE

1. SISSEJUHATUS

Valisin seljavalu teema, kuna see probleem on väga levinud. Minu eesmärk on uurida lähemalt seljavalu tekkepõhjusti ning valu ravivõimalusi. Massööri tööga seoses olen kokku puutunud inimestega kes ei oska oma probleemile lahendusi leida ja minnakse kergekäeliselt operatiivsele ravile. Oma lõputöös uurin erinevaid seljavalu ravivõimalusi, samuti seda mida saab inimene ise ära teha, et seljavalud ei korduks.

Töö esimene osa käsitleb inimese selja ehitust ning teises osas olen välja toonud mitmeid kasutusel olevaid alternatiivseid valu leevendamise tehnikaid.

Sadu tuhandeid aastaid tagasi hakkasid tänapäeva inimese eellased käima kahel jalal. Selle pöördelise sammuga eristus inimene evolutsiooni käigus loomariigist. Kehalise arengu seisukohalt oli ta aga selleks tohutuks hüppeks puudulikult ette valmistatud. Kuigi inimese selg kujutab endast ülimalt täpselt konstrueeritud inseneritööd, ei ole see püstise asendiga veel täielikult kohanenud, kuna evolutsiooni seisukohalt toimus niisugune muutus alles eile. Seoses sellega on selg väga kergesti vigastatav. Kui gripp ja külmetushaigused välja arvata, on seljavalu arenenud tööstusriikides kõige sagedasem töölt puudumise põhjus. Isegi kui valu tööd ei sega, on tegemist pikaajalise ja tüütu vaevusega, mis raskendab miljonite inimeste elu. [1]

Seljavalu põhjustavad peamiselt halb rüht ja erinevate tegevustega seotud õnnetused. Kui inimene pole mitu kuud mitte midagi teinud, käinud ringi selg kühmus, ning otsustab järsku hakata aednikuks, võib maa kaevamine seljale halvasti mõjuda.

Väiksemast ülepingest tõsisemate probleemideni on aga pikk maa ja tavaliselt pole põhjust muretseda. Suur osa seljahädadest taandub mõne päevaga ja kui seda ei juhtu on olemas mitmeid ravivõtteid, mis kiiresti leevendust toovad.

Vahetevahel on asi ka tõsisem. Lihased, liigesed, kõõlused ja sidemed võivad korduvate valede liigutuste tõttu pingule tõmbuda ja halb rüht või haigus võib selja normaalset funktsioneerimist häirida. Ka selleks puhuks on olemas ravivõtteid, mida arst või füsioterapeut oskab soovitada ja mis aitavad kiiresti. [2]

Inimese selg on piisavalt painduv, et teha keerulisi ja täpseid liigutusi, ning nii tugev, et hoida enda enda küljes jäsemeid ja võimaldada meil püsti seista. Siiski vaevlevad paljud inimesed seljavaludes, mida põhjustavad meie kiirest eluviisist tingitud hoolimatus ja ükskõiksus. [2]

Seljahaiguste ennetamine moodustab ainult osa tervislikust eluviisist. Muuhulgas on abi ka õigest toitumisest, kaalujälgimisest, regulaarsest kehalisest treeningust ning pingeid maandavatest lõdvestustehnikatest. Kasuks tuleb terviklik lähenemine inimesele ja tema tervisele. [1]

2. SELJA EHITUS

Inimese selg kujutab endast elus kudede keerukat kooslust. Rikkaliku verevarustusega selja ülesandeks on kaitsta organismi kõige olulisemaid närviteid. Lülisammas koosneb omavahel liigeste abil seonduvatest luudest ja kõhrestest, mida ümbritseb ja hoiab paigal lihaste, kõõluste ning sidemete võrgustik. Selline ehitus annab seljale ühtaegu nii tugevuse kui painduvuse. Tegemist on väga keeruka ja täpse konstruktsiooniga - just see muudabki selja pingete, ülekoormuse ja vigastuste suhtes vastuvõtlikuks. [1]

3. LÜLISAMBA EHITUS

Keerulise ehitusega lülisammas peab täitma mitmesuguseid funktsioone ning taluma erinevaid pingeid ja koormusi. See koosneb 34 üksteise peal paiknevast luulisest lülis, mis on eraldatud kõhreliste lülivaheketaste ehk diskide abil. Sammast aitavad koos hoida lülidevahelised fassettliigesed ja tugevad sidemed. Tulemuseks on konstruktsioon, mida iseloomustab nii tugevus kui paindumus. Keerukast ehitusest hoolimata on lülisammas luustiku kõige kergemini vigastatav osa, mis peab taluma küllaltki suurt koormust. Seetõttu on seljavalu väga sagedane vaevus. [1]

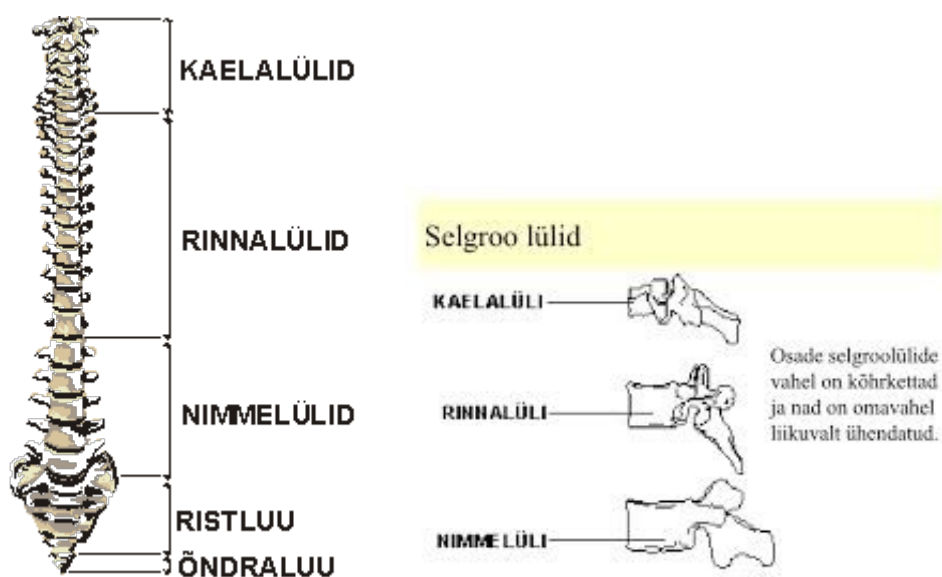
3.1 Lülisamba funktsioon

- Toetab pead ja muudab skeleti jäigaks.
- Teeb võimalikuks inimese püstise asendi.
- Kaitseb seljaaju, mida läbivad peajaaju teiste kehapiirkondadega ühendavad närviteed.
- On kinnituskohaks lihastele ja roietele.
- Pehmendab lööke.
- Teeb võimalikuks keha erinevad liigutused.

[1]

3.2 Lülisamba osad

- Seitsme kaelalüli ülesandeks on toetada ja tasakaalustada pead. Kaks esimest koljuga seonduvat kaelalüli nimega atlas ja axis toimivad universaalse liigesena, mis võimaldab pea ringikujulist ja edasi-tagasi liikumist.
- Kaksteist rinnalüli on ühendatud roietega, moodustades rinnakorvi. Viimane võimaldab kopsude liikumist hingamisel ja kaitseb rindkereõõnes paiknevaid elutähtsaid organeid.
- Selja alumine osa koosneb viiest nimmelülist, mis on ühendatud ristluuga.
- Ristluu moodustub viiest omavahel kokkukasvanud lülist. See on ühendatud vaagnaga, tagades luulise kaitse kusepõiele ja suguelunditele.
- Lülisamba alumises otsas paiknev õndraluu kujutab endast rudimentaarset saba. See on tekkinud neljast omavahel kokkukasvanud lülist ja inimese puhul tähtsust ei oma.[1]



3.3 Painduvus

Tervikuna võimaldab lülisammas kergesti pöörata ja kummardada, ehkki lülidevaheline liikumine on sageli piiratud. Näiteks ristluulülid ja osad õndralülid ei liigu üldse.

Lülisamba liikumine võimaldab roietel sisse ja välja hingates kerkida. Ent see painduvus ei tule tugevuse arvelt. Lülisammas on piisavalt tugev, et kanda pead ja lasta enda külge

kinnituda lihastel, mis liigutavad meie alajäsemeid. Lülisambakanali sees on seljaaju, milles asuvad peaaju ja ülejäänud keha närve omavahel ühendavad närvid.

Kõige rohkem on kaela ja rinna keskosa vahel asuvaid rinnalülisid. Iga lüli vahel asub kõhreline lüli vahetetas ehk disk, mis annab umbes veerandi lülisamba tugevusest. Disk toimib nii amortisaatori kui ka kuullaagrina võimaldades lülisammast kokku suruda ja kõverdada.

Igal lülil on mitu liigest – mitte ainult diskid, vaid ka sünoviaalsed liigesed, millel on liigesevõiet eritav liigesekihn, mis toimib nagu mootoriõli, vähendades kulumist, kui luu liigub vastu luud.

Kõige tähtsamad on fasettliigesed. Need on lülisamba lülide vahelised väikesed liigesed, mis ei lase lülidel üksteise pealt maha libiseda, muutes lülisamba painduvaks, ent tugevaks ahelaks. Kuid fasettliigesed võivad õnnetuses või halva rühi põhjustatud pingete tõttu viga saada, nii et liiges libiseb paigast ja lõhub sel moel ahela.

Fasettliigeste kulumine või reumatoidartriidist põhjustatud põletik on tavalised seljavalu põhjused. [2]

3.4 Ligamendid

Ligament on ühelt luult teisele kulgev tugev sidekoeline side, mille ülesanne on liigese tugevdamine ja kaitse. Venitamisel annavad sidemed küll mingil määral järele, kuid olenevalt pikkusest ka piiravad või takistavad liigutusi ühes või teises suunas. Selja seisukohalt on kõige olulisemad lülisamba pikisidemed, mis kulgevad lülisamba ees, taga ja külgedel suunaga ülalt alla. Ligamendid ühendavad ka üksikuid lülisid ja nende fasettliigeseid omavahel. Vähesel liikumise tagajärjel muutuvad ligamendid jäigaks, väljavenimise korral aga lõdvaks. Esimesel juhul on liikuvus piiratud, teisel juhul liiga suur.[1]

3.5 Õlad

Selg ja õlad on omavahel ühendatud nii anatoomiliselt kui ka vastastikust funktsioneerimist silmas pidades. See tähendab, et paljud seljahädad annavad tunda õlgades ja vastupidi. Õlaliiges koosneb vastavatest seljaluudest, rangluust, abaluust ja õlavarreluust. Suur osa lihastest, mis seda liigest paigal hoiavad, saavad alguse seljast ja

eeskätt abaluust. Seetõttu on õlavarre liigete funktsioneerimine ja liigutused seotud seljaga.

3.6 Vaagen

Samal ajal kui selg ja õlad toetavad käsi, toetab vaagnaluu jalgu. Tugev ja liikumatu vaagnaluu on jalgade kinnituskohaks. Vaagna kaudu on jalad lülisambaga ühendatud. Jalad on vaagnaluuga ühendatud puusanapas. [2]

4. LIHASED

Selja liikumine on võimalik tänu lülisammast ja kõhuõõnt ümbritsevatele lihastele. Need kiulised koed annavad tervele meie kehale tuge ja jõudu. Kummalgi pool lülisammast sümmeetriliselt paiknevad seljalihased ulatuvad risti-rästi õlgadest ja vaagnast lülisamba ja roieteni. Üle lülisamba ei kulge ühtegi lihast.[2]

Lihaskoosneb miljonitest pikkadest sidekoe abil kimpudeks ühendatud lihaskiududest. Ühes lihases leidub palju lihaskimpe. Viimased on ümbritsetud lihastupega ning rikkalikult varustatud veresoonte ja närvidega. Lihaskoe omaduseks on kokku tõmbuda ja lõdvestuda. Lihase mõlemad otsad kinnituvad kõõluse abil luu külge. Sidekoeline kõõlus on ümbritsetud tupega, mis teeb võimalikuks selle libisemise üle teiste lihaste ja luude. Kokkutõmbunud lihas mõjutab luid, pannes need liikuma. Lihaste ülesandeks on ka kehaasendi säilitamine ja energia tootmine. Paljud lihased töötavad vastandlike paaridena - kui üks lihas tõmbub kokku, siis teine lõdvestub.[1]

4.1 Seljalihased

Seljalihased paiknevad kihiti. Ükski neist ei kulge üle keskjoone, milleks on lülisammast. Igale lihasele vastab samasugune lihas keha vastaspoolel.

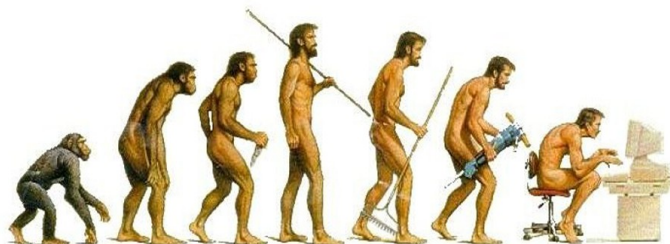
- Kõige sügavamal paiknevad lihased on lühikesed ja tihedad, ulatudes vaid ühelt selgrootülilt teisele. Kuni erineval poolel paiknevate lihaste jõudlus on võrdne, püsivad lülid õiges asendis ja selg sirge.
- Järgmises kihis paiknevad lihased saavad enamasti alguse vaagnalt ja hargnevad lehviku kujuliselt laiali, kinnitudes selgrootülidele, roietele ja isegi koljule. Need lihased on seotud liigutuste täpse koordineerimise ning kehaasendi säilitamisega.

- Välimises kihis paiknevad suured seljalihased on enamasti kolmnurkse kujuga. Need lähtuvad selgroolülide ogajätketelt ning kinnituvad abaluule ja õlaliigesele. Tegemist on tugevate lihastega, mis hoiavad kehatüve käte liikumise ja raskuste tõstmise ajal stabiilses asendis. Just selles kihis paikneb lihas, mis keha püstisesse asendisse tõstab.[1]

4.2 Kõhulihased

Kõhulihased on seljalihaste tähtsad partnerid. Need tekitavad seljalihaste ette ja taha liikumisele vastujõu. Kõhulihaste kokkutõmbumine tõmbab rinnakorvi vaagnale lähemale, mis laseb lülisambal ettepoole kaarduda. Kõhulihased töötavad koos seljalihastega, et võimaldada keha pööramist.

Suuremate kõhulihaste kokkutõmbumine suurendab survet kõhuõõnes, mis omakorda toetab lülisammast. See võib olla eriti tähtis olukordades, kus seljale langeb suur koormus, näiteks raskeid asju tõstes.[2]



5. SELJAAJU

Üks lülisamba olulisi ülesandeid on kaitsta selgrookanalit paiknevat seljaaju. Viimane kujutab endast ühenduslüli peaaju ja perifeerse närvisüsteemi vahel, toimetades tundaistingud närvilõpmetest edasi ajju ja saates sealt vastuseks lihastegevust reguleerivaid korraldusi. Kui lülisamba vigastusega kaasneb ka seljaaju või närvijuurte kahjustus, võib tekkida valu või isegi halvatus praktiliselt igas kehapiirkonnas. Ishias ehk istmikunärvivalu tekib närvi pitsumisest kohas, kus see väljub selgrookanalist. Pitsumise põhjuseks on sageli purunenud lüli vaheketas. Kuna seljaaju vigastus võib kaasa tuua drastilisi tagajärgi, on see piisav argument oma selja eest hoolitsemiseks.

5.1 Seljaaju anatoomia

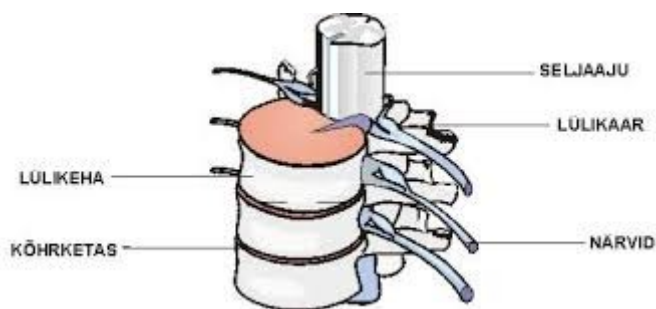
Seljaaju on kesknärvisüsteemi osa. See saab alguse aju põhimikust ja kulgeb nimmelülideni, kust hargnevad lehvikukujuliselt allapoole närvijuured. Seetõttu tuntakse seljaaju alumist osa ka hobusesaba ehk ladina keeles *cauda equina* nime all. Seljaaju kogupikkus on orienteeruvalt 45 sentimeetrit.

- Seljaaju on silinderja kujuga ning koosneb veresoontest ja närvikiududest. Iga teatud vahemaa tagant lähtuvad seljaajust närvid, väljudes selgrookanalist fassetliigete ja lülkehade vahele jäävate avauste kaudu. Edasi hargnevad närvikiud omakorda peenemateks harudeks. Iga närv on seotud teatud kindla kehapiirkonnaga.

- Seljaaju kaitseb selgroolülidest, ligamentidest ja lihastest moodustuv selgrookanal. Viimane on vooderdatud kolme ajukestaga, mille sisemuses voolab seljaajuvedelik. See pehmenab lööke ning kaitseb lülisammast liigse koormuse eest.

- Seljaaju on võimeline vastavalt kehaasendi muutumisele venima. Selle kahjustus tekib vaid juhul, kui lülid on õigest asendist nihkunud, terava eseme poolt vigastatud või murdunud.

Kui inimene on üle elanud mingi õnnetuse või trauma ja on alust kahtlustada, et võib olla tegemist lülisamba vigastusega, peaks ta liikumatuks jääma. Erandiks on eluohtlik seisund. Viivitamatult tuleks arstiabi kutsuda, kuna vigastatu ebaõigest käsitlemisest tingitud seljaajuvigastusel võivad olla tõsise tagajärjed. [1]



6. VÕIMALIKUD SELJAVAEVUSED

Mõnda seljahäda on võimalik vältida aga mõni on õnnetuste või haiguste tagajärg. Enamik neist võib tabada keda tahes ja ükskõik millist seljapiirkonda.[2]

Äge seljavalu on enamasti tingitud pikaajalisest häirest, milleks võib olla halb rüht või kõhulihaste nõrkus. Taoliste häirete olemasolul langeb lülisambale ja seljalihastele tavalisest suurem koormus, mille tagajärjel võib tekkida seljavigastus. Seljavalu põhjustavad ka degeneratiivsed haigused, nagu osteoartroos ja osteoporoos, kui nendega kaasneb oluline kudede kahjustus. Kui põhjus jääb püsima, võib seljavalu küll mõneks päevaks ajutiselt taanduda, kuid valuhoogusid võib esineda ka tulevikus.[1]

6.1 Lihaste ja sidemete pinged

Selja lihased ja sidemed võimaldavad meil teha erinevaid liigutusi aga kui neid üleliia pingutada, võivad need viga saada, põhjustades lihaste rebestusi. Vastureaktsioonina tõmbub viga saanud lihas tihti krampi – muutub valulikult kõvaks-, kuni on jõudnud ära paraneda.

Lihastega seotud seljahädade peamised põhjused:

- ✓ **Raske trenn** – kui inimene pole sellega harjunud ega tee korralikult soojendust, põhjustab trenn tihti väiksemaid lihaspingeid.
- ✓ **Valed tõstmisvõtted** – tõstetav asi ei pea olema sugugi raske, paljudes ametites on vaja tõsta ja tassida ning aja jooksul võib selline korduv tegevus hakata seljale halvasti mõjuma.
- ✓ **Korduvad tegevused** – see tähendab, et inimene teeb pika aja vältel ühte ja sama liigutust, mis võib viia lihaste jäikuse ja krampideni.
- ✓ **Lisakilod** – olgu selle põhjuseks kas rasedus või ülekaal, tekitab kaalu kasv, eriti rasva kogunemine kõhupiirkonda seljalihaste pingeid.

6.2 Stressist tulenevad lihaskrambid

Meil kõigil on aeg-ajalt vaimne stress ning mõni inimene elab sündmuste- ja probleemiderohket elu, nii et ei saagi lõõgastuda. Paraku väljendub selline stress sageli selja-, kaela- või õlaväludena. Füsioloogiliselt lülitub sellisel juhul sisse meie võitle- või põgene reaktsioon. Organismis vabanevad hormoonid pingutavad lihaseid just juhuks kui sa peaksid sattuma vastamisi füüsilist vastuhakku nõudva ohuga. Tulemus võib olla valu, vahel tugev valu.

6.3 Lihaste düsbalanss ehk lihaste tasakaaluhäired

Terve selg on sümmeetriline. Paljudel inimestel on halb rüht või tegevusalast tulenevad harjumuspärased liigutused, mis tekitavad lihaste düsbalanssi ja see omakorda seljapingeid.

Kõhulihaste nõrkus. Tugevad kõhulihased toimivad korsetina, hoides kõhuõõne elundeid lülisamba läheduses. Tavaliselt võtab lihaskorsett kanda ka osa keharaskusest - see vähendab lülisamba ja puusadele langevat koormust. Kõhulihaste nõrkuse põhjuseks võib olla liikumisvaegus, ülekaal või rasedus. Kui kõhulihased on nõrgad, langeb lülisamba nimmeosale suurem koormus ja see piirkond kõverdub tavalisest rohkem ette - tekib lordoos, mis võib põhjustada kroonilist seljavalu.

Lahendus on hakata tegema harjutusi, mis arendaksid ka nõrgemaid lihaseid. Vastavaid harjutusi oskab soovitada füsioterapeut. [1]

6.4 Õnnetused ja vigastused

Paljud seljaprobleemid, eriti just noortel inimestel tekivad kukkumise või mõne muu õnnetuse tagajärjel. [2]

Kui kukkumise või õnnetusjuhtumi käigus saab kahjustada selg, tuleks viivitamatult arstiabi kutsuda. Kannatanu peaks jääma liikumatuks kuni arsti tulekuni, kes aitab lülisamba röntgenülevõtte abil välistada selgrootülide murru või nihkumise võimaluse.[1]

6.5 Diskiprobleemid

Diski prolaps. Seismisel, raskuste tõstmisel ja muude igapäevaste tegevuste käigus langeb lülivaheketastele väga suur koormus. Selle tagajärjel võib disk välja sopistuda. Une või puhkuse ajal läheb see tavaliselt oma esialgsesse asendisse tagasi. Väga suure surve korral sopistub *nucleus pulposus* ümbritsevast sidekoelisest rõngast välja. Olukorda, kus väljasopistunud disk avaldab survet närvijuurele, nimetataksegi diski prolapsiks. Selle seisundiga kaasneb tavaliselt tugev valu.[1]

6.6 Fassetliigeste kahjustused

Need tillukesed liigesed seljalülide vahel on sageli pikaajalise seljavalu põhjustajaks. Fassetliigesed võivad viga saada, kui nad on liiga tugevasti kokku surutud. See võib juhtuda kui:

- lülid vahelised diskid tõmbuvad kokku ja lülid vahed kahanevad;
- ümbritsevad sidemed lõtvuvad, nagu näiteks võib juhtuda vanematel inimestel;
- sa istud pikka aega ühe koha peal;
- sul on halb rüht või sa kannad kõrge kontsaga kingi.

6.7 Luude degenerereerumine

Lüliambalülid koosnevad samast materjalist nagu kõik teised luud ning võivad samamoodi degenerereeruda. Luud võivad taandareneda vale toitumise, vähese liikumise või lihtsalt vananemise tagajärjel.

6.8 Närvikahjustused

Kui närv on vigastatud, on sümptomiteks tuimus, kihelus ja/või valuhood. Sümptomite täpne asukoht sõltub sellest, millises seljapiirkonnas on närvid vigastatud. Teatud närvide kahjustused võivad mõjutada ka elundite funktsioneerimist.

6.9 Põletikud

Et selg on muskuloskeetaalse süsteemi osa, võivad seda tabada paljud luude, lihaste ja liigete haigused. Siia kuuluvad ka liigete põletikke põhjustavad seisundid.

Põletiku puhul on haige piirkond tavaliselt turses, punetav ja kuum. See on organismi tavapärane reaktsioon pisikute või teiste võõrkehade rünnaku korral. Säärane reaktsioon võib tekkida ka siis, kui ohtu pole või kui organism näeb omaenda kudetest lähtuvat ohtu. Põletikud mis tekivad säärase eksliku reaktsioonina, on autoimmuunhaigused. Põhilised autoimmuunhaigused, mis mõjutavad selga, on reumatoidartriit ja anküloseeriv spondüliit ehk jäigastuv lüliambapõletik.

6.10 Infektsioon

Nii bakteriaalsed kui ka viiruslikud infektsioonid on selja puhul haruldased, aga need võivad kujuneda tõsisteks, sest mõjutavad seljaaju ja vahel ka peaju. Meningiit ehk ajukelmepõletik on neist kõige raskema kuluga haigus. [2]

6.11 Rasedus ja seljavalu

Üheks rasedusaegse seljavalu põhjustajaks on sünnituseks valmistuvas organismis toodetav hormoon relaksiin. Selle ülesandeks on lõdvestada ristluu-niudelu liigest toetavaid ligamente. Nii suureneb sünnikanali läbimõõt, mida mööda loode sünnitusel liigub. Kahjuks toimib relaksiin lõõgastavalt ka teistele ligamentidele. Seetõttu pole lülisammas keha pööramise ja painutamise piisavalt toetatud nagu tavaliselt. See ongi põhjus, mis soodustab seljavalu teket raseduse ajal. Samal ajal esineb oht ka lülisamba alumise osa kahjustuste tekkeks, eriti kui selg on juba varasemast ajast haige.[1]

Seljavalu, mis ei lähtu seljast »

Probleem	Seljavalu liik
Infarkt või angiin	Võib tunduda selja-, rinna- ja/või õlavarrevaluna
Sapipõiehaigused	Võib tunduda valuna abaluu all
Kopsupõletik	Võib tunduda keskselja valuna
Maohaavandid või vähktõbi	Võib tunduda valuna abaluude vahel
Kõhunäärmpõletik	Võib tunduda vahelduva keskselja valuna
Menstruatsioonivalud või emakapõletik	Võib tunduda alaseljavaluna

[2]

Tabel 1

1. RAVIMEETODID

Nagu iga inimene on eriline, on ka iga seljavaevus eriline. Sellepärast polegi olemas seda „õiget“ ravimeetodit, mis sobiks kõigile.

Välja arvatud erakorralistel juhtudel, näiteks õnnetuse korral, kui otsused tuleb teha parameedikutel ja arstidel, on haige ise raviplaani koostamisel oluline kaasarääkija.

Uuringud on näidanud, et nendel, kes osalevad oma raviplaani koostamisel, on loota positiivsemat tulemust.

Enamasti teab arst täpselt, milline peaks olema raviplaani. Et selle otsusega kindlalt rahul olla, peab erinevate ravimeetodite plusse ja miinuseid kaaluma. Tuleks mõelda eeskätt kõrvaltoimetele. Lõikuse puhul tuleb kõrvutada potentsiaalseid plusse ohtudega. Alati võiks olla olemas ka mingi muu variant.

1.1 Füsioteraapia

Füsioteraapia on valu põhjustavate ja liikumist piiravate seljavaevuste üks põhilisi ravimeetodeid. Seda aitab teha füsioterapeut ning füsioteraapia hõlmab kõiki füüsilisi vigastusi ja vaevusi, mis ei lase kehal täies mahus funktsioneerida. Füsioteraapias kasutatakse individuaalset raviharjutuste ja teiste võtete kava.

Füsioterapeut selgitab, milles on probleem, mida teha annab, mida raviplaani endast kujutab ja kuidas see aitab. Raviplaani võib koosneda järgmistest osadest:

- Harjutused. Füsioteraapias kasutatakse kolme tüüpi harjutusi: aktiivsed, passiivsed ja isomeetrilised. Aktiivsed harjutused on need, mida inimene teeb ise ja neid kasutatakse kõige enam, eriti seljaprobleemide puhul.

Passiivsete harjutuste puhul liigutab füsioterapeut inimese liigeseid täies ulatuses, et vähendada liigeste turseid, leevendada pingeid ja suurendada liikuvust.

Isomeetrilised harjutused – mille ajal haige liiges ei liigu - kasutatakse siis kui liigutamine teeb valu või tekitab lihasspasm või ka lihaste tugevuse säilitamiseks.

Kasutatakse ka McKenzie meetodit. Robin McKenzie oli 1960-ndatel Uus-Meremaa füsioterapeut, kes sai aru, et kui lülisammast venitada, koondub ülajäsemete või jala valu tihti kaela või alaselga. McKenzie meetodi harjutused püüavad lülisammast venitada, et valu keset leevendada. See meetod ei sobi kui valu ei „koonu“ või on patsiendil spinaalstennoos või osteoartroos.

- Mobiliseerimine ja manipulatsioonravi. Mobiliseerimine tähendab kergeid korduvaid surveviigutusi, mida teeb füsioterapeut liigutuste täieliku ulatuse taastamiseks, liigeste lõõgastamiseks ja lihasspasmide leevendamiseks. Lülisamba korrastamiseks kasutatakse jõulisemaid võtteid.
- Külm. Külmakott on esimene asi, mida füsioterapeut tihti kasutab. Külm võib leevendada paistetust, verevalumeid, valu ja põletikku.
- Kuum. Soojus võib valu, lihasspasme ja jäikust leevendada ning vereringet ergutada. Füsioterapeut võib soojust kasutada erineval viisil: lambid, kotid, salvid ja pihustid, mis soojendavad pealmisi kudesid, et leevendada lihasspasme ja –pingeid.
- Ultraheli. Ultraheliaparaat kiirgab kõrgsageduslikke helilaineid, mida inimkõrv ei kuule. Lained läbistavad nahka – need on valutud – ja aitavad võidelda lokaalse põletikuga, mida põhjustavad paljud seljaprobleemid, lõõgastada liiga pingul lihaseid või lihasspasme ja leevendada seeläbi valu.
- Hüdroteraapia. Hüdroteraapia koosneb harjutuste programmist, mida tehakse soojas vees füsioterapeudi jälgimise all. Vesi kannab meie keharaskust ja toetab keha, nii et liigestele langeb minimaalne koormus ja see on eriti kasulik inimestele, kes kannatavad alaseljavaevuste käes, sest vee kandvus võimaldab patsiendil teha harjutusi, mis kuival maal oleksid liiga valusad. Üks vees harjutuste tegemise pluss on ka see, et seal on olemas piisav takistus, nii et lihaseid saab tugevdada ilma raskusteta. Enamikul inimestel paraneb selle tulemusena lihaste tugevus, vastupidavus, tasakaal, koordineatsioon ja rüht. Soe vesi – enamasti on vesi nendes basseinides 29-33 kraadi – leevendab valu ja laiendab veresooni, mis omakorda kiirendab vereringet ja lõõgastab lihaseid, muutes seeläbi seljaliigesed painduvamaks. Soolane vesi on hüdroteraapias samuti tihti kasutusel, see on kandvam ja mõne arsti arvates ka valuvaigistav.

1.2 Osteopaatia.

Osteopaadid suhtuvad inimese kehasse holistlikult, uskudes, et hea tervise seisukohast on struktuuriline tasakaal äärmiselt oluline, kuna kõik kehaosad on omavahel seotud. Tihti kasutavad nad oma raviseansil selle tasakaalu taastamiseks või säilitamiseks osteopaatilist manipulatsiooni.

Osteopaadid usuvad ka, et inimese keha reguleerib ennast ise ja suudab end ka ise ravida – et meie keha üritab kohaneda väliste ja sisemiste mõjutajatega ning püsida tasakaaluolekus

ehk homöostaasis. Nad usuvad, et stress, vigastused, vale toitumine ja muud tegurid võivad seda tasakaalu rikkuda ning tagajärjeks on haigestumine.

Osteopaadid püüavad korrigeerida muskuloskeetaalseid talitlushäireid ja düsbalansse, kasutades manuaalset tehnikat, mille nimi on osteopaatiline manipulatiivne teraapia (OMT).

Osteopaatilised manipulatiivsed teraapiad on:

- Pehme kuded manipuleerimine, ka müofastsiaalne ravi. See on massaažiliik, mis hõlmab lihaste, kõõluste, sidemete ja liigeste venitamist ning neile tugeva surve avaldamist. See võib olla kerge või tugev, kiire või aeglane. See leevendab jäikust ja pingeid, lõõgastab lihaseid ja ergutab vereringet.
- Artikulaarsed tehnikad on mõeldud liikuvusulatuse suurendamiseks. Osteopaat liigutab liigeseid nende täies liikuvusulatuses, et venitada kokku tõmbunud lihaseid, sidemeid ja teisi jäigastunud pehmeid kudesid. Liigutused on enamasti rütmilised.
- Traktsiooniga tõmmatakse vastastikused pinnad teineteisest veidi eemale. Seda kasutatakse liigesekihnu, sidemete ja ümbritsevate lihaste ning kõõluste lõõgastamiseks.
- Kiired/likaalsed tehnikad. Need kiired, järsud ja tõukavad liigutused on ehk kõige paremini tuntud osteopaatiline manipulatiivne teraapia. Liiges lükatakse õrnalt viimase liikuvuspiirini, millele järgneb kiire allapoole suunatud tõuge. See viib liigese korraks selle tavaliselt liikumisulatuses välja ja võib panna sünoviaalvedelikus olevad gaasimullikesed kuulda praksuga lõhkema. Need võtted võivad olla hetke ebamugavad, ent ei tee üldjuhul valu.
- Lihaseenergia tehnikaid kasutatakse nii diagnoosimisel kui ka ravis. Patsient liigutab vastavat kehaosa osteopaadi surve vastu. Kui osteopaat tajub sujuvale liikumisele tekkivat vastupanu, siis patsient lõpetab liigutamise. Siis palutakse patsiendil minna tagasi liikumise algpunkti, samal ajal kui osteopaat avaldab endiselt vastusurvet. See sunnib lihaseid lõdvestuma ja venima. Neid tehnikaid kasutatakse siis, kui jõulisemad tehnikad on vastunäidustatud, näiteks habraste luudega või vanematel inimestel.

Kuidas tasakaalu säilitada? »
✓ Rüht peab olema õige;
✓ Tee trenni;
✓ Õpi täielikult lõdvestuma;
✓ Söö tervislikult.

Tabel 2

1.3 Kiropraktika

Daniel David Palmer leiutas kiropraktika 1895. aastal ja see on pidanud pikki aastaid võitlust tavameditsiiniga. Tänapäeval suhtutakse sellesse kui ägeda alaseljavalu arvestatavasse alternatiivteraapiasse.

Palmer uskus, et lülisamba õige asetus on ülioluline, kui tahetakse igati terve olla. Ta leidis, et kui närvid, mis ühendavad peaju keha ja elunditega, saavad kuidagi kahjustada, muutub selle piirkonna närviimpulsside kulgemine aeglasemaks. Ta uskus ka, et see kahjustab neid kudesid ja elundeid, mida haige närv varustab, ning põhjustab haigusi, mis mõjutavad muidki kehapiirkondi kui muskuloskeletaalset süsteemi.

Ravivõtted. Põhiliselt kasutavad kiropraktikud järske, kiireid ja kontrollitud liigutusi – neid on kokku umbes 55, et suurendada lihaskihnu ja ümbritsevate kudede liikuvusulatust.

Liigutuste kiiruse tõttu ei jõua lihased vahepeal kokku tõmbuda ja seega liikumist piirata.

Kuulda võib olla ka praksuvat heli – seda tekitavad gaasid sünoviaalvedelikus ja see on ohutu.

Kiropraktikud kasutavad ka massaaži, sooja- ja külmaravi ning muljumist, et lõdvestada patsiendi lihased enne manipulatsioonravi algust, et lõõgastada vallandavad punktid või venitada kõõluseid ja lihaseid.

Ehkki suur osa kiropraktilistest võtetest on ohutud, tuleb meeles pidada, et lülisamba ja eriti kaelapiirkonna manipuleerimine võib olla ohtlik, eriti väga noortele ja väga vanadele.

Tõendid »	Kiropraktika kasulikkusest alaseljavalude leevendamisel räägivad korralikult dokumenteeritud uurimistööd. Näiteks Californias asuva tunnustatud Rand Corporationi uuring näitas, et seljavaevuste – eeskätt ägeda seljavalu kiropraktiline ravi kiirendab taastumist võrreldes traditsioonilise meditsiini mõjuga. Ent kiropraktika tõhusus muude kui mukuloskeetaalsete probleemide ravis on seni tõestamata.
-----------	--

Tabel 3

1.4 Massaažiteraapia

Massaaž lõõgastab seljalihaseid ja leevendab pingeid, mis põhjustavad seljaprobleeme. Süvamassaaž võib mõjutada ka trigger- ehk päästikpunkte – kindlaid kohti enamikus suurtes lihastes, mis kipuvad krampi tõmbuma ja moodustama sõlmekesi, mis on puudutades või masseerides valusad-, et lihased funktsioneeriksid normaalselt ja keha saavutaks taas õige asendi.

Massaažiteraapia on ühel või teisel kujul sajandeid eksisteerinud ja tänapäeval on see ka Eestis üsna populaarne. Massööre on palju ja erinevaid massaažiliike samuti. Klassikaline massaaž, mida teeb enamik massööre ja füsioterapeute, kasutab pikki sujuvaid silitusi, muljumist, hõõrumist, vibratsiooni ja rütmilist patsutamist. See lõõgastab lihaseid, parandab lihaste düsbalanssi, venitab pingul lihaseid ning suurendab painduvust ja liikuvust.

1.5 Alexanderi tehnika

Alexanderi tehnika üritab muuta sisseharjunud halbu harjumusi ja asendada need õige, lapsea loomuliku liikumisega. Lapsed seisavad ja liiguvad kegelt ja nõtkelt aga täiskasvanud ei suuda istuva eluviisi, valede tõstmisvõtete, halva rühi, valu ja stressi tõttu enam sama teha.

Frederick Matthias Alexander, kes selle tehnika välja töötas, uskus, et pea suhe kaela ja seljaga määrab ka ülejäänud keha funktsioneerimise. Ta nimetas seda suhet „primaarseks kontrolliks“. Kui see on tasakaalus ja vaba, töötavad posturaalsed lihased – need, mis meid raskusjõu kiuste püsti hoiavad – pingutuseta ja pingeteta, lastes faasilistel lihastel – need

liiguvad siis , kui me teeme mingit konkreetset liigutust – liigeseid vabalt liigutada. Kui see suhe on puudulik, tõmbuvad posturaalsed lihased pingule ja faasilised lihased peavad rohkem töötama, et neid liigutusi teha.

Selle tehnika õpetajad püüavad taastada lülisamba ja pea pikkuse, koordinatsiooni ja painduvuse – primaarse kontrolli – ning nende mõlema õige asendi nii paigal olles kui ka liikudes.

Kasulikkus »

Alexanderi tehnika ei püüa ravida kindlaid vaevusi, vaid pigem õpetab, kuidas vabastada pingest lihaseid, mis on stressis vale rühi ja ebavajalike liigutuste tõttu ning kuidas neid õigesti kasutada

Väidetav tulemus on:

- ✓ Suurem liikumisvabadus;
- ✓ Paranenud koordinatsioon ja tasakaal;
- ✓ Suurenenud energiatase;
- ✓ Lõõgastunud olek

Tabel 4

1.6 Pilates

Pilates on keha-vaimu võimlemisteraapia, mis keskendub keha sisemisele tugevusele – mitte ainult kõhulihastele, vaid ka kaela ja õlgade, lülisamba ja vaagna stabiliseerivatele süvalihastele – ning ka kogu keha üldisele treenimisele. Rahulikus tempos tehtavad pilateseharjutused vormivad lihaseid, suurendavad painduvust ja kontrolli lihaste üle ning parandavad rühti.

Pilatese meetod on väga turvaline võimlemisteraapia ja see sobib peaaegu kõigile inimestele. See aitab ennetada kaela- ja seljavalu ning leevendab juba tekkinud valusid. Ka võivad need harjutused aidata ära hoida osteoporoosi. Pilates võib aidata ka osteoartroosi, lülisambakõveruste ja anküloseeriva spondüliidi puhul.

1.7 Jooga

Viimase aastakümnega on joogast saanud paljude inimeste eelistus. See aitab ennetada seljavalu aga võib suurendada ka traditsioonilise meditsiini ravimeetodite tõhusust. Joogaga tegelemine aitab parandada üldist füüsilist tervist ja tõstab heaolutunnet.

Joogaga on tegeldud vähemalt 5000 aastat aga läänes muutus see populaarseks üsna hiljuti. Selle võlu on kahekordne: see on tõhus treening, mis suurendab painduvust, venitab ja tugevdab lihaseid ning aitab liigeseid. Samas lõõgastab see ka vaimu. See kõik teeb joogast täiusliku abivahendi paljude seljaprobleemide ennetamisel ja mõne, sealhulgas vale rühi, kroonilise seljavalu, osteoartriidi ja – hiljutiste uuringute põhjal – reumatoidartriidi ravimisel.

1.8 Nõelravi

Jaapani ja Hiina arstid on kasutanud tuhandeid aastaid hea tervise säilitamiseks ja haiguste raviks nõelravi. See tehnika on kogunud populaarsust ka läänes ja ehkki paljud arstid peavad seda positiivseks, toetab suur osa uuringutest väidet, et nõelravi võib seljaprobleemide ravis abiks olla.

Hiina meditsiini võtmeosana kirjeldati nõelravi esimest korda 2. sajandil eKr. Tol ajal kasutati luust ja kivist nõelu – tänapäeval on nõelad terastraadist-, millega torgiti kogu kehal asuvaid punkte ehk akupunkte. Akupunktid asuvad keha teoreetilistel energiakanalitel ehk meridiaanidel, millest voogab läbi elujõud *chi* või *qi*. Teooria järgi tekivad haigused *chi* normaalse voogamise takistamisel. Nõelravi nõelad peaksid *chi* voogamise ümber jagama ja normaliseerima ning sellega haigusi ravima või leevendama.

Paljudele inimestele meeldivad iidsete ravimeetodid, kuna need tunduvad neile tänapäevaste lääne ravimitega või kirurgilise lähenemisega võrreldes „looduslikumad“.

1.9 Akupunktuur, akupressuur ja šiatso

Suurbritannia Kuningliku Meditsiiniühingu poolt 1973. aastal läbiviidud uuring kinnitas, et kümnest lihasvalude all kannatavast inimesest üheksal aitas nõelravi vaevusi leevendada. See iidne Hiinast pärinev ravimeetod põhineb seisukohal, et elujõud ehk *chi* liigub kehas piki energiakanaleid ehk meridiaane. Teatud nahal paiknevaid punkte nõelte abil stimuleerides on võimalik energiaringlust mõjutada. Sama põhimõtet järgib ka akupressuur, ainult selle vahega, et nõelte asemel kasutatakse sõrmega vajutamist. Tänu sellele on see kasutatav ka eneseabimeetodina. Šiatso on Jaapanist pärinev meetod, mis põhineb suures

osas samadel seisukohtadel. Seda ravimeetodit valdavad spetsialistid kasutavad teatud punktide ehk *tsubo 'de* mõjutamist küünarnukkide, põlvede ja põialdega

1.10 Ravimid

Seljaveevuste raviks kasutatakse mitmeid ravimeid. Neid võib välja kirjutada arst või neid saab osta ka käsimüügist ilma retseptita. Siiski võivad neist paljudel olla tõsised kõrvaltoimed ja mõni tekitab ka sõltuvust. Neid tuleb kasutada ainult vastavalt arsti nõuandele.

Peamised ravimid, mida kasutatakse seljavaevuste raviks on jaotatud vastavalt nende toimele või kasutusele:

- Valuvaigistid
- Lihaselaksandid
- Põletikuvastased ravimid
- DMARD-id (reumatoidartriidi haigust mõjutavad ravimid)
- Neuropaatilised ravimid
- Luutiheduse suurendajad
- Luude ainevahetust mõjutavad ravimid

1.11 Lõikus

Vahel kasutatakse seljavaevuste leevendamiseks lõikust. Tehnikaid on palju, sealhulgas fusioonsõikus (mis liidab lülid kokku), lülisamba operatiivne dekompressioon (mis vähendab survet seljaajule ja närvidele) ning isegi lülisambalüli asendamine kunstliku lüliga. Lõikust kaaludes peab meeles pidama, et kirurgilist sekkumist kasutatakse ainult siis, kui teised, mitteinvasiivsed meetodid pole aidanud või ei sobi (näiteks kasvajate puhul), sest lõikus on kallis ja sellega on seotud riskid. Lõikus tuleb kõne alla ainult siis, kui piltuuringud on näidanud mingit anatoomilist probleemi. [2]

Teadvusta lõikuse riske »	Iga operatsiooniga kaasnevad riskid ja seljalõikus pole selles osas erand. Näiteks võib anesteesia mõnikord põhjustada kõrvaltoimeid, nagu näiteks operatsioonijärgset infektsiooni, veritsust ja neuroloogilisi probleeme, ehkki neid esineb harva. Süvaveenitromboos – vereklomp jalas, mida tihti seostatakse liikumatusega ja mis võib liikuda kopsudesse – on samuti võimalik aga seda on võimalik vältida. Vahel, isegi kui lõikus läheb hästi, ei leevenda see patsiendi valu ega suurenda liikuvust ja keegi ei tea miks.
---------------------------	--

Tabel 5

2. MÜOFASTSIAALNE VALU JA TRIGERPUNKTID

2.1 Müofastsiaalse valu olemus

Müofastsiaalne valu lähtub müofastsiaalsetest triggerpunktidest (ingl *myofascial trigger points*). Eesti keeles on kasutusel ka terminid trikkelpunktid, päästikpunktid, lihassõlmed. Triggerpunktid kujutavad endast ülitundlikke väikeseid sõlmekesi, mis asetsevad ülemääraselt pingestunud lihaskoes. Need moodustuvad lihaskiudude kontraktiilsetest elementidest ehk sarkomeeridest, mis on jäänud püsivalt kokkutõmbunud asendisse. Triggerpunktid võivad tekkida lihasele langeva akuutse või kroonilise ülekoormuse, samuti vigastuse tagajärjel, või ka muudel põhjustel. Krooniliseks ülekoormuseks võib olla näiteks päevast päeva mingisugustes sundasendites viibimine või monotoonsete liigutuste tegemine. Triggerpunktid võivad olla kas aktiivses või latentses olekus. Aktiivsed triggerpunktid tekitavad valu, mis tavaliselt esineb lokaalselt, kuid sellele võib lisanduda ka kiirguva iseloomuga valuaisting. Viimane ei ole seotud perifeersete närvide innervatsioonialadega. Vaevuste intensiivsus sõltub triggerpunktide aktiivsuse astmest. Valu ja ebamugavustunne avalduvad eriti peale pikemat tegevusetuse perioodi nagu magamine või ka istumine. Näiteks peavalud võivad sageli olla tingitud kaela või pea piirkonna lihastes asuvate triggerpunktide aktiveerumisest.

Latentsed triggerpunktid tekitavad valu vaid siis, kui neile otsest survet avaldada. Need võivad aktiveeruda erinevate vallandavate faktorite, nt külmetamise, üleväsimuse,

nakkushaiguste, ägeda vaimse, füüsilise või emotsionaalse stressi jm toimet. Kui inimene vabaneb antud faktorite mõju alt, siis enamasti trigerpunktide aktiivsus tasapisi taandub ning vaevused kaovad. Latentsed trigerpunktid ei tekita küll otseseid vaevusi, kuid võivad häirida lihase normaalset talitlemist ning on valmis iga hetk uuesti aktiveeruma. Mida rohkem on lihase tööjõudlus langenud, seda kergemini see juhtub.

8.2 Müofastsiaalse valu ravi

Müofastsiaalsed trigerpunktid on ühed kõige enam levinud kroonilise valu tekitajad ning üheks peamiseks ajendiks arsti või massööri poole pöördumisel. Need võivad moodustuda ükskõik millises skeletilihases üle kogu keha. Trigerpunktide põhjustatud valust ja ebamugavustundest vabanemiseks on vajalik need inaktiveerida, lihaskude lõõgastada ning taastada lihaste normaalne talitus. Massöörid kasutavad selleks erinevaid vajutustehnikaid ning meetodeid ülepingses lihaste lõõgastamiseks, venitamiseks ja vajadusel nõrkade lihaste aktiveerimiseks. Kui lihaste omavaheline koostöö on tasakaalust väljas, siis on vajalik tegeleda ka vastas- ehk antagonistlihastega. Treening ja venitusharjutused võivad parandada latentsete, kuid halvendada aktiivsete trigerpunktide seisundit. Valuvaigistavate tablettide manustamine või geelidega määrimine võib küll aidata üle saada ägedamast valust, kuid ei kõrvalda trigerpunkte ega nende tekkimise põhjust.

8.3 Müofastsiaalse valu ennetamine

Trigerpunktidest lähtuvate vaevuste tekkimise või taastekke vältimiseks tuleb hoida lihased heas seisukorras – pakkuda neile regulaarselt mitmekülgset tegevust, vajalik on nii jõu- kui ka vastupidavustreening, ning teha venitusharjutusi. Vältida lihaste ja kogu organismi ülekoormamist ning vigastusi. Jõu- ja venitusharjutuste juures tuleks jälgida tasakaalu vastastoimeliste lihaste vahel.

Igapäevaste tööde ja tegevuste juures on oluline jälgida, et keha hoiak või asend oleks selline, mis tagab tugi-liikumiselundkonna jaoks võimalikult optimaalse koormuse jaotumise. Kui esinevad rühihäired, lihaste tasakaalutus ehk düsbalanss, siis tuleks need seisundid kõrvaldada kui vaevuste võimalikud algpõhjused.

Loomulikult on oluline toituda mitmekülselt, et organism oleks piisaval määral varustatud vitamiinide ja mineraalainetega. Vältige ületöötamist, õppige toime tulema negatiivsete emotsioonide ja üleliigse stressiga, tagage endale võimalus kosutavaks uneks ja puhkuseks. Kõigele eelnevale lisaks on kindlasti kasulik aeg-ajalt ka massaažis käia...

7. ALASELJAVALU JA MASSAAŽ

Alaseljavalu on arsti poole pöördumise üks kõige sagedasemaid põhjuseid. On teada, et üle 85% juhtudest on alaseljavalu mittespetsiifiline ehk idiopaatiline ehk ilma selge haigusliku põhjusega. On alust arvata, et nendest enamiku puhul lähtub valu lihastes asuvatest pingekolletest (trigerpunktid). Sellisel juhul tuleb valu kõrvaldamiseks need pingekolded üles leida ning lõõgastada. Selleks, et tulemus oleks püsiv, tuleb selgitada välja ka alaseljas pingete tekkimise põhjused ning need kõrvaldada. Sageli on selleks vaagna asendit mõjutavate lihaste düsbalanss ehk tasakaalutus ja nõrgad süvalihased. Sellisel juhul on arvatavasti ka pikaajalise või halvas asendis istumise ning vale tehnikaga raskuste tõstmise kahjulik toime suurem. Püsiva heaolu saavutamiseks tuleb tasakaalustada lihaste omavaheline koostöö, treenida tugevamaks süvad lihased, õppida õigesti raskusi tõstma, vältida selja ülekoormamist, järgida korrektset istumisasendit, kompenseerida istuvat tööd küllaldase ja mitmekülgse liikumisega jne.

Erinevates allikates on mainitud, et kroonilise alaseljavalu ravis on massaaž keskmise efektiivsusega, kuid ei ole täpsustatud, millist massaaži silmas peetakse. Sellega seoses tekib veel teisigi küsimusi. Tõenäoliselt on vastavaid tulemusi andnud teaduslikes uuringutes olnud uuritavaks meetodiks klassikaline massaaž. Kuid näiteks sügavkoe massaaž on siinkirjutaja kogemuste põhjal lihaskonnast lähtuva kroonilise alaseljavalu puhul üks kõige tõhusamaid ravimeetodeid. Enamasti tunnevad kliendid olulist kergendust juba peale esimest seansi.

Kui mingisuguse teraapia tulemusel valu kaob, siis ei pruugi see veel tähendada, et probleem ongi lahendatud. Enamasti kaob lihastest lähtuv seljavalu mingi aja pärast ka iseenesest. Tänu sellele, et trigerpunktide aktiivsus aja jooksul taandub, kuna tavaliselt nende aktiveerumist esile kutsuvate faktorite toime samuti väheneb. Kuid nii kaua, kui trigerpunktid lihastes eksisteerivad, on alati olemas võimalus, et need aktiveeruvad uuesti ning hakkavad taas valu tekitama. Vältides aktiveerumist esile kutsuvaid ehk vallandavaid faktoreid (akuutne füüsiline ülekoormus, üleväsimus, külmetamine,

psühholoogiline stress jm), on küll võimalik valu taasteket vältida, kuid sellega me võib-olla piirame ka enda tegutsemisvõimalusi. Ning sisuliselt probleem ikkagi eksisteerib edasi, kuigi me ei pruugi seda hetkel otseselt tajuda. Kui lihastes triggerpunktid puuduvad, siis ei saa ka vallandavad faktorid nende aktiveerumist ja sellega kaasnevate vaevuste tekkimist vahetult esile kutsuda.

Näiteks ainuüksi lülisamba manipulatsioonide või ka kehaliste harjutuste abil ei ole enamasti võimalik seljalihastes asetsevaid pingekoldeid täielikult kõrvaldada. Eriti kui need on selgelt väljendunud ning on toimunud ka koestruktuuride jäigastumine. Antud pinge- või jäikuskolded on võimalik suures osas või täielikult kõrvaldada spetsiifiliste massaažitehnikate abil ning seeläbi saavutada suhteliselt pikaajaline valuvaba olek isegi siis, kui alaseljas ülepinge tekkimist soodustavate faktorite toime endiselt jätkub. Kuid eesmärgiks peaks ikkagi olema püsiva heaolu saavutamine, mis eeldab ka vaevuste tekkimise põhjustega tegelemist. [3]

8. SELJAVENITUS

Seljavenituspink - seljavenitust teostatakse spetsiaalsel kaldpingil eelkõige lülisamba venituseks. Meetod aitab ära hoida kroonilist seljavalu, kõhrketaste väljasopistusi, nimmeharapiirkonna valu, närvide mehhaanilisi kompressioone jms. Seljavenitust saab vastunäidustuste puudumisel läbi viia peale massaažiseansi. [6]

Süsteemi liikuva seljatoega konstruktsioon muudab kehakaalu tõmbejõuks, mis venitab lülisammast ja liigeseid. See venitab vabastab diskid ja liigesed liigsest koormusest ja laseb neil vabalt funktsioneerida. Samal ajal pingutavad pingil tehtavad harjutused lihaseid, lihassidemeid, kõõluseid, sidemeid ja ristsidemeid. Esialgu võib see põhjustada kerget kangust/jäikust ja valu, mis näitab, et need on liiga lühikesed või nõrgad. Neid tuleb arendada ja seepärast on oluline venituspõhised mitte katkestada isegi siis, kui oled pärast seda kange. Igapäevane seljavenituspõhine kasutamine annab tervema elu.

Seljavenituspõhine saab abi järgmiste terviseprobleemide puhul:

- liigese jäikus ja liigese põletik;
- hüppeliigese liikuvusprobleemid;
- põlveliigese liikuvusprobleemid;
- puusaliigese liikuvusprobleemid;
- närvijuure pitsumine;
- kaelavalu;

- õlavöötme pinged;
- alaselja valud;
- vaagnavöötme piirkonna surved;
- lihasspasmid.

10.1 Vastunäidustused

Seljavenituspingi protseduure ei ole soovitatav teostada kohe pärast sööki, kui on palavik, külmetus või tugev pea- või kõrvavalu. Konsulteerida KINDLASTI arstiga enne, kui on kahtlusi oma tervises seisundi osas.

10.2 Selja venitamise mõju koos harjutustega kroonilise alaselja valu ravimisel

Seljavenituspink võimaldab kasutada raskusjõudu selja venitamiseks, mille tulemusena väheneb selgroolülide vaheline hõõrdumine ja toimuvad struktuurilised muudatused selgroos.

Selja venitust alaseljavalude puhul kasutati juba Hippokratese ajal, mil patsient riputati jalgupidi redelipulga külge ning redelit tõsteti ja langetati vastavalt vajadusele.

Volvo Aero Corporation viis läbi ühe aastase uuringu augustist 1992 septembrini 1993, et teha kindlaks, kas töökohal seljavenituspingi kasutamine koos harjutustega leevendab tööst tingitud kroonilist seljavalu ja vähendab haiguspäevade ja seljavalu tõttu puudunud päevade arvu. Uuritavad olid jagatud kolme gruppi. Esimene grupp kasutas aasta jooksul seljavenituspinki 10 minutit päevas kallakuga 15 koos harjutustega (5 min) ja 30 kraadi lõdvestuseks (5 min). Teine grupp kasutas seda 10 minut 2 korda päevas. Kolmas grupp oli võrdlusgrupp, kes seljavenituspinki ei kasutanud. 3 kuud ja 12 kuud pärast uuringu algust tehti kokkuvõtteid. Uuritavad täitsid küsimustikud valu tugevuse kohta ning haiguspäevade arvu kohta. 3 kuud pärast uuringu algust mõõdeti selja liikuvust/painduvust.

Nii pärast 3 kui 12 kuu möödumist märkisid 1. ja 2. grupi patsiendid tunduvat valu vähenemist, mis sõltus seljavenituspingi kasutamise sagedusest. Haiguspäevade arv vähenes nendes gruppides keskmiselt 7,9 võrra võrreldes uurimuse eelse aastaga.

Võrdlusgrupis haiguspäevade arv kasvas. 1. ja 2. grupis paranes ka selja painduvus (mõõdeti ette kummardumise „sõrmed maha“-painutuse sügavust).

[4]

9. SAVIRAVI

Saviravi-tervise taastaja. Savi vähendab põletikku, tõmbab välja haiguslikud ja mädased ained ning puhastab haavandeid. Suurepäraselt aitab see pea- ja seljavalude, põletike, paisete, mürgistuste ja traumade korral. Nii on väitnud saksa abt ja ravitseja Sebastian Kneipp.

Vahel hakkab kompressiks kasutatud savi vastikult haisema – haigus on sellesse üle läinud. Savi väga tugevat antibakteriaalset toimet kinnitab tõik, et savi sisaldab raadiumi, mis kõrvaldab meie organismist kõik roiskuva ja keha rakke kahjustava – sealhulgas kasvajate tekitajad. Haigele kohale pandud savikompress toimib nagu elustav magnetvihm, mis annab elundile jõudu ja tervist ning kõrvaldab kõik tõvestava ja ebanormaalse. Et selles veenduda, piisab ühest kompressist. Savi radioaktiivsus taastab rakkude elektromagnetilise tasakaalu, puhastades ühtlasi verd, näärmeid ja närvikeskusi ning karastades anievahetust. [5]

10. VISTSERAAALNE EHK SISEELUNDITE RAVIMASSAAŽ

Vistseraalne kiropraktika ehk siseelundite massaaž on unikaalne vanaslaavi juurtega ravimassaažitehnika, millel ei ole maailmas analooge. Igas haiges elundis tekib spasm, väheneb hapniku ja vere juurdepääs. Aja jooksul muutub mikrofloora ja mürkide kogumine rakkudesse.

Teraapia siseelunditele suunatult parandab vere- ja lümfiringlust kogu kehas.

Normaliseerub elundite asend ning funktsioon. Häirega elund vabaneb pingest ja spasmist, põletik väheneb ja elundid taastuvad.

Funktsionaalsed muutused siseelundites arenevad kindlas järjekorras alustades sapipõiest, mis on kõige tundlikum elund stressi suhtes. Kõik elundid on omavahel ja omakorda selgrooga seotud.

Vistseraal- ehk siseelundite spetsiifiline ravimassaaž on suunatud otseselt kõhuõõne elundite ainevahetuse parandamisele. Vistseraalne massaaž annab paremad võimalused vältida haigestumisi ja häirete edasikandumisi teistesse organitesse.[7]

11. AITA ENNAST ISE!

Suur osa seljavaevusi ei ole kuigi tõsised ja paranevad nädala-paariga iseenesest. Enda aitamine võib vähendada valu, kiirendada paranemist ja ära hoida probleemi kordumist. Erandiks on tõsised vigastused. Sellisel juhul ei tohi vigastatut mitte mingil juhul liigutada, vaid kutsuda tuleb kiirabi. [2]

Voodirežiim ja kehalised harjutused ei ole ägeda seljavalu korral ainsateks ravivõteteks, kuigi need on täieliku tervistumise seisukohalt vägagi olulised. Sageli ei ole valu tugevus vastavuses kudede kahjustuse ulatusega. Sel juhul leevendatakse valu aerosoolide ja mitmesuguste massaaživahendite kaasabil. Valu intensiivsus sõltub asjaolust, et reaktsioonina ülemäärasele koormusele tõmbuvad seljalihased kramplikult kokku. See soodustab pinget tekkimist kahjustuskohast kaugemal asuvates lihastes. Nii võib suur osa seljast olla valulik ja pinges.

13.1 Kuuma ja külma mõju

Nii kuumal kui külmal on kramplikult kokkutõmbunud lihaseid lõdvestav ja valuvaigistav toime. Apteegist on võimalik osta nii jahutava kui soojendava toimega aerosoole. Veelgi hõlpsam on kasutada lihtsaid koduseid vahendeid - kuumaveepudeli või jääkoti asetamist haigele kohale (need olgu põletuse vältimiseks rätikusse mähitud) või kuuma vanni. Jääkotina võib edukalt kasutada pakikest külmutatud hernestega.

13.2 Abivahendid

Olenevalt kahjustuse asukohast võib arst või füsioterapeut soovitada kasutada spetsiaalset kaelakraed või tugikorsetti, mis pakuvad lihastele ja liigestele tuge, kuni põletikunähud seal taanduvad. Need abivahendid on tehtud kas jäigast materjalist ega võimalda liikumist, või siis pehmest materjalist. Mõned vahendid valmistatakse individuaalsete mõõtude alusel. Tugikorsette ja teisi abivahendeid tuleks kasutada ajutiselt, kuna nende pikaajalisel kandmisel muutuvad lihased, mida toetatakse, nõrgemaks. Erandiks on vaid juhud, kui abivahendi pikaajalist kasutamist on soovitanud arst või füsioterapeut.

13.3 Massaažiaparaadid

Igasugusel massaažil on valu ja lihaspinget vähendav toime. Kõige parem oleks pöörduda väljaõppinud massööri poole. Kui see pole võimalik, võib kasutada erinevaid eneseabivahendeid, alates puumunadest kuni patareidel töötavate massaažiseadmeteni. Lülisammast vahetult masseerida ei tohi, kuna see võib selgroolülide ja lülivaheketaste seisundit ebasoodsalt mõjutada. Seetõttu keskendutakse valulike lihaskiirte läbitöötamisele. Elektrilistel massaažiseadmetel on tänu nahas paiknevate retseptorite stimuleerimisele ja valu levikus osalevate närviteede mõjutamisele ka valuvaigistav toime.

13.4 Salvid ja aerosoolid

Ilma retseptita on võimalik apteegist osta erinevaid salve ja nahka pehmendavaid vahendeid, millel on lihaspinget vähendav ja valuvaigistav toime. Kuigi nimetatud vahendid leevendavad valu, ei toimi need otseselt lihastele, vaid parandavad naha verevarustust ja blokeerivad valuaistingu edasikandumise ajju. Salvide kasutamisel tekkinud kuumatunne on ajus valuaistinguga võrreldes eelistatud seisundis. Kuna blokeeritud valuimpulsid kesknärvisüsteemi ei jõua, toimub lihaste lõdvestumine, mis püsib kuni ravimi toime lõppemiseni. Seetõttu tuleb päeva jooksul salvi või aerosooli mitu korda peale kanda.

13.5 Käsimüügiravimid

Tavaliselt on võimalik käsimüügist saadavate valuvaigistite abil valu küll leevendada, kuid mitte täielikult kõrvaldada. Selleks sobivad paremini need ravimid, mis sisaldavad lisaks valuvaigistile ka lihaskiirte lõõgastit. Küsi apteekrilt, arstilt või füsioterapeudilt nõu, millist ravimit tarvitada. Õige ravim leevendab valu ja kiirendab ka häire taandumist. Soovitatud annust ei tohiks mingil juhul ületada. Kui sa tarvitad regulaarselt teisi ravimeid, tuleks enne valuvaigisti võtmist arsti sellest teavitada. Tuleb meeles pidada: kui valu on kadunud, ei tähenda see, et võiks kohe oma tavapärase elu jätkata, kuna valu tekkepõhjus tegelikult püsib. [1]

12. KOKKUVÕTE

Lõputöö kirjutamise käigus sain selgeks, et seljavalu on võimalik vältida ning väga mitmesuguste võtetega ravida. Nagu enamike tervisehädade puhul nii ka seljavalude puhul on paljugi inimese enda kätes. Liikumine ja tervislik toitumine on tervise alus. Õppides selga hoidma kodutööde ja muude pingeasendite ajal on võimalik valusid vältida ning kui probleem siiski tekib, on tähtis probleem teadvustada ning on võimalik vastavate harjutuste abil taastada normaalne selja funktsioneerimine. On olemas rida tehnikaid ja väljaõppe saanud spetsialiste kes suudavad aidata taastada normaalne olukord ilma kirurgilise sekkumiseta. Enda jaoks sobiva raviviisi valib haige ise ja see on ka eelduseks tema kiirele paranemisele.

Kasutatud kirjandus:

1. <http://raulpage.org/koolitus/selja.pdf> (kasutatud mai 2015)
2. Dr Jenny Sutcliffe 2014. Selg. Hong Kong. Pegasus 2014
3. <http://www.ravimassaaz.com/?go=trigerpunktid> (kasutatud mai 2015)
4. seljavenitus.weebly.com/seljavenitus.html (kasutatud mai 2015)
5. <http://www.biore.ee/saviravi-tervise-taastaja.html> (kasutatud mai 2015)
6. <http://www.sinumassaaz.ee/massaazid.html> (kasutatud mai 2015)
7. <http://www.boho.ee/ravimassaaz> (kasutatud mai 2015)