Originaal:
Jenny Sutclife
Solving Back Problems
Marshall Publishing, London

First published in the UK in 1999 by
Marshall Publishing Ltd.



Project Editor Cathy Meeus
Art Editor Hugh Schermuly
Designer Sally Geeve
Photographic Directions Tania Volhard
Copy Editor Nigel Perryman
Indexer Lynn Bresler
Picture Research Zilda Tandy
Managing Editor Anne Yelland
Art Director Sean Keogh
Editorial Assistant Sophie Sandy
Editorial Coordinator Becca Clunes
Production Nikki Ingram, Mary Osborne

Seljavaludest priiks

Tolkinud Pille Varmann
Toimetanud Hilja Arak

A Marshall Edition

Mosaik Verlag GmbH, Munich, Germany

Tõlge eesti keelde. AS Sinisukk, 2000

ISBN 9985-73-234-0



SISUKORD

Sissejuhatus 5

Selja ehitus

Lülisamba ehitus 10
Liigesed ja ligamendid 12
Lihased ja selg 14
Seljaaju 16
Kuidas me tunneme valu? 8
Looduslikud valuvaigistid 20

Äge seljavalu

Seljavalu põhjused 22
Mida ette võtta? 24
Kiire valust vabanemine 26
Järgmisel päeval 28
Taastumine 30
Massaaz 32
Eneseabivõtted 34
Liikumisvõime taastamine 36
Liikuvuse parandamine 38

Krooniline seljavalu

Lihastest tingitud valu 40
Lülisambast lähtuv valu 42
Mida ette võtta? 44
Soojendusharjutused 46
Painutusharjutused: 1 48
Painutusharjutused: 2 50
Seljalihaste harjutused: 1 52
Seljalihaste harjutused: 2 54
Sirutusharjutused 56
Kehaline vorm 58
Selja ülekoormus 60
Nõuandeid kodutöödeks 62
Majapidamistööd 64
Igapäevane tualett 66

Seljavalu ennetamine

Milline on hea rüht?	68
Rühi korrigeerimine	70
Kuidas istuda?	72
Selja hügieen tööl	74
Raskuste tõstmine	76
Aiatööd	78
Liigne kehakaal	80
Toitumine ja kehakaal	82
Lõdvestumine ja uni	84
Kuidas voodit valida?	86

Eriseisundid

Rasedus	88
Harjutused rasedatele	90
Sünnitusjärgne periood	92
Osteoartroos	94
Osteoporoos	96
Istmikunärvivalu	98
Seljakõverdused	100
Muud seljavalu põhjused	102

Professionaalne abi

Ravikehakultuur	104
Alternatiivsed ravivõimalused	106
Aleksandertehnika	108
Haiguse diagnoosimine ja ravi	108
Märksõnaloend j a tänuavaldused	112



SISSEJUHATUS



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.



LAHENDUS

Käesoleva raamatu abil võib õppida seljahädasid ennetama ning vabanema nendega kaasnevast valust, ebamugavus- ja abitustundest. Seda lugedes saad teada, mida teha, et kehaehitusest tulenevatel piirangutel oma elu mitte mõjutada lasta ja juba tekkinud häiretega toime tulla. Raamatus leiab kajastamist ka oluline tõsiasi, et seljahaiguste ravi on viimaste aastakümnete vältel oluliselt muutunud. Varem peeti seljavigastuse või —valu korral vajalikuks pikaajalist voodis lamamist. Teadusuuringud on aga näidanud, et liikumise piiramisest kasu ei ole. Tänapäeval püütakse hoolikalt kavandatud harjutuste abil selja häiritud liikuvust võimalikult kiiresti taastada. Sellest kõigest tuleb raamatus lähemalt juttu.

SELJA EHITUSE JA TALITLUSE TUNDMINE

Tundes selja ehitust ja sellest tulenevaid piiranguid, oled seljahaiguste ennetamises jõudnud juba poolele teele. Esimeses peatükis tutvustatakse lülisamba keerukat ehitust ning kirjeldatakse liigeste, neid toetavate lihaste ja ligamentide ehk liigesesidemete talitlust. Ühtlasi selgitatakse lähemalt seljavigastuste tekkemehhanismi.



OOTAMATU SELJAVALU

Sellest, mida valu tekkides ette võetakse, sõltub olulisel määral paranemise kiirus. Teine peatükk annab nõu, mida ägeda seljavalu korral teha, kuidas ära hoida häire süvenemist ja millal arsti poole pöörduda. Lisatud on ka seljavalu vähendavate harjutuste ja puhkeasendite üksikasjalik kirjeldus.



ELU KOOS PIKAAJALISE SELJAVALUGA

Paljudel juhtudel kipub seljavalu korduma. Kolmandas peatükis räägitakse kroonilise seljavalu põhjustest. Lisatud on harjutuste kompleks, mis vaigistab pidevat tuima valu ning tugevdab selja- ja kõhulihaseid, aidates nii ära hoida uute ägenemiste teket. Antakse ka praktilisi nõuandeid ja soovitusi seljahaiguste ennetamiseks.



ET SELG OLEKS TERVE

Kuna selg on vigastuste ja ülekoormuse suhtes ülimalt vastuvõtlik, võib seljavalu tabada igaüht meie seast. Just seetõttu tasuks kõigil neljandas peatükis esitatud nõuandeid silmas pidada. Räägitakse lähemalt, kuidas seljavigastustest hoiduda ja vältida juba olemasoleva haiguse ägenemist. Need soovitused tulevad kasuks igas vanuses inimestele. Sa õpid korrigeerima oma rühti, vähendades nii selja ülekoormust, õigesti tõstma raskusi, säästlikult autot juhtima ja kujundama oma töökeskkonda nii, et risk seljahaiguste tekkeks oleks minimaalne.



SELJAVALU PÕHJUSTAVAD ERISEISUNDID

Mitte alati pole seljavalu tingitud vigastusest või ülekoormusest. Mõnikord võib äge või krooniline valu tekkida konkreetse haiguse tagajärjel. Viiendas peatükis on kirjeldatud seljavalu põhjustavaid haigusseisundeid, sealhulgas vanemaealisi naisi ohustavat luuhõrenemist ehk osteoporoosi ja osteoartroosi. Lisatud on soovitused nende haiguste ennetamiseks. Erilist käsitlemist leiavad rasedusega seotud selja ülekoormus ja keha vananemisega seotud muutused.

PROFESSIONAALNE ABI

Viimane, kuues peatükk on pühendatud professionaalsele abile, käsitledes muuhulgas ka füsioteraapiat ja erinevaid alternatiivseid ravivõimalusi. Antakse nõu, kuidas abini jõuda. Tuleks meeles pidada, et käesolev



ELU ILMA VALUTA

1 Järgides raamatus toodud nõuandeid, mis aitavad vältida seljahaiguste teket ja ägenemist ning leevendada olemasolevaid vaevusi, on võimalik täisväärtuslikumalt elada. 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. Seetõttu on soovitav teha raamatus kirjeldatud harjutusi ning vaadata seljavalu ennetamise eesmärgil kriitilise pilguga oma eluviisile tervikuna.



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 kõhredest, 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. Käesolev peatükk kirjeldab selja erinevate koostisosade ülesandeid ja räägib lähemalt valu edasikandumise teedest.



LÜLISAMBA EHITUS

Keerulise ehitusega lülisammas peab täitma mitmesuguseid funktsioone ning taluma erinevaid pingeid ja koormusi. See koosneb 34 üksteise peal paiknevast luulisest lülist, 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 painduvus. Keerukast ehitusest hoolimata on lülisammas luustiku kõige kergemini vigastatav osa, mis peab taluma küllaltki suurt koormust. Seetõttu on seljavalu väga sagedane vaevus.

LÜLISAMBA FUNKTSIOON

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

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.



LÜLISAMBA KÕVERUSED

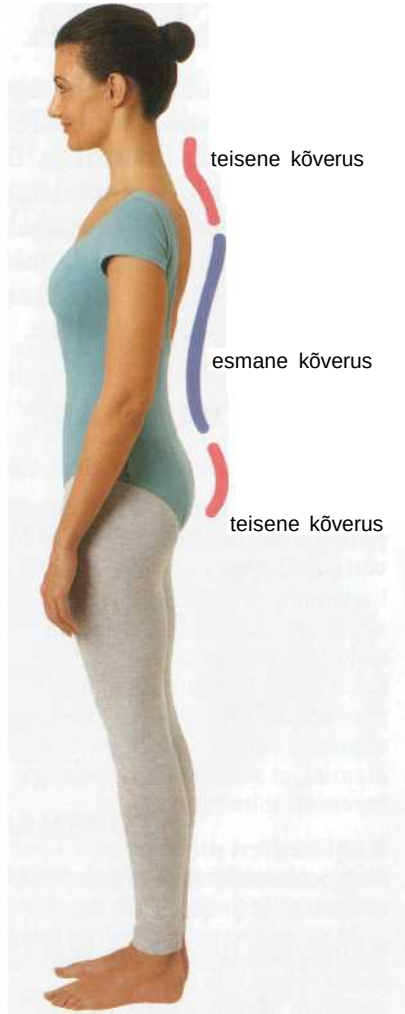
Inimese lülisammas ei ole sirge. Tänu loomulike kõveruste olemasolule on see võimeline taluma püstise kehaasendi säilitamisega seotud koormust. Rinna- ja ristluupiirkonnas esineb kõverus tahapoole tegemist on kaasasündinud ehk nn esmaste kõverustega. Kaela- ja nimmeosas on kõverus ettepoole. Kaelakõverus kujuneb siis, kui imik õpib pead hoidma, nimmekõverus aga istuma õppimise käigus. Külgvaates on lülisamba kaela-ja nimmeosa nõgus, rinna- ja ristluupiirkond aga kumer.

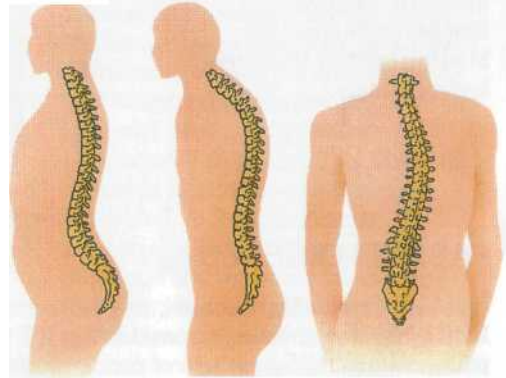
LOOMULIKUD KÕVERUSED

Loomulikud kõverused muudavad lülisamba vedruna elastseks, võimaldades sellel vastu panna raskusjõule ja käimisel \ <i jooksmisel tekkivatele löökidele. Kui selg on liiga sirge või, vastupidi, kõver, ei tule selja lihased ja ligamendid igapäevase koormusega toime. Nii tekib lihastes ja sidemetes pinge, mis muudab luud ja liigesed vigastustele vastuvõtlikuks. Tagajärjeks ongi seljavalu.

LÜLISAMBA KÕVERDUMINE

Lülisamba ülemäärast nõgusust tuntakse lordoosi, liigset kumerust aga küfoosi nime all. Kui on tegemist lülisamba kõverdumisega mõlemas suunas, nimetatakse seda seisundit küfo-lordoosiks. Mõnikord võib tekkida S- või C-kujuline kõverdus külgsuunas - sel juhul on tegemist skolioosiga. Viimane on tavaliselt kaasa sündinud, kuid mõnikord võib tekkida ka **elu** jooksul seljalihaste ühepoolsest pingest tuleneva rühivea tõttu. Nimetatud seisundite üksikasjalikuma kirjelduse leiad lehekülgedelt 100 -101.





LIIGESED JA LIGAMENDID

Inimkeha luude näol on tegemist elusa koega, mida iseloomustab rikkalik närvi- ja verevarustus. Luukoe ainevahetuses on oluline Osakaltsiumil, fosforil ja D-vitamiinil. Suurte toruluude õõntes paikneb luuüdi, kus toodetakse immuunreaktsioonides ja hapniku transpordis osalevaid vererakke. Luude omavahelisel seondumisel moodustuvad liigesed, mida tugevdavad liigesesidemed ehk ligamendid. Luustik ehk skelett kaitseb pehmeid kudesid ning teeb võimalikuks keha liikumise.

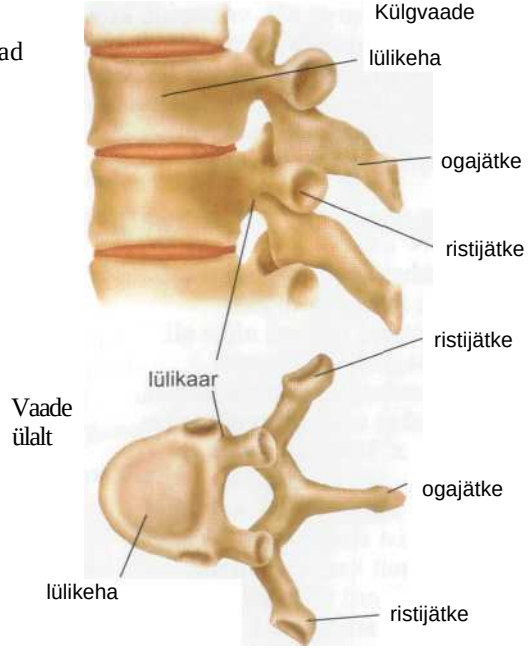
SELJALÜLIDE EHITUS

Tüüpiline seljalüli koosneb viiest erinevast osast.

• Lülikeha koosneb käsnollusest, mida ümbritseb kompakta ehk plinkolluse-nimeline väliskiht. Viimane on väga tugev ja meenutab välimuselt elevandiluud. Elastne käsnollus moodustub omavahel põimunud luulamellide võrgustikust. Just selline ehitus muudab lülid survele ja raskusele vastupidavaks. Kuna keharaskus kandub lülisambalt puusade kaudu jalgadele, ületavad alumised seljalülid mõõtmetelt ülemisi, et suurema koormusega paremini toime tulla.

• Lülikaartest moodustuv selgrookanal kaitseb selles paiknevat seljaaju.

• Lülikehast lähtub kolm luulist jätket - vasak ja parem ristijätke ning ogajätke, mis on :unda ka lülisamba kompimisel. Need on kinnituskohaks lihastele ja ligamentidele.

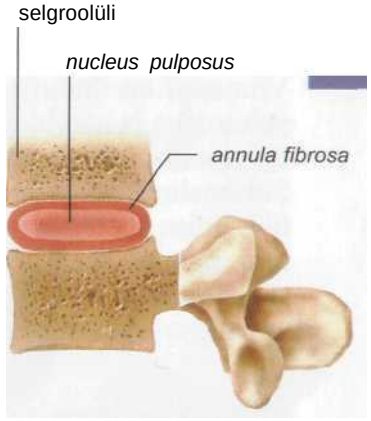


FASSETTLIIGESED

Igal lülil on neli fassettpinda, mis paiknevad ristijätkete ülemisel ja alumisel küljel. Nende vahendusel seondub iga lüli sellest ülal- ja allpool paiknevatega. Lähemat teavet nende oluliste liigeste kohta võid leida leheküljelt 43.

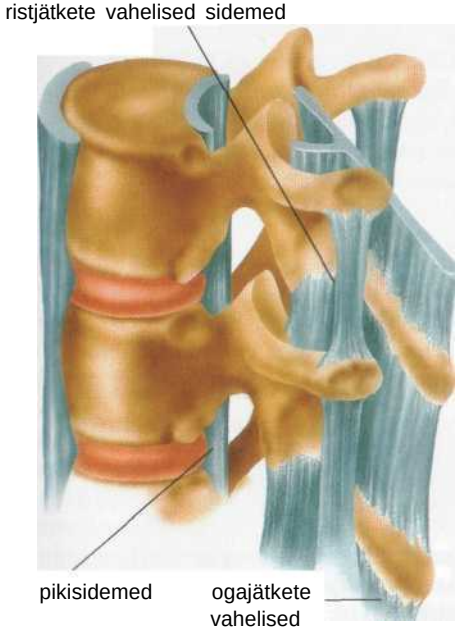
LÜLIVAHEKETTAD EHK DISKID

Selgroolülid on üksteisest eraldatud kõhreliste lülivaheketaste ehk diskide vahendusel. Viimaste ülesandeks on löökide pehmendamine. Nende olemasolu teeb võimalikuks ka lülisamba kokkusurumise ja kõverdumise. Kettakujulise diski pehme keskosa koosneb 85% ulatuses veest ja seda nimetatakse *nucleus pulposus* 'eks ehk säsituumaks. Viimast ümbritseb omavahel põimunud tugevatest elastsetest kiududest koosnev sidekoeline rõngas ehk *annula fibrosa.* Lülisamba liikumisel muudavad elastsed diskid vastavalt lülidevahelise ruumi avardumisele või kitsenemisele oma kuju.



MIDA KUJUTAB ENDAST 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.



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 fassettliigeseid omavahel. Vähese liikumise tagajärjel muutuvad ligamendid jäigaks, väljavenimise korral aga lõdvaks. Esimesel juhul on liikuvus piiratud, teisel juhul liiga suur.

LIHASED JA SELG

Lihas koosneb 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.

SELJALIHASED

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

• Kõige sügavamal paiknevad lihased on lühikesed ja tihedad, ulatudes vaid ühelt selgroolülilt 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 lehvikukujuliselt laiali, kinnitudes selgroolülidele, 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.

KÕHULIHASED

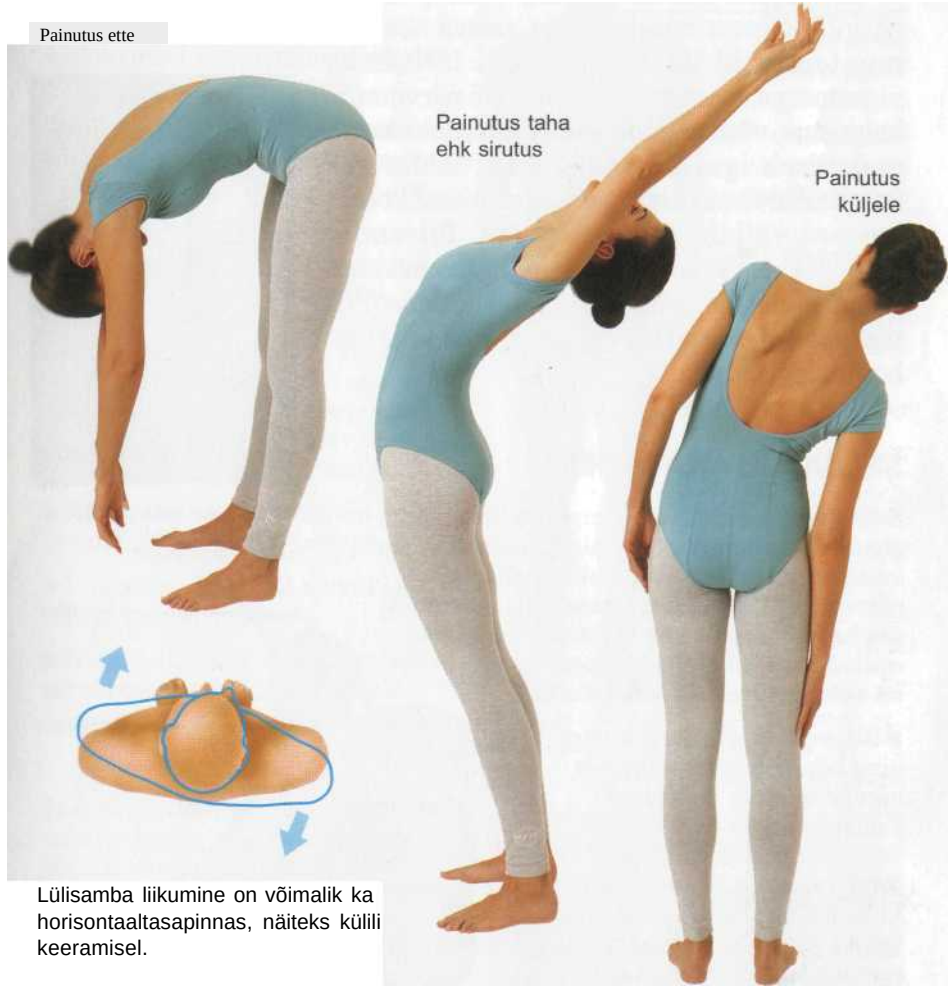
Seljalihased tõmbavad keha tahapoole. Kõhulihaste toime on sellele vastupidine. Nende kokkutõmbumisel painutatakse keha ette ja rindkere liigub vaagnale lähemale.

• Niudelihas on sügaval paiknev kõhulihas, mis saab alguse nimmelülidelt, kulgeb puusaliigese eest läbi ning kinnitub reieluule. Lihase kokkutõmbumisel surutakse nimmepiirkonna lülivahekettad kokku. See toimub näiteks lamavast asendist istuma tõusmisel.

• Teised suured kõhulihased on seljaga kaudselt seotud. Nende kokkutõmbumisel suureneb rõhk kõhuõõnes, mis omakorda vähendab lülisambale langevat koormust. Kui kõhulihased on lõdvad, kandub koormus, eriti raskuste tõstmisel, esmajoones lülisambale ja seljalihastele.

LIIGUTUSTE ULATUS

Vertikaalasendis on võimalik lülisamba liikumine erinevates suundades. Liigutuse ulatus on kõige suurem ette painutamisel.



Lülisamba liikumine on võimalik ka horisontaaltasapinnas, näiteks külili keeramisel.

KUST SAAVAD ALGUSE LIIGUTUSED?

Lülisamba kaela- ja nimmeosa liikuvus on suurem kui rinnaosal. Selle **erinevuse** põhjuseks on lülikehade ja diskide paksuse omavaheline suhe ning ligamentides esinev pinge. Rotatsioon ehk ringliikumine toimub enamasti lülisamba rinnaosas. Ettepainutus on 80% ulatuses seotud nimmepiirkonnaga - just seetõttu ongi see ülekoormuse suhtes nii tundlik. Põhjalikumal uurimisel on leitud, et 20% painutusest saab teoks neljanda ja viienda nimmelüli vahemikus, 60% aga viienda nimme- ja esimese ristluulüli vahemikus.

SELJAAJU

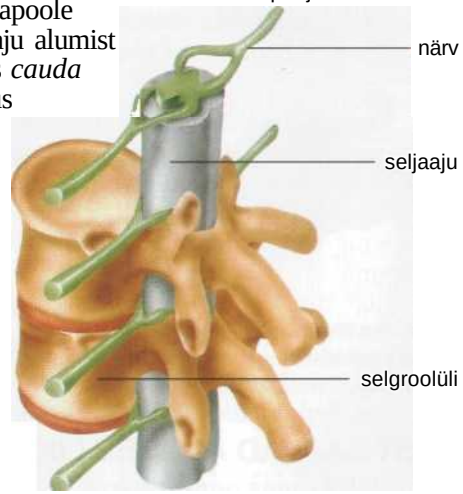
Uks lülisamba olulisi ülesandeid on kaitsta selgrookanalis paiknevat seljaaju. Viimane kujutab endast ühenduslüli peaaju ja perifeerse närvisüsteemi vahel, toimetades tundeaistingud närvilõpmetest edasi ajju ja saates sealt vastuseks lihastegevust reguleerivaid korraldusi. Kui lülisamba vigastusega kaasneb 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 lülivaheketas. Kuna seljaaju vigastus võib kaasa tuua drastilisi tagajärgi, on see piisav argument oma selja eest hoolitsemiseks.



Kaevamisel tekkiv selja ülekoormus on üks ishiase põhjuseid.

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 fassettliigeste ja lülikehade 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 pehmendab 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.

SELJANÄRVID

Seljanärvid koosnevad miljonitest närvikiududest ehk neuronitest, Eristatakse kolme erinevat tüüpi närvikiude.

• Motoorsed ehk eferentsed närvid kontrollivad lihaste liigutusi.

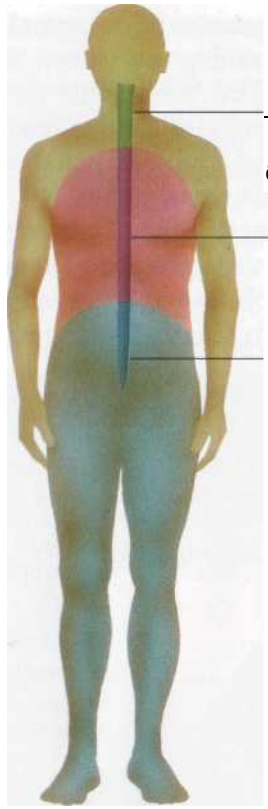
• Sensoorsed ehk aferentsed närvid kannavad tundenärvide lõpmetest pärinevad impulsid edasi selja- ja peaajju.

• Segatüüpi närvid koosnevad nii motoorsetest kui sensoorsetest kiududest. Seljaajust lähtuvad närvid on kõik segatüüpi, kandes tundeimpulsse perifeeriast ajju ja motoorseid ehk liikumisimpulsse ajust perifeeriasse. Iga närv on seotud kindla kehapiirkonnaga.

• Kaelaosast lähtuvad närvid on seotud käte ja õlapiirkonnaga.

• Rinnaosast lähtuvad närvid on seotud kehatüvega.

• Nimme- ja ristluuosast lähtuvad närvid tuharatele ning jalgadele.



Teatud närvile vastavat nahapiirkonda nimetatakse dermatoomiks. Kehatüvel paiknevad dermatoomid korrapäraste segmentidena. Jäsemetel on olukord keerulisem, kuna kahele närvile vastav ala võib kattuda. Selle järgi, millises kehapiirkonnas esineb tuimus või valu, võib oletada, millise närvijuure kahjustusega on tegemist. Näiteks, kui valutab õlapiirkond, võib olla tegemist selle närvijuure pitsumisega, mis lähtub kolmanda ja neljanda kaelalüli vahemikust.

Hoiatus

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 tulek arstiabi kutsuda, kuna vigastatu ebaõigest käsitlemisest tingitud seljaajuvigastusel võivad olla tõsise tagajärjed.

KUIDAS ME TUNNEME VALU?

Valu on organismi häiresignaal. Selle eesmärgiks on edastada ajju teade, et midagi on valesti. Nii saab inimene tarvitusele võtta vajalikud abinõud. Kuigi valu kujutab endast ebameeldivat nähtust, on sellel inimese ellujäämise seisukohalt väga oluline tähendus. See annab märku võimalikust kehalisest vigastusest või haigusest. Valu tekib ajus vastusena nahas, siseelundites ja erinevates kudedes paiknevatest spetsiifilistest valuretseptoritest lähtuvatele impulssidele. Nahas paiknevad retseptorid reageerivad peamiselt välisteguritest lähtuvatele mõjutustele. Sügavamates kudedes paiknevad retseptorid annavad märku sisemistest kahjustustest ning haigustest.

VÄLU LIIGID

Eristatakse kahte erinevat liiki - ägedat ja kroonilist - valu, mille funktsioon ja ajusse saadetavate signaalide iseloom on erinev.

Valu liik	Iseloom ja eesmärk	Näited
Äge valu	Terav, intensiivne. Tekib olukorras, kus organismi ähvardab koheselt tõsine oht.	Vigastus, näiteks lõike- või põletushaav.
Krooniline valu	Pidev tuim ja näriv valu või valulikkus kahjustatud piirkonnas. Hoiatab ähvardava või juba toimunud kahjustuse eest.	Kaasneb haiguse või funktsiooni häirega teatud kehapiirkonnas, näiteks pea- või seljavalu.

VALU JUHTIVAD NÄRVIKIUD

Ägeda ja kroonilise valu edasikandumises osalevad erinevat tüüpi närvikiud. Äge valu kandub edasi mööda A-kiude. Viimased on ümbritsetud müeliinkestaga, millel on isoleerivad omadused. See tagab närviimpulsside edasikandumise suure kiiruse - 10 meetrit sekundis. Krooniline valu kandub edasi C-kiudude vahendusel, millel müeliinkest puudub. Tänu sellele on ka impulsside liikumise kiirus väiksem - ligikaudu 1 meeter sekundis ehk 10 korda aeglasem kui A-kiududes. C-kiud paiknevad tavaliselt sügavamates kudedes.

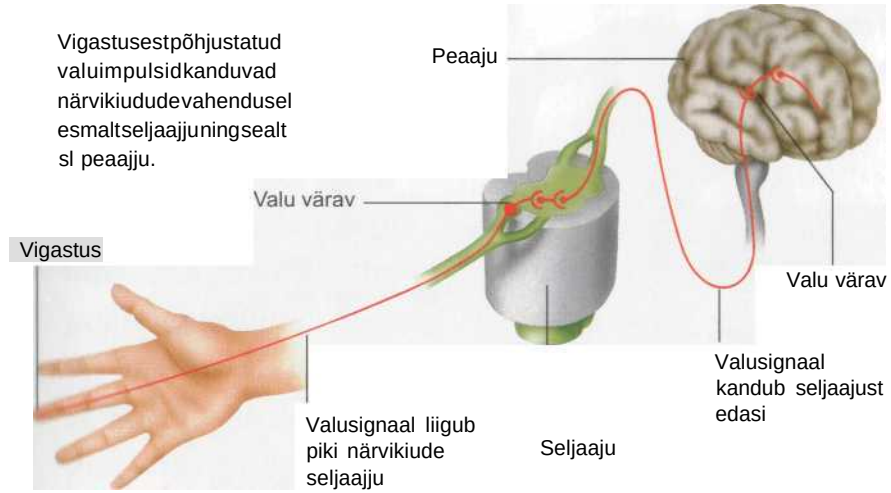
VALULÄVI

Valuretseptorite toimimise põhimõtteks on "kõik või mitte midagi", st kui ärritus ületab teatud tugevuse, tekib valuaisting; kui see jääb sellest lävest allapoole, siis aistingut ei teki. Valu intensiivsus ei sõltu mitte ainult impulsside tugevusest, vaid ka nende sagedusest. Isegi siis, kui valusignaal on juba tekkinud, ei pruugi see ajju jõuda - valuretseptorite ja aistinguid vastuvõtva sensoorse ajukoore vahele jääb kolm ümberlülituskohta ehk nn

VALU ÜMBERLÜLITUSKOHAD

Esimene ümberlülitus toimub seljaajus. Selle aluseks on nn väravakontrolli teooria, mille kohaselt on värava läbilaskevõime piiratud. Kui korraga satub sellesse piirkonda liiga palju signaale, pääsevad esmajoones läbi A-kiududes kiirelt levivad valuimpulsid, C-kiududest lähtunud impulsside edasiliikumine aga blokeeritakse. Kui ägeda valuga seotud impulsid on edasi toimetatud, pääsevad taas liikuma ka C-kiududest lähtunud signaalid.

Järgmised ümberlülituskohad paiknevad ajus ja funktsioneerivad teistsugusel põhimõttel. Seal kasutatakse valu blokeerimiseks kehas toodetavaid endorfiinide-nimelisi aineid (vtlk 20).



HÕÕRUMINE LEEVENDAB VALU

Puuteaisting toimetatakse ajju sarnaselt ägeda valuga kiirete A-kiudude vahendusel ja see on aeglaselt edasi kanduva kroonilise valuga võrreldes eelistatud seisundis. Nii blokeeritakse valuimpulsi edasikandumine värava piirkonnas ja aistingu Intensiivsus väheneb. See võimaldab mõista, miks haige koha hõõrumine valu leevendada aitab.

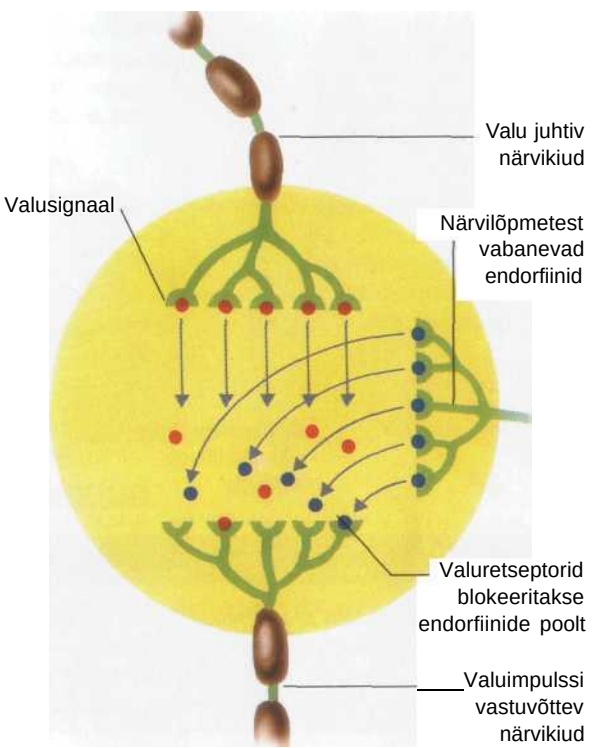
LOODUSLIKUD VALUVAIGISTID

Endorfiinid on organismis toodetavad keemilised ained, mis oma ehituselt sarnanevad närviimpulsside edasikandumises osalevate virgatsainetega. Nende ainete vabanemisel ajus ja mujal närvisüsteemis valuaisting blokeeritakse ning tekib heaolutunne. Tänu nimetatud toimele tuntaksegi neid aineid looduslike valuvaigistitena.

BIOKEEMILISED VALU TÕKESTAJAD

Valuretseptoritest ajju suunduvad närviteed ei koosne üksikutest närvikiududest, vaid mitmetest erinevatest lülidest. Ühenduskohtades toimub impulsi ülekanne ühelt närvikiult teisele - see ongi virgatsainete ülesanne. Virgatsaineid imiteerides seonduvad endorfiinid valu juhtivates närvilõpmetes paiknevate retseptoritega. Selle tulemusena impulsi levik ajju blokeeritakse. Endorfiinide hulk organismis varieerub. Järgnevad võtted aitavad nende ainete tootmist intensiivistada:

- liikumine;
- sügav lõdvestusseisund;
- rahulolu;
- uni;
- positiivne hoiak.



VÕITLUS VÕI PÕGENEMINE

Endorfiinid osalevad ka "võitluse või põgenemise" reaktsiooni tekkes (ingl k *fight or flight response,* vt lk 84 - 85). See on põhjus, miks traumasituatsioonis olles inimene sageli ei märka, et ta on viga saanud - valu hoitakse kontrolli all seni, kuni sündmus on möödas.

ÄGE SELJAVALU

Ootamatu valuhoog põhjustab küll muret ja kannatust, kuid ei pruugi ilmtingimata tähendada, et sul on "nõrk selg". Sagedamini viitab see kestva häire olemasolule. Alles siis, kui äge valu on möödas ning lihased, ligamendid ja seljaliigesed taastunud, on aeg kroonilise tervisehäirega tegelema hakata.

Ägeda seljavalu ravi seisneb astmelises kehalises koormuses ja puhkuses. Käesolevas peatükis räägime sellest, mida ägeda seljavalu korral ette võtta ja millal arsti poole pöörduda. Lisatud on ka taastumist soodustavad harjutused, puhkeasendid ja eneseabivõtted.



SELJAVALU PÕHJUSED

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.

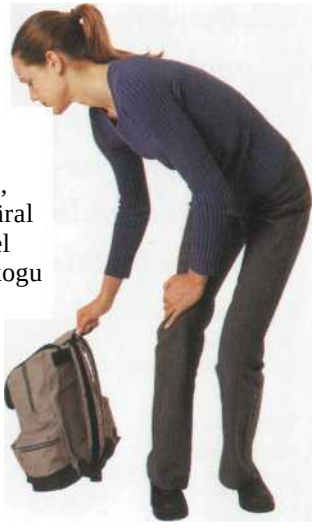
ÄGEDAT SELJAVALU PÕHJUSTAVAD KROONILISED SEISUNDID

Sagedasemad ägedat seljavalu põhjustavad kroonilised seisundid on järgmised:

- halb rüht (vt lk 68-71);
- nõrgad kõhulihased (vt lk 80 - 81);
- osteoartroos (vt lk 94 - 95);
- osteoporoos (vt lk 94 — 95).

ÄGEDA SELJAVALU **MEHAANILISED PÕHJUSED**

Tihti ei ole ootamatu seljavalu põhjustatud kestvast seljahädast. Valuhoo võib vallandada mõni näiliselt süütu liigutus, näiteks kummardumine, et üles võtta maas olevat kotti. Tegelik kahjustus on tavaliselt aset leidnud juba päev või paar varem tavalisest intensiivsema kehalise koormuse ajal. Sel juhul tekib seljalihastes kergesti pinge, mille eesmärgiks on kaitsta selga liiga suure koormuse eest. Pingutus võib mõju avaldada ka ligamentidele, selgroolülidele ja lülivaheketastele. Järgmisel päeval peale suuremat koormust on seljalihased kas kanged ja valutavad või, vastupidi, lõdvad ega suuda lülisammast enam vajalikul määral toetada. Samal ajal pole ligamendid ja liigesed veel taastunud. Mehaanilise kahjustuse toimel kaotab kogu süsteem oma stabiilsuse. Näiliselt süütu liigutus võib osutuda viimaseks tilgaks karikas, mis kutsub esile lihaste krampliku kokkutõmbe, ligamentide pinge, lülivaheketta väljasopistumise või fassettliigeste põletiku. Tavalisemateks valu esile kutsuvateks teguriteks ongi ebaõige raskuste tõstmine ja harjumatust kehalisest pingutusest tingitud ülekoormus.



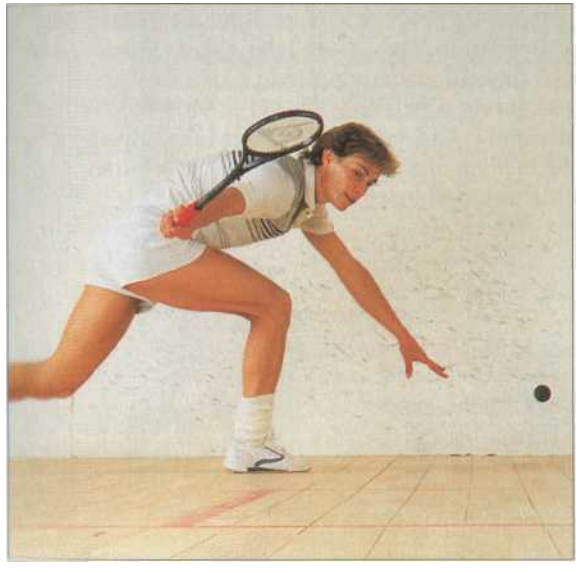
EBAÕIGE RASKUSTE TÕSTMINE

Ebaõigel raskuste tõstmisel**,** näiteks ette kummardudes, et auto **pagasiruumist** rasket **pakki** välja tõsta, võib selg kergesti viga saada. **Kummargil** asendist raskuste tõstmisel langeb lülidevahelistele liigestele kahekordne koormus, mis võib eelnevalt kahjustatud liigesele , ligamendile või diskile liiga suureks osutuda.



ÜLEMÄÄRANE VÕI HARJUMATU KEHALINE KOORMUS

Sageli on ägeda seljavalu põhjuseks suur kehaline pingutus, eriti kui see hõlmab kehapöördeid nagu näiteks squash või tantsimine. Mõne tegevuse **korral** toimub liikumine peamiselt ühes suunas, näiteks painutustena ette, ja selles osalevad teatud kindlad lihased. Sellisel juhul muutuvad vastandliku funktsiooniga selga sirutavad lihased lõdvaks ja nõrgaks, kaotavad täielikult kokkutõmbumise võime ega suuda kehapöörde sooritamisel tekkivale suuremale survele vastu panna.



Hoiatus

Kui kukkumise või õnnetusjuhtumi käigus saab kahjustada selg, tuleks viivitamatult arstiabi kutsuda. Kannatanu peaks jääma liikumatuks kuni arsti tulekuni, kes aitab lülisamba

röntgenülesvõtte abil välistada selgroolülide murru või nihkumise võimaluse.

MIDA ETTE VÕTTA?

Kui tekib äge seljavalu, tuleks kõigepealt pooleliolev tegevus katkestada ja püüda kas voodisse või põrandale heita, isegi kui see on võimalik vaid roomates. Erandiks on kukkumine, õnnetusjuhtum, ootamatu põrutus või jalgade tuimaks muutumine, mida on lähemalt kirjeldatud järgmisel leheküljel toodud küsimustikus. Pikali heitmisel väheneb lülisambale langev koormus umbes neli korda. See soodustab valu taandumist ja kramplikult kokkutõmbunud seljalihaste lõdvestumist. Samal ajal võib püüda teadlikult end nii kehaliselt kui hingeliselt lõdvestada. Oma tegevuse pealesunnitud katkestuse pärast pole vaja muretseda - hetkel tuleb selle jätkamisega oodata.



SOODSA ASENDI LEIDMINE

Seliliasend on lülisamba koormuse vähendamise seisukohalt kõige tõhusam. Proovi esmalt lamada ilma padjata. Kui valu on sellest hoolimata tuntav, proovi panna padi pea ja vajadusel ka põlvede alla, et ei tekiks ülesirutust lülisamba nimmeosas. Kui valu kiirgub jalga, aseta labajalgade alla padjakuhi, et puusad ja põlved oleksid täisnurga all kõverdatud. Viimati mainitud võte aitab vähendada survet istmikunärvile (vt lk 98 - 99). Mõnikord pole selili lamamisest abi. Kui valu püsib, püüa lehekülgedel 26 - 27 kirjeldatud võtteid kasutades leida õige asend. Järgmisel leheküljel esitatud küsimustele vastamine aitab selgusele jõuda, kui tõsise häirega on tegemist ja mida ette võtta.



KUI TÕSISE HÄIREGA ON TEGEMIST?

Alljärgnev küsimustik aitab selgusele jõuda, mida tekkinud häire korral ette võtta. Kui sul on selles suhtes kahtlusi, tuleks arsti poole pöörduda.

1 **Kui esineb üks alltoodud tunnustest, tuleks jääda liikumatuks ja paluda** kellelgi kiirabi kutsuda.

Juhtus mingi õnnetus.

Tegemist oli kukkumise või ootamatu põrutusega.

Üks või mõlemad jalad on äkki tuimaks muutunud.

2 **Kui esineb üks alltoodud tunnustest, on vajalik kohene arstiabi. Helista oma perearstile või lähima haigla vastuvõtuosakonda.**

- Sul on valu rindkeres, vasakus käsivarres või lõuas.
- Ühegi asendiga valu leevendada ei õnnestu ja see muutub tugevamaks.
- Jalad muutuvad järjest nõrgemaks ja tuimemaks, esinevad raskused urineerimisel ja soole tühjendamisel.
- Valu on tugev ja pidev ning vaibub ainult ette kummardumisel.

3 **Kui esineb üks alltoodud tunnustest, tuleks lähemate päevade jooksul arsti poole pöörduda.**

- Käsi või jalg on tuim ning esineb sipelgate jooksmise tunne.
- Sa oled viimasel ajal kaalust alla võtnud, oled väsinud ja haiglase olekuga.
- Sa oled rase.
- Oled taimetoitlane või elu jooksul palju dieeti pidanud.
- Oled üle 60 aasta vana.

4 **Kui esineb üks alltoodud tunnustest, jää 24 tunniks voodisse. Kui enesetunne selle aja jooksul ei parane, pea arstiga nõu.**

Asendi vahetusel valu iseloom muutub.

Hiljuti sai sulle osaks tavalisest suurem kehaline koormus.

Sa tegid järske kehapöördeid või tõstsid suuri raskusi.

KIIRE VALUST VABANEMINE

Kui leheküljel 24 kirjeldatud asend tundub sulle ebamugav, katseta alljärgnevate asendite ja harjutustega. Püüa leida selline asend, lilles valu kaob, ja jää sellesse 24 tunniks. Samas pea meeles, et kergeliikumine on siiski vajalik, vähendamaks põletikunähte ja vältimaks liikumatusest tulenevaid ebasoodsaid tagajärgi. Kuna valu põhjuson igal inimesel erinev, tuleks kõik alltoodud asendid ja harjutused läbi proovida. Kui mingi harjutuse sooritamisel valu kaob, sobibsee asend puhkeasendiks. Asendeid, milles valu intensiivistub, tuleksvältida. Harjutusi võib teha voodis, kui madrats on piisavalt kõva, põrandale asetatud võimlemismatil või paksul vaibal.

VALULEEVENDAV ASEND

1 Lama kõhuli, käed all.



2 Kui valu püsib, aseta kõhu alla padi. Kui see ei aita, püüa puusa veidi ühele küljele kallutada. Katseta mõlema puusaga, kuna see, millisest asendistson abi, sõltub vigastuse asukohast. Kui tundub mugavam, võid pea käteleasetada.

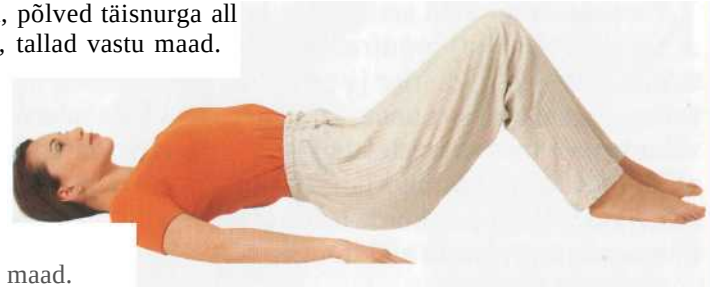


Hoiatus

Kui harjutuse tegemisel valu tugevneb või haarab ulatuslikuma ala, tuleb liigutuse sooritamine kohe peatada, vastasel korral võib häire süveneda. Esimese kahe päeva jooksul tuleks iga kirjeldatud harjutust teha kolm korda kolmel korral päevas. Ülejäänud ajal tuleks puhata. Kui valu taandub, võib korduste arvu suurendada maksimaalselt kümneni.

PUUSATÕSTED

1 Lama selili, põlved täisnurga all kõverdatud, tallad vastu maad.



2 Tõsta puusad põrandalt veidi üles ja suruseejärel tugevasti vastu maad. Pea silmas, et rindkere ei liiguks.



3 Tee harjutust kolm korda. Lõpeta nii, et selja alumine osa poleks ei tõstetud ega vastu maad, vaid vahepealses asendis. Esimesel kahel päeval tuleks piirduda kolme korraga, hiljem võib korduste arvu suurendada kümneni.

PÕLVEDE KALLUTAMINE

Lama selili, jalad põlvedest 1kõverdatud, puusad põrandal.



2 Kalluta põlvi ühelt küljelt teisele, lastes neil langeda nii madalale, kui mugav on. Esimesel kahel päeval tuleks piirduda kolme korraga, hiljem võib korduste arvusuurendada kümneni.



JÄRGMISEL PÄEVAL

Kunagi ammu olid arstid seisukohal, et ägeda seljavalu korral on vajalik range voodirežiim. Tänaseks on selge, et parimaid tulemusi annab liikumise ja puhkuse vaheldumine. Kui seljavalu 24 tunni jooksul järele ei anna, kutsu arst. Kui valu intensiivsus on siiski vähenenud, lisa eelmistel lehekülgedel kirjeldatud harjutustele ka alljärgnevad. Liikumine hoiab ära lülisamba jäigastumise, millest tulevikus võivad omakorda tekkida pikaajalised vaevused, ning aitab lihastoonust ja -jõudu alal hoida.

ÜLAKEHA TÕSTED

1 Heida kõhuli matile või madratsile. Nüüd tõsta ülakeha ja tõuse küünarnukkidele. Püüa selles asendis lõdvestuda, samal ajal kümneni lugedes. Heida taas kõhuli ja lõdvestu. Tee nii kolm korda.



2 Korda esimese sammu all kirjeldatud liikumist, tõustes küünarnukkide asemel kätele.



PÕLVEDE KÕVERDAMINE

Lama selili kõval alusel, jalad põlvest kõverdatud. Haara kätega põlvedest ja tõmba need vastu rinda. Hoia jalgu selles asendis, samal ajal kümneni lugedes. Seejärel lase jalad aeglaselt põrandale. Korda kolm korda.



KÜLJEPAINUTUSED

Seisa sirgelt, jalad õlgade laiuselt harkis. Painuta ennast külje suunas, kusjuures samapoolne käsi libiseb mööda jalga allapoole. Seda lehes tunned teises küljes kerget venitust. Tee kolm korda ühele, seejärel teisele küljele.



Hoiatus

Kui harjutuse tegemisel valu tugevneb või haarab ulatuslikuma ala, tuleb liigutuse sooritamine kohe peatada, vastasel korral võib häire süveneda. Esimese kahe päeva jooksul tuleks iga kirjeldatud harjutust teha kolm korda kolmel korral päevas. Ülejäänud ajal tuleks puhata. Kui valu taandub, võib korduste arvu suurendada maksimaalselt kümneni.



SELJA VENITUS

1 Seisa sirgelt, käed puusas. Kalluta selga kergelt taha, surudes abaluud kokku ja tõstes lõua veidi üles, kuid mitte nii palju, et vaade oleks suunatud lakke. Tee kolm korda.

2 Peale viimast kordust painuta kergelt ette ja tõmba õlad ette. Lõpeta harjutus lähteasendis.



TAASTUMINE

Tavaliselt annab valu mõne aja möödudes järele. Kui see pole nii, tuleks arsti poole pöörduda. Pärast kahepäevast liikumise ja puhkuse vaheldumist oleks aeg jätkata peaaegu tavapärast elu. Selja painduvuse ja liikuvuse taastamise seisukohalt on oluline kehaline aktiivsus. Hoiduda tuleks kõigest, mis võiks taastumist takistada. Seejuures võiks iga päev lubada endale umbes tunnikese puhkust seliliasendis, soodustamaks kahjustatud kudede taastumist.

KUI VALU KORDUB

Ka siis, kui sa järgid hoolikalt ja püüdlikult kõiki järgmisel leheküljel toodud soovitusi ja näpunäiteid, pole sugugi välistatud, et ebaõnnestunud liigutuse kordamine kutsub esile uue valuhoo ning muudab kõik senised pingutused asjatuks. Kui see juhtub, tuleb pooleliolev tegevus katkestada ja heita selili või kõhuli kõvale alusele. Vali see asend, mis eelmisel korral aitas valu kõige paremini leevendada.

KÜLILIASEND

Tavaliselt ei mõju küliliasend nii hästi kui teised asendid, kuid mõnikord võib see mugav olla. Kui see on nii, aseta põlvede vahele padi - see aitab vältida puusa kaldumist ette ja takistab lülisamba alumise osa pöördumist. Teise padja võib asetada kõhule ja rinnale, et selga eestpoolt toetada. Pea all ei tohiks olla rohkem kui üks padi, eriti kui valu on kaelas või selja ülaosas.



TAASTUMIST KIIRENDAVAD SOOVITUSED

Kahe päeva möödudes tuleks voodist välja tulla ning jätkata oma igapäevast tegevust. Seejuures tuleks silmas pidada alljärgnevaid näpunäiteid.

Mida teha?

- Jätka lehekülgedel 26 - 29 toodud harjutusi. Lisa seljalihaseid tugevdavad ja painduvust parandavad harjutused (vt lk 46 - 55).
- Kontrolli, et kehahoid oleks õige.
- Käi jalutamas, läbitud vahemaad iga päev suurendades.
- Jätka tavalist elu, välja arvatud tegevused, millest tuleks hoiduda.
- Mine tagasi tööle, kui su tegevus ei nõua raskuste tõstmist ega painutamist. Laua taga töötades luba endale sagedasi puhkepause - käi ringi ja siruta selga (vt lk 56 - 57).
- Seksuaalelu võib jätkata, kasutades asendeid, mis ei põhjusta valu ja milles kehale ei lange täiendavat raskust. Suguaktiga kaasnevad liigutused sarnanevad puusade tõstmise harjutusele ning aitavad lõdvestada selja alumist osa.

Millest hoiduda?

- Hoidu tolmuimejaga koristamisest, põrandapesust, triikimisest ja teistest pingutust nõudvatest kodutöödest.
- Hoidu painutamisest ja raskuste tõstmisest.
- Väldi järsust mäest üles ja alla käimist.
- Ära kanna suuri raskusi, näiteks kotte sisseostudega, kohvreid ega märga pesu.
- Loobu liigset pingutust nõudvast sportlikust tegevusest.
- Ära seisa ega istu pikka aega ühes asendis.

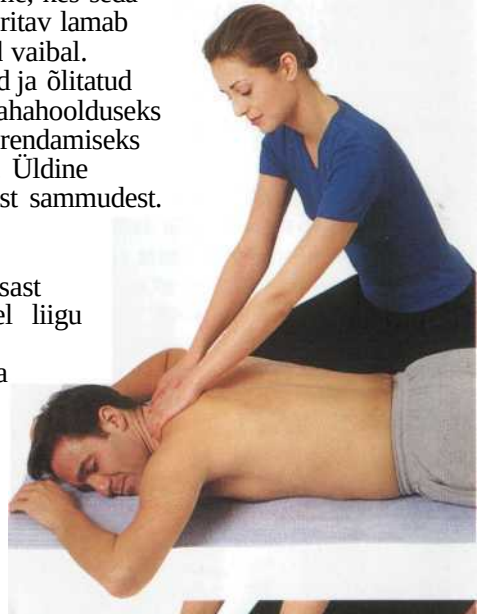


MASSAAZ

Massaažil on seljahaiguste ravis oluline koht, kuna see aitab vabaneda vaevuste põhjuseks olevast ja neid süvendavast lihaspingest. Kuigi sügav massaaž võib mõnikord olla küllaltki valulik, võimaldab see mõjutada nn päästikpunkte ehk tihkete väätidena kramplikult kokkutõmbunud lihaseid, mis on katsumisel ja hõõrumisel valulikud. Lihase pingest vabanemisel taastub selle funktsioon ja õige asend.

MASSAAŽI TEHNIKA

Võimalusel on soovitav pöörduda professionaalse massööri poole, kes valdab erinevaid massaaži tehnikaid. Ära unusta talle mainimast, et su selg on haige ning nõuab ettevaatlikku käsitlemist. Massaaži on võimalik edukalt teha ka kodus, kui on olemas inimene, kes seda teeb. Tuba peab olema soe. Masseeritav lamab kõval voodil või põrandale asetatud vaibal. Massööri käed peavad olema soojad ja õlitatud - selleks sobib ka tavaline imiku nahahoolduseks mõeldud õli. Lõdvestava toime suurendamiseks võib lisada mõned tilgad aroomiõli. Üldine seljamassaaž koosneb alljärgnevatest sammudest.



1 Alusta masseerimist kaela ülaosast kahel pool lülisammast. Seejärel liigu kindlate ja rütmiliste silitavate liigutustega piki selja keskjoont alla ja kahelt poolt lülisammast tagasi üles. Jätka silitavaid liigutusi, kuni kogu selg on läbi töötatud ja masseeritav on täiesti lõdvestunud.

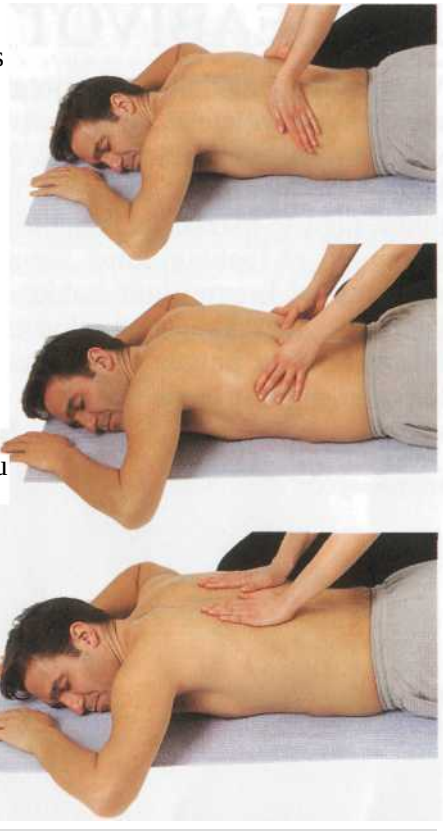
2 Töötle turjalihaseid liigutustega, nagu sõtkuksid tainast, pöörates erilist tähelepanu kohtadele, kus esineb lihaspinge ja -valulikkus. Alusta kaela juurest ja liigu õlgade suunas. Tavaliselt on lihtsam mõjutada ühte poolt korraga. Mõnikord on vaja töötlemist mitu korda korrata, kuna see piirkond on tihti väga pinges.



3 Tööta samasuguste sõtkuvate liigutustega läbi abaluupiirkonnas ja selja keskosas paiknevad lihased.

4 Alusta kaelalt, mõjutades põialde ringikujuliste liigutustega kahel pool lülisammast paiknevaid pikilihaseid. Liigu aeglaselt mööda selga allapoole, kusjuures iga järgnev liigutus kattub teatud määral eelmisega.

5 Tööta suurte ringikujuliste ja sõtkuvate liigutustega läbi selg ja tuharapiirkond. Lõpeta massaaž pikkade rütmiliste silitustega üle kogu selja.



Hoiatus

Kui massaaži ajal kiirgub valu seljast kätte või jalga, ei tohiks lülisambale vajutada ega seda mingil muul viisil mõjutada.

PÄÄSTIKPUNKTID

Kaela- ja turjalihastes on teatud kohad, milles tekib kergesti lihaspinge ja valulikkus. Neid piirkondi tuntakse päästikpunktide nime all. Tavaliselt on lihasspasmi põhjuseks harjumuspäraselt halb rüht, valed liigutused või kaelapiirkonna vigastus. Päästikpunktid on katsumisel väga valulikud; valu võib kiirguda kaela, peapiirkonda ja õlgadesse. Kuigi massaaž aitab lihaste kramplikust kokkutõmbest vabaneda, võib see väga kergesti korduda, kui lihaspinge põhjus jääb püsima. Abi võib olla alljärgnevatest ravivõtetest:

- väikeste ja sügavate ringikujuliste liigutustega massaaž, mida tuntakse friktsiooni nime all;
- aleksandertehnika (vt lk 108 - 109);
- põletikuvastaste ravimite manustamine süstetena (vt lk 110 - 111);
- nõelravi (vt lk 106-107);
- rühi korrigeerimine (vt lk 68 - 71);
- ravikehakultuur (vt lk 104 - 105).



ENESEABIVÕTTED

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 pinge tekkimist kahjustuskohast kaugemal asuvates lihastes. Nii võib suur osa seljast olla valulik ja pinges. Alltoodud abivahendid mõjuvad lihaseid lõdvestavalt ning leevendavad valu.



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.

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.

MASSAAŽIAPARAADID

Igasugusel massaažil on valu ja lihaspinget vähendav toime. Kõige parem oleks pöörduda väljaõppinud massööri poole (vt lk 32 - 33). 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 lihaspiirkondade läbitöötamisele. Elektrilistel massaažiseadmetel on tänu nahas paiknevate retseptorite stimuleerimisele ja valu levikus osalevate närviteede mõjutamisele ka valuvaigistav toime (vt lk 18 - 20).

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 tekkiv kuumatunne on ajus valuaistinguga võrreldes eelistatud seisundis. Kuna blokeeritudvaluimpulsid kesknärvisüsteemi ei jõua, toimub lihaste lõdvestumine, mis püsib kuni ravimi toime lõppemiseni. Seetõttu tuleb päeva jooksul salvi või aerosooli korda peale kanda.

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 lihaslõõgastit. Küsi apteekrilt, arstilt või füsioterapeudilt nõu, nullist 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. Pea meeles: kui valu on kadunud, ei tähenda see, et võiks kohe oma tavapärast elu jätkata, kuna valu tekkepõhjus tegelikult püsib.

LIIKUMISVÕIME TAASTAMINE

Pärast neljapäevast puhkuse ja kehaliste harjutuste vaheldumist on tõenäoline, et valu on kadunud. Kui see pole nii, tuleks arsti poole pöörduda. Siiani oleme kirjeldanud harjutusi, mida võib teha ägeda seljavalu korral. Nüüd on aeg tegelda liikumisvõime täieliku taastamisega. Lihaste, liigeste ja ligamentide normaalse seisundi ennistamine on väga oluline. Kui harjutuste tegemisest loobuda, võib valu tulevikus suure tõenäosusega korduda. Harjutusi on soovitav teha igal hommikul ja õhtul. Kui ebameeldivad nähud korduvad, tuleks võimlemine katkestada. Alustuseks võiks teha lehekülgedel 46 - 47 kirjeldatud soojendusharjutusi.

TUHARATÕSTED



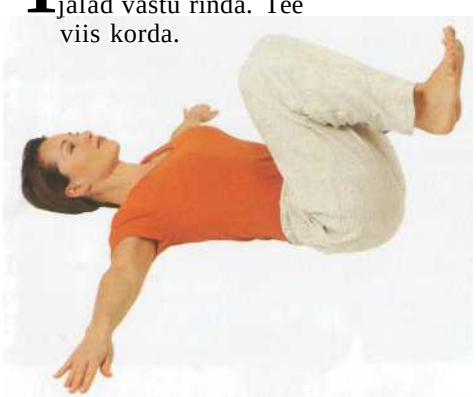
1 Lama selili, jalad põlvest kõverdatud, tallad vastu maad.



2 Tõmba tuharalihased pingule ja tõsta puusad maast lahti. Tee seda viis korda ja lase siis vabaks.

PÕLVEDE RULLIMINE

1 Tõmba põlvest kõverdatud jalad vastu rinda. Tee viis korda.



2 Hoia põlvest kõverdatud jalad rinnal ja rulli neid ühelt küljelt teisele, käed tasakaalustamiseks kõrvale sirutatud. Tee viis korda ja lase siis vabaks.



KIIKUMINE

1 Lama selili, jalad põlvest kõverdatud. Pane parem jalg üle vasaku ja suru jalad kokku. Seejärel kalluta jalgu paremale küljele nii kaugele kui võimalik. Tee viis korda.





2 Korda harjutust viis korda teisele küljele, asetades vasaku jala parema peale.

JALATÕSTED

Lama kõhuli, **1** käedall.

2 Aseta pea kõverdatud kätele. Nüüd tõsta jalad otse üles, ilma et keha pöörduks. Liigutus olgu väikese ulatusega, Tee viis korda.



KÜLJEPAINUTUSED JA KEHAPÖÖRDED



1 Seisa, jalad õlgade laiuselt harkis, käed puusas. Kalluta esmalt ühele ja seejärel teisele küljele. Jälgi, et keha ei liiguks kallutuse ajal ette ega taha. Tee vaheldumisi viis korda kummalegi küljele.

2 Tee lähteasendist kehapööre algul ühele, seejärel teisele poole. Tee vaheldumisi viis korda kummalegi küljele.



LIIKUVUSE PARANDAMINE

Ühtviisi oluline on nii liikumisvõime taastamine kui see, et umbes kuu aja jooksul peale seljavalu tekkimist hoidutaks pingutusest, mis võiks soodustada häire kordumist. Kui liiga kiiresti koormust tõsta, võib tekkida uus valuhoog. Ka see, kui kehaline treening jääb väheseks, suurendab häire ägenemise tõenäosust tulevikus. Koormuse reguleerimisel võib abi olla alljärgnevatest soovitustest.

SOOVITUSED LIIKUVUSE PARANDAMISEKS

Mida teha?

- Palu arstil kindlaks teha, kas seljavalu pole põhjustatud mõnest tõsisemast häirest.
- Püüa välja selgitada, mis valuhoo esile kutsus, ja muuta oma eluviisi, et häire kordumist tulevikus ära hoida.
- Peale ägeda valu tekkimist tuleks 24 tundi olla voodis.





- Tee painduvust suurendavaid ja seljalihaseid tugevdavaid harjutusi, vältimaks häire kordumist (vt lk 48 - 55).
- Jälgi, et rüht oleks hea (vt lk 68-71).
- Tee regulaarselt sobivaid kehalisi harjutusi.
- Kui sa teed harjutusi kasseti või videolindi järgi, püüa juhistest täpselt kinni pidada.

Millest hoiduda?

- Enne kui alustad uute harjutustega, pea arstiga nõu, kas need on sinu seljale täiesti ohutud.
- Loobu spordialadest, mis hõlmavad sagedasi kehapöördeid ja painutusi, näiteks golf, tennis, squash, jäähoki, jalgpall ja kriket.
- Hoidu harjutustest ja spordialadest, mille puhul lülisambale langeb suur koormus (näiteks squash). Ära luba endale vahetult pärast valu taandumist liiga suurt koormust.

KROONILINE SELJAVALU

Krooniline seljavalu on arenenud tööstusriikides üks sagedasemaid kaebusi, millega arsti poole pöördutakse. Selle vaevuse arvele langeb kõige suurem hulk kaotatud tööpäevi ja kulutused seljavaluga seotud tervishoiuteenustele on hiigelsuured. Sellest hoolimata pole valu põhjus sugugi alati selge. Neis, kes pidevalt või ajuti ebameeldiva tuima valu all kannatavad, tekitab see pahameelt, kui põhjust kindlaks teha ei õnnestu. Selg on väga keeruka ehitusega ja valu võib tekkida liigeste, lihaste, ligamentide või närvide minimaalsest kahjustusest. Käesolev peatükk räägib lähemalt kroonilise seljavalu põhjustest ja sellest, kuidas valusse suhtuda. Ühtlasi antakse nõu, kuidas oma keha mõjutama õppides valust vabaneda ja selle kordumist vältida.

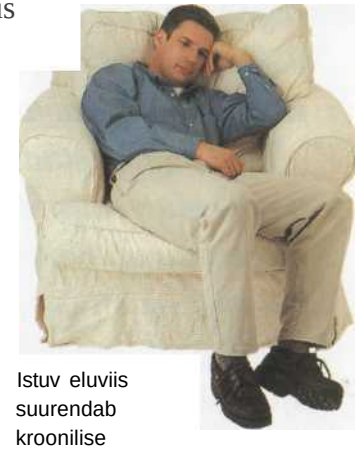


LIHASTEST TINGITUD VALU

Kroonilise seljavalu üks sagedasemaid põhjuseid on olukord, kus lülisammas või selle osa on kokku surutud. Selle tulemusena vajuvad selgroolülid liiga tugevasti üksteise vastu, lülivahekettad kaotavad oma elastsuse ja fassettliigeseid moodustavad luud paigutuvad teineteisele liiga lähedale. Lülide servad kuluvad või tekivad servade piirkonnas väikesed luulised jätked, mida nimetatakse osteofüütideks (vt lk 95). Sageli on kirjeldatud olukord tingitud seljalihaste nõrkusest või tasakaalu puudumisest selja- ja kõhulihaste vahel. Oma osa mängib ka liikumisvaegus ja halb rüht.

LIIKUMISVAEGUS

Kui lihased ei leia regulaarset rakendust, kaotavad need võime täielikult kokku tõmbuda ning muutuvad nõrgaks. Sel juhul ei suuda need lülisammast ja seda ümbritsevaid kudesid küllaldaselt toetada ega tagada õiget rühti. Regulaarsest kergest kehalisest koormusest piisab, et lihaseid töökorras hoida (vt lk 46 - 59).



Istuv eluviis suurendab kroonilise seljavalu tekkimise tõenäosust.



HALB RÜHT

Igasuguse rühihäire tekkes, mis on seotud lülisamba kõverdumisega, osalevad ka lihased. Just lihastes toimuvate muutuste tõttu jääb halb kehahoid püsima (vt lk 68 - 71). Lülisamba loomulike kõveruste kadumisel surutakse lülidevahelised kettad kokku ja need kaotavad oma elastsuse. Lihased funktsioneerivad vastandlike paaridena - kui üks lihasrühm tõmbub kokku, siis teine lõdvestub. Näiteks kui liiga kaua kummargil olla, jäävad rinnalihased kokkutõmbunud asendisse, selja ülaosa lihased aga lõtvuvad. Kui selline olukord püsib pikka aega, muutuvad rinnalihased tugevamaks, seljalihased aga nõrgemaks. Selle tagajärjel nihkuvad selgroolülid õigest asendist kõrvale ja selg vajub küüru. Lülisamba erinevatele osadele langeb ebaühtlane koormus ning seljahäda hakkab muutuma krooniliseks.



LIHASTE TASAKAALU HÄIRE

lavaliselt ei kasuta inimene vasakut ja paremat kätt võrdselt, välja arvatud juhul, kui ta on mõlemakäeline. Seetõttu on ühe kehapoole lihased tavaliselt teisega võrreldes rohkem arenenud. Mõnikord, näiteks innukatel tennise- või squashimängijatel, on ühe kehapoole lihased nii palju tugevamad, et lülisammas pole lagantvaates sirge, vaid S-i või C-kujuline (vt lk 100). Nii kõveraks muutub selg küll erandjuhtudel, kuid lülisamba rinnaosale avaldab mõju ka väikene erinevus kahe kehapoole lihaste tugevuses. Selgroog võib silmaga vaadates küll sirge näida, kuid lülidele ja lülivaheketastele **langev** rõhk võib olla erinev. Aja jooksul surutakse disk ühest servast kokku. Selle tagajärjel langeb **selgroolülidele** •ellost küljest suurem surve ja fassettliigesed võivad kinni kiiluda.



KÕHULIHASTE NÕRKUS

lugevad 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 (vt lk 101), mis võib põhjustada kroonilist seljavalu.

SELJAVALU JA HAIGUSED

Seljavalu võib olla mõne haiguse sümptom või tagajärg. Kui on tegemist kroonilise valuga, tuleks tingimata arsti poole pöörduda, et teha kindlaks, kas vaevuste põhjuseks pole haigus. Kroonilist seljavalu võivad põhjustada järgmised haigused:

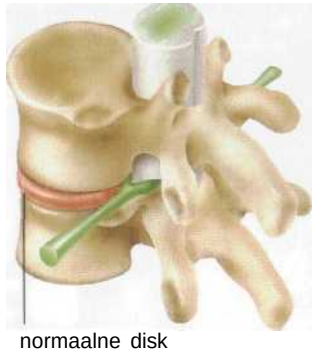
- aküloseeriv spondüliit (vt lk 101);
- vähktõbi;
- naistehaigused (valu selja alumises osas);
- neerupõletikud (valu selja alumises osas);
- luukoe pehmenemine;
- osteoporoos (vt lk 96);
- reumatoidartriit;
- spodülolistees;
- mao- ja sapipõie haigused (valu lülisamba rinnaosas).

LÜLISAMBAST LÄHTUV VALU

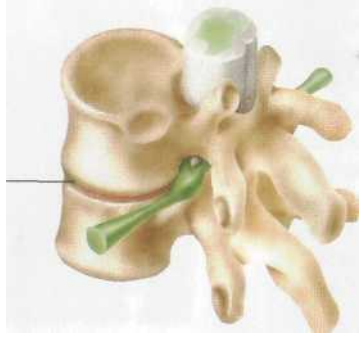
Lülisambast põhjustatud koroonilise valu korral on luude ja liigeste kahjustus enamasti tingitud vananemisega seotud degeneratiivsetest protsessidest. Vaid harvadel juhtudel on seljavalu põhjuseks haigus. Alati pole vaevuste teke seotud lülisamba kulumisega, mõnikord aitab sellele kaasa ka ülekoormuse tagajärjel tekkiv liigeste kahjustus.

LÜLIVAHEKETASTE ÕHENEMINE

Lülivaheketastel, mis koosnevad suures osas veest, on selja pöörd- ja painutusliigutuste sooritamisel oluline roll (vt lk 13). Organismi vananemisega kaasneva osteoartroosi tõttu väheneb diskide vedelikusisaldus. Seda protsessi on siiski võimalik pidurdada (vt lk 94). Aastatega kaotavad lülivahekettad oma elastsuse ja muutuvad varasemaga võrreldes tunduvalt õhemaks ning hapramaks. Selja vähene liikuvus, istuvast eluviisist tingitud pikaajaline või ebaühtlane surve diskidele ja ebapiisav puhkus kiirendavad diskide vananemist.



normaalne disk



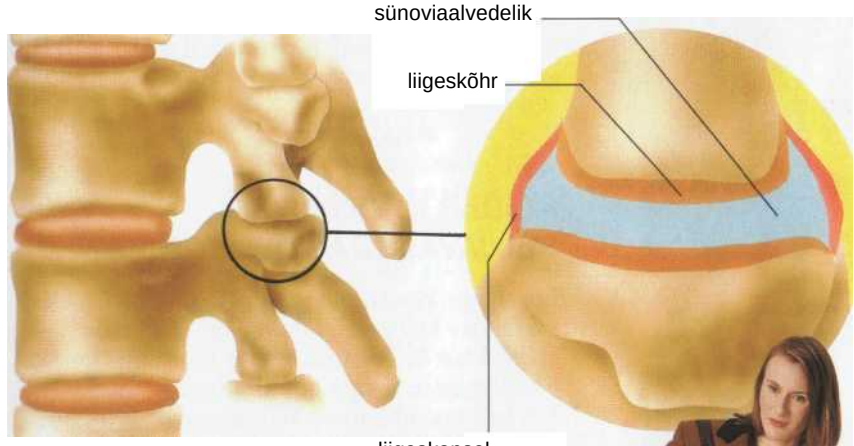
õhenenud disk

MIL VIISIL ÕHENENUD DISKID PÕHJUSTAVAD SELJAVALU?

Kui diski vedelikusisaldus väheneb, muutub seda ümbritsev sidekoeline rõngas hapramaks ja sellesse tekivad lõhed, mille kaudu sültjas keskosa välja sopistub. Viimane iseenesest veel valu ei põhjusta. Valu tekkimises on oluline sopistuse asukoht — see ilmneb juhul, kui seljaaju ümbritsev kõvakest või närv satub surve alla. Tagajärjeks on kas krooniline valu kahjustuskohal või selle kiirgumine surve alla sattunud närviga seotud kehapiirkonda. Valu võib tekkida ka juhul, kui keharaskuse mõjul sopistub välja ka diski ümbritsev kest. Sel juhul ilmnevad samasugused vaevused.

FASSETTLIIGESTE KAHJUSTUS

Kroonilise seljavalu korral on sageli kahjustatud lülide ülemiste ja alumiste pindade vahelised fassettliigesed, mis selgroolülisid teineteisega ühendavad. Liigespinnad on kaetud hõõrdumist vähendava kõhrega, nende liikuvust kergendab liigeskapslis sisalduv sünoviaalvedelik. Et liiges laitmatult funktsioneeriks, peavad liigespinnad takistamatult libisema. Kui lülisammas on kokku surutud, paiknevad liigespinnad teineteisele liiga lähedal. Selle tagajärjel liigeskõhred kuluvad ja liigeses tekib põletik.





FASSETTLIIGESTE KAHJUSTUSTE PÕHJUSED

Fassettliigeste kokkusurumisel võib olla mitmeid põhjuseid. Toome neist olulisemad:

- lülivaheketaste õhenemine, mille tagajärjel lülid paiknevad teineteisele liiga lähedal;
- lihaste tasakaalu häire, mis tekib, kui ühe kehapoole lihased on tugevamad;
- pikaajaline istumine;
- halb rüht, mille korral lülisamba erinevatele osadele langeb ebaühtlane koormus;
- kõrgetel kontsadel käimine;
- raskuste kandmine, mis ei ole käte vahel võrdselt jaotatud.

MIDA ETTE VÕTTA?

Rõhutagem veelkord, et igaüks, keda vaevab krooniline seljavalu, peaks pöörduma arsti poole, et teha kindlaks, kas see pole tingitud haigusest. Kui põhjus on selge, saab lihastest ja lülisamba muutustest tekkinud seljavalu leevendamiseks kindlasti midagi ette võtta. Kui ei ole tegemist haigusega, võib seljalihaste tugevdamiseks ja lülisamba painduvuse suurendamiseks teha järgnevatel lehekülgedel kirjeldatud harjutusi. Enne võimlemisega alustamist tasuks arstiga nõu pidada, kas need harjutused sinu seljale sobivad.



KUIDAS KROONILISE SELJAVALUGA TOIME TULLA?

Igasugune krooniline valu võib olla äärmiselt masendav kogemus. Oluline on võtta oma seljahädast ülesaamise suhtes positiivne hoiak. Soodne mõju ei pruugi küll ilmneda otsekohe, kuid alltoodud harjutuste regulaarne tegemine tugevdab seljalihaseid, aitab taastada lülisamba painduvust ning välistada häire kordumist. Harjutustele peaks kindlasti eelnema lehekülgedel 46 - 47 kirjeldatud soojendus. Ainuüksi harjutustest sageli ei piisa, kuna valul võivad olla puhtmehaanilised põhjused.

Kui sind vaevab krooniline seljavalu, võib kepiga käimine olla mugavam. Keppi tuleks tingimata õigesti kasutada. Selle kohta võib nõu küsida arstilt või füsioterapeudilt.

Hoiatus

Kui valu kordub või muutub võimlemise ajal tugevamaks, tuleks harjutus kohe katkestada. Leia asend, milles valu taandub, ja puhka veidi. Ägeda valuhoo põhjuseks võib olla ülepingutus (vt lk 24).

MIS SOODUSTAB SELJAVALU PIKAAJALIST PÜSIMIST?

Krooniline seljavalu kõigi oma ebameeldivate tagajärgedega võib kesta kuid ja isegi aastaid. Selline olukord võib olla tingitud kolmest erinevast põhjusest.

Valu põhjus	Tekkemehhanism	Probleemi lahendus
Valuvaigistite kuritarvitamine	Mõnede valuvaigistite toime sarnaneb kehaomaste ainete endorfiinide omaga (vt lk 20). Selliste ravimite kasutamisel väheneb endorfiinide tootmine organismis. Valuvaigistitest loobumisel nende ainete hulk taastub.	Kui arst pole soovitanud ravimit pikka aega võtta, tarvita seda ainult ägeda valuhoo korral. Teistel juhtudel püüa leida hea asend ja tee valu taandumist soodustavaid harjutusi. Sügav lõdvestusseisund soodustab endorfiinide vabanemist organismis.
Kõrgenenud valutundlikkus (madal valulävi)	Stressi, kroonilise seljavalu tagajärjel tekkinud depressiooni, sellest tulenevate piirangute ja tegevusetuse tõttu kaldub inimene valu teravamalt tunnetama. See omakorda süvendab depressiooni veelgi, kuna iga valuhoog on meeldetuletus sellest, et probleem pole kuhugi kadunud.	Püüa lõdvestuda, piisavalt puhata ja magada (vt lk 84). Vältimaks stressi ja depressiooni, püüa esimesel võimalusel jätkata tavapärast elu. Lühikese perioodi vältel võib olla vajalik oma tegevust mingil määral piirata.
"Valuväravad" on pidevalt avatud (vt lk 18-20)	See võib tekkida olukorras, kus valuimpulsid läbivad väravat pidevalt. Kui väravad on kogu aeg avatud, pääseb takistamatult läbi rohkem impulsse ja inimene tunneb tugevamat valu.	Kehalised harjutused ja massaaž soodustavad "valuväravate" normaalse funktsiooni taastumist.

SOOJENDUSHARJUTUSED

Soojendusharjutused parandavad lihaste, kõõluste ning ligamentide varustatust vere ja hapnikuga, andes neile suurema elastsuse ja lisades vastupidavust ülekoormuse suhtes. Just seetõttu moodustavad need harjutused olulise osa selja eest hoolitsemisel. Õige soojendus on enne lihaseid tugevdavate ja painduvusharjutuste tegemist ülimalt oluline, kuna väheneb risk kudede kahjustuse tekkeks. Neid harjutusi võib pärast ägeda valuhoo taandumist teha ka kroonilise seljavalu korral, eriti enne mõne raskema majapidamis- või aiatöö kallale asumist. Nii on võimalik vältida häire kordumist.

SIRUTAMINE JA LÕDVESTAMINE

Seisa sirgelt, jalad õlgade laiuselt harkis. Jätka alljärgnevate harjutustega, tehes igaüht viis korda.

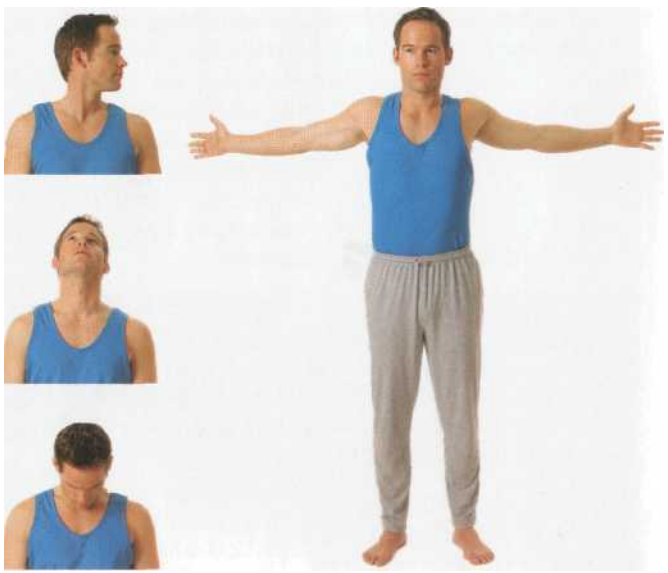
1 Soojenduse alustuseks hinga kaks korda sügavalt sisse ja seejärel välja, püüdes kopsud võimalikult täielikult õhust tühjendada.

2 Tõsta õlgu üles ja lase alla, tee õlaringe ette- ja tahapoole.

3 Pööra pead ühele ja teisele küljele, seejärel üles ja alla.

4 Vibuta käsi üles ja alla, tehes järjest suuremaid käteringe.







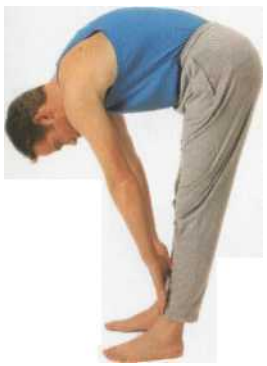
5 Too küünarnukist kõverdatud käed rinna kõrgusele.





6 Vibuta käsi õlgade kõrgusel külgedele.

7 Tee puusaringe, nagu keerutaksid puusadel rõngast.



8 Painuta ette, libistades käed piki jalgu alla nii kaugele kui võimalik. Seejärel võta lähteasend ja siruta ennast kergelt tahapoole.

9 Tee paigalkõndi, tõstes põlvi vähehaaval kõrgemale, kuni jõuad marssiva kõnnakuni. Samal ajal liiguta käsi ette ja taha. Edasi tee mõne minuti vältel paigaljooksu.



10 Lõpeta soojendus kahe sügava sisse- ja väljahingamisega, püüdes kopsud võimalikult õhust tühjendada.

PAINUTUSHARJUTUSED: 1

Painduv selg tuleb liigutustega kaasneva pinge ja koormusega edukalt toime. Alltoodud harjutused suurendavad lülisamba elastsust ja tagavad lülidevaheliste ühenduste ning fassettliigeste takistamatu liikumise. Suurte ja väikeste selga painutavate lihaste treenimine aitab ära hoida lihaste kramplikke kokkutõmbeid, mis on seljavalu kõige tavalisemaks põhjuseks.

LIHASTE PAINUTAMINE JA LIIGESTE LIIKUVUSE PARANDAMINE

Järgnevaid harjutusi tuleks sooritada vaibal või matil põlvitades, korrates igaühte neist viis korda. Kõige parem oleks neid teha regulaarselt igal hommikul ja õhtul ka siis, kui oled pikaajalisest seljavalust vabanenud.

ÄRA UNUSTA SOOJENDUST JA LÕDVESTUST

Enne võimlema asumist on oluline teha lehekülgedel 46 - 47 kirjeldatud soojendusharjutusi. Sama kehtib ka raskete majapidamis- või aiatööde kohta. Pärast harjutuste kompleksi lõpetamist tee uuesti soojendusharjutusi, et end lõdvestada.

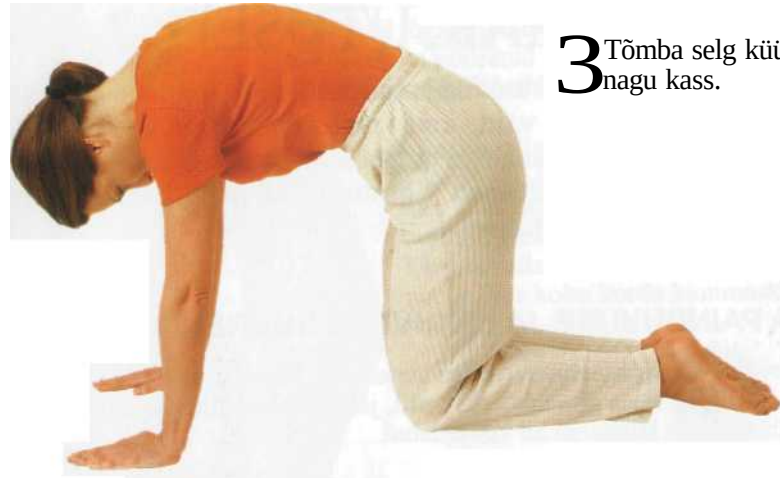
3

1 Lase neljakäpukile nii, et käed ja jalad oleksid kehaga täisnurga all.



2 Tõmba pea vastu põlvi. Käed on suunatud ettepoole, selg kumer. Tule tagasi lähteasendisse.



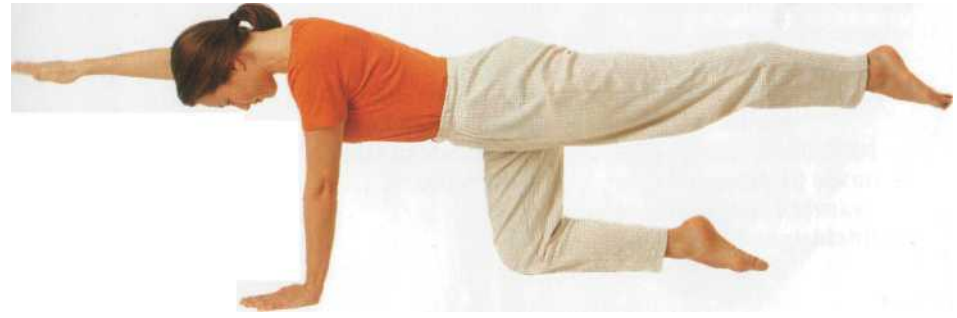


3 Tõmba selg küüru nagu kass.



4 Nüüd siruta ennast, lükates pea ja tuharad üles nii, et selg oleks nõgus.

5 Hoides selja sirge, tõsta vastaskäsi ja vastasjalg korraga sirgelt üles. Korda sama teise käe ning jalaga.



PAINUTUSHARJUTUSED: 2

Järgnevatel lehekülgedel toodud harjutused mitte ainult ei suurenda lülisamba painduvust, vaid, kuna neid tehakse seistes, aitavad parandada rühti ning vähendavad pinget seljalihastes. Lisaks liigeste liikuvuse paranemisele väheneb vigastuste oht selja painutamisel, sinatamisel ja raskuste tõstmisel.

SELJA PAINDUVUSE JA LIIKUVUSE SUURENDAMINE

Kui seljavalu on järele andnud, tee iga harjutust hommikul ja õhtul viis korda. Alustuseks seisa põrandal või matil, jalad õlgade laiuselt harkis ja käed küünarnukist täisnurga all kõverdatud.



1 Liiguta puusi ühe külje poole ja vii käed puusale vastassuunas.



2 Lükka õlad taha ja siruta käed peopesadega taha ja väljapoole.



3 Nüüd lükka tuharad taha ja tõmba õlad ette. Käed on pööratud peopesadega ette ja väljapoole. Tõmba tuharad ettepoole.

4 Lasku põlvitusse ja istu jalgadele. Nüüd istu ühe puusaga põrandale, viies käed tasakaalustamiseks vastassuunas. Seejärel tule tagasi lähteasendisse ja korda sama teisele poole. Tee kolm korda kummaski suunas.



ÄRA UNUSTA SOOJENDUST JA LÕDVESTUST

Enne võimlema asumist on oluline teha lehekülgedel 46 - 47 kirjeldatud soojendusharjutusi. Sama kehtib ka raskete majapidamis- või aiatööde kohta. Pärast harjutuste kompleksi lõpetamist tee uuesti soojendusharjutusi, et end lõdvestada.



5 Seisa horisontaalse kangi või uksepiida juurde. Haara sellest kinni ja ripu, tunnetades oma keha raskust. Anna põlvedest veidi järele, et sa tajuksid, kuidas lülisammas venib. Püsi selles asendis 30 sekundit ja lase ennast lõdvaks. Nüüd lase kangist lahti ja seisa tavaliselt.

SELJALIHASTE HARJUTUSED: 1

Et lülisammast küllaldaselt toetada, peavad kõhu- ja seljalihased olema mitte ainult painduvad, vaid ka tugevad. Kui lihased on nõrgad, ei suuda need toime tulla seljale langeva koormuse ja pingega ja suurem raskus langeb lülisamba liigestele ning ligamentidele. Kuna viimaste verevarustus ei ole nii hea kui lihastel, kiirendab see lülisamba kulumist, soodustab koekahjustuste teket ja võib põhjustada kroonilist seljavalu. Seljalihaseid tugevdavate harjutuste soodne toime seisneb lihaste koormustaluvuse suurenemises, mistõttu liigestele ja ligamentidele langeb väiksem raskus.

SELJALIHASTE ASTMELINE TUGEVDAMINE

Heida vaibale või matile (jalatõstete sooritamiseks vajad lauda). Korda iga järgnevat harjutust viis korda, tehes neid regulaarselt hommikul ja õhtul. Jätka võimlemist ka siis, kui valu on taandunud - sellega väldid häire kordumist tulevikus.

3

SELJA SIRUTAMINE

1 Lama kõhuli padjal, käed all. Tõsta pea põrandalt üles, hoia mõni hetk ja lase siis alla.



2 Lõdvesta õlad ja tõsta seejärel jalad põrandast umbes 15 cm kõrgusele.





3 Kui seljalihased on juba tugevamaks muutunud, võib proovida tõsta pead ning jalgu üheaegselt mõne sentimeetri kõrgusele.

ÄRA UNUSTA SOOJENDUST JA LÕDVESTUST

Enne võimlema asumist on oluline teha lehekülgedel 46-47 kirjeldatud soojendusharjutusi. Sama kehtib ka raskete majapidamis- või aiatööde kohta. Pärast harjutuste kompleksi lõpetamist tee uuesti soojendusharjutusi, et and lõdvestada.

SELJA PAINUTAMINE

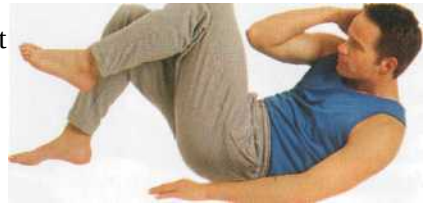
1 Lama selili. Tõuse istuma, kõverdades jalad põlvedest ja puudutades kätega põlvi.



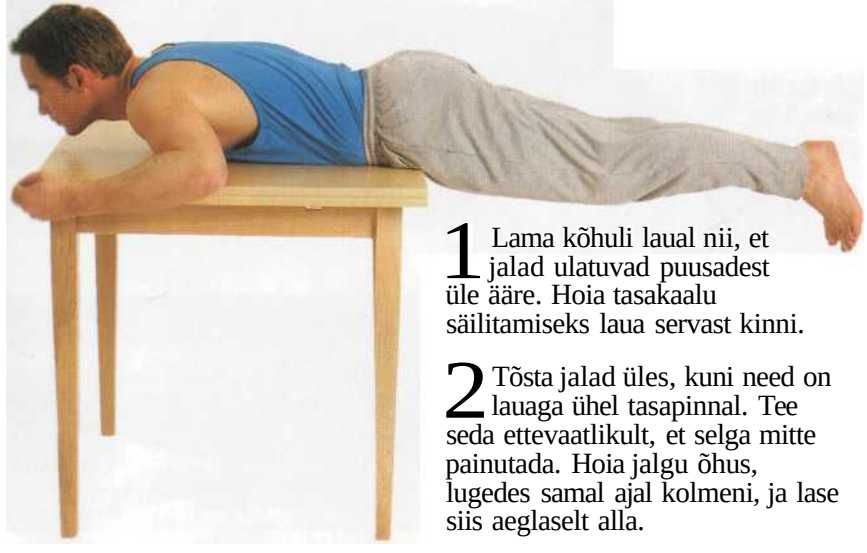
2 Alusta samast asendist, puudutades küünarnukiga vastaspoolset põlve. Korda sama teise käega.



3 Kui lihased muutuvad tugevamaks, püüa põlvega vastaspoolset küünarnukki puudutada. Korda sama teise jalaga.



JALATÕSTED



1 Lama kõhuli laual nii, et jalad ulatuvad puusadest üle ääre. Hoia tasakaalu säilitamiseks laua servast kinni.

2 Tõsta jalad üles, kuni need on lauaga ühel tasapinnal. Tee seda ettevaatlikult, et selga mitte painutada. Hoia jalgu õhus, lugedes samal ajal kolmeni, ja lase siis aeglaselt alla.

SELJALIHASTE HARJUTUSED: 2

Kui selja- ja kõhulihased on tugevamaks muutunud, märkad sa, et igapäevaseid töid on kergem teha. Ka rüht muutub ajapikku paremaks ja see omakorda vähendab seljavalu kordumise tõenäosust. Nüüd on aeg asuda järgnevatel lehekülgedel kirjeldatud raskemate harjutuste juurde, et juba saavutatud edu veelgi kinnistada. Ära proovi alustada enne, kui oled eelmistega end mõne aja vältel treeninud ja saad nendega hõlpsalt hakkama - selleks võib kuluda mõni nädal. Iga harjutust tee, nagu ikka, viis korda. Jätka võimlemist hommikul ja õhtul ka siis, kui valu sind enam ei vaeva.

JALATÕSTED

1 Lama ühel küljel, alumine käsi pea all ja teine tasakaalu säilitamiseks ees põrandal. Painuta alumine jalg põlvest ja tõsta ülemine otse üles. Varbad on seejuures pigem painutatud kui sirutatud asendis.



2 Vii painutatud jalg enda ette põrandale ja aseta käsi puusale.

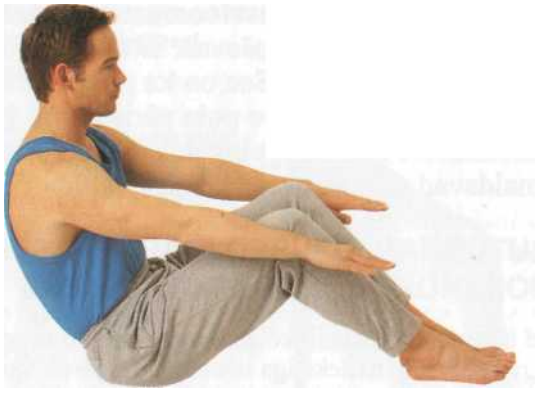


3 Tõsta alumine jalg veidi õhku. Vaheta külge ja korda sama teise jalaga.



ISTED

1 Istu põrandal, jalad täisnurga all põlvest kõverdatud ja vastu rinda. Käsi hoia tasakaalustamiseks ees.



2 Kontrollides liigutust kõhulihastega lase end nii kaugele põrandale kui võimalik.



Nüüd tõuse 3kõhulihaste jõul uuesti üles.



ÄRA UNUSTA SOOJENDUST JA LÕDVESTUST

Enne võimlema asumist on oluline teha lehekülgedel 46 - 47 kirjeldatud soojendusharjutusi. Sama kehtib ka raskete majapidamis- või aiatööde kohta. Piirast harjutuste kompleksi lõpetamist tee uuesti soojendusharjutusi, et end lõdvestada.

SIRUTUSHARJUTUSED

Kaasaegset elulaadi iseloomustab asjaolu, et paljud inimesed veedavad suure osa päevast istudes, olgu siis laua taga, arvutiga töötades või autoroolis. See on ka põhjus, miks selg kipub kangeks jääma, eriti juhul, kui see pole päris terve. Nii võib selja liikuvuse parandamisele suunatud pingutus tühja joosta. Järgnevad harjutused võimaldavad selja kangeks jäämist vältida.

SIRUTUSHARJUTUSED IGAPÄEVASTES JA ERIOLUKORDADES KASUTAMISEKS

Need harjutused võtavad kõigest mõne minuti ja poleks sugugi halb neid teha regulaarselt, näiteks iga istutud tunni järel. Samuti võib neid kasutada juhul, kui selg muutub kangeks ning hakkab valutama. Tee iga harjutust viis korda. Vali välja need, mis on töö juures tegemiseks kõige sobivamad. Alternatiivina puusade liigutamisele istudes võib seda harjutust teha ka lamavas asendis, nagu on kirjeldatud leheküljel 27.

3

SELJA PAINUTUS JA SIRUTUS

1 Lama küljel ja tõmba end võimalikult kerra, tunnetades samal ajal, kuidas lülisammas venib.



Hoiatus

Kui võimlemise ajal valu kordub või muutub tugevamaks, tuleks harjutus kohe katkestada. Leia asend, milles valu taandub, ja puhka veidi.

2 Siruta end aeglaselt ja ettevaatlikult tahapoole, viies käed üle pea, lükates jalad sirgeks ning sirutades varbad välja.



PUUSADE LIIGUTAMINE ISTUDES



1 Lükka selg sirgeks, et see jääks tooli seljatoest eemale.

2 Nüüd tõmba selg kumeraks ja toeta vastu tooli seljatuge. Korda mõlemat asendit viis korda. Lõpeta keskmises asendis.



PUUSADE LIIGUTAMINE SEISTES



1 Aseta käed puusa ja lükka selg sirgu nii, et puusad liiguvad ette.

2 Vii puusad taha ja tuharad ette. Lõpeta keskmises asendis.



PÕLVEDE KALLUTAMINE

1 Lama selili, põlvest kõverdatud jalad vastu rinda, käed kõrval.

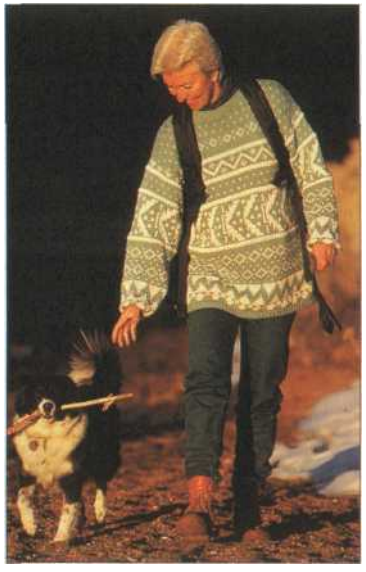


2 Kalluta põlvi ühelt küljelt teisele.



KEHALINE VORM

On ainult üks võimalus kehalise vormi saavutamiseks - regulaarne füüsiline koormus. See mitte ainult ei avalda igasuguses vanuses soodsat toimet tervisele ega vähenda erinevatesse haigustesse haigestumise riski, vaid mõjutab otseselt ka selja seisundit. Mõnede inimeste arvates on heas vormis püsimiseks vajalik treeningutel käimine, kuid see pole kohustuslik. Oluline on regulaarne kehaline tegevus vähemalt kolmel korral nädalas, olgu selleks siis kiire kõnd, jalgrattasõit või ujumine. Ei sobi spordialad, mille korral langeb seljale suur koormus, nagu squash ja tennis. Kajõulist aeroobikat soovitatakse vaid heas füüsilises vormis olevatele inimestele.



LIIKUMISE MÕJU PSÜÜHIKALE

Paljude inimeste arvates on liikumine ja hea füüsiline vorm kehale vajalik. Tegelikult mõjutab see nii keha kui vaimu. Füüsiline koormus alandab stressitaset, vähendades nii vaimset pinget kui sellega seotud kehalisi ilminguid. Näiteks mõjutab stress kaela tagaküljel paiknevat trapetslihast, tekitades päästikpunktidena tuntud lihaskimpudes pinget ja takistades lihase lõdvestumist (vt lk 33).

Hoiatus

Hea kehaline vorm saavutatakse järk-järgult pikaajalise treeningu tulemusena. Ülemäärane koormus võib isegi kahjulikult mõjuda, põhjustades

- lihaste, kõõluste ja ligamentide vigastusi ja rebendeid;
- liigeste ülekoormust;
- põletikulisi muutusi kõõlustes ja liigeskapslites;
- lihaste kangeks muutumist ja valulikkust.

Enne intensiivse kehalise treeningu alustamist võiksid arstiga nõu pidada, eriti kui sul on istuv eluviis.

LIIKUMISE MÕJU KEHALE

Regulaarne liikumine ja selle tulemusena saavutatav hea füüsiline vorm avaldab organismile soodsat toimet.

• Südame jõudlus paraneb ning südametegevus muutub aeglasemaks. Kehaline koormus suurendab südame mõõtmeid, mille tulemusena pumbatakse iga löögiga välja rohkem verd. Südame löögisagedus, mis on keskmiselt 74 lööki minutis, väheneb. Treenitud sportlastel võib see langeda isegi 45 löögini minutis.

• Paraneb kopsude funktsioon. Kehaline koormus suurendab sissehingatava ohu mahtu. Selle tulemusena muutub kopsukude elastsemaks ning paraneb kopsude verevarustus. Sügav hingamine suurendab rindkeret liigutavate ja lülisamba rinnaosa toetavate lihaste vastupidavust ning jõudu.

• Lihastoonuse paranemisel, lihaste vastupidavuse ja jõudluse suurenemisel muutub rüht ja kehakuju paremaks. Jõu-ja painduvusharjutused (vt lk 48 - 55) suurendavad lihastes talletatud energia hulka. See tuleb kasuks eriolukordades ja vähendab vigastuste tekkimise tõenäosust järskudel liigutustel. Tugevad ja painduvad lihased on heaks toeks lülisambale.

• Paraneb kõõluste ja ligamentide vastupidavus pingele ning ülekoormusele. See suurendab liigeste liikuvust ja vähendab koekahjustuste teket.

• Suureneb sünoviaalvedeliku tootmine lülisamba fassettliigestes. See vedelik toidab liigespindu katvat kõhrkudet, kergendab liigespindade libisemist ning vähendab liigeste kulumist.

• Jõutreening mõjub luustikku tugevdavalt. See aitab ennetada osteoporoosi leket ja sobib eriti hästi üleminekuea läbiteinud naistele.

• Paraneb reaktsioonikiirus, tasakaal ja liigutuste koordinatsioon.



SELJA ÜLEKOORMUS

Paljud inimesed ei pööra oma seljale tähelepanu enne, kui neid on tabanud äge valuhoog või nad on teadlikuks saanud kroonilise seljahäda olemasolust. Selleks ajaks on tavaliselt mingi kahjustus juba toimunud. Sageli on tegemist osaliselt pöördumatu protsessiga. Kui selg on kunagi vaevusi tekitanud, tuleks selja ülekoormuse vältimiseks ning häire kordumise ärahoidmiseks tingimata midagi ette võtta.

SELJA ÜLEKOORMUSE VÄLTIMINE AUTOROOLIS

Suurel osal inimestest hakkab pikaajalise autosõidu tagajärjel selg valutama, olgu see siis terve või mitte. Autojuhtimine hõlmab väikese amplituudiga liigutusi painutatud asendis, mille tagajärjel tekib seljalihastes pinge. Alles hiljuti on hakatud mõtlema selle peale, kuidas autoistmeid nii kujundada, et selle probleemi tekkimist vältida.

• Autoistme asend ja seljatoe nurk peaks olema reguleeritud nii, et rool ja pedaalid oleksid mugavas kauguses, jalad põlvedest kergelt kõverdatud ning reied ühel kõrgusel. Kui istmel puudub spetsiaalne seljatugi, aseta nimmepiirkonda väike padi. Iste peaks olema kõva ja selga hästi toetama. Seljatugi olgu piisavalt kõrge ja lai, et tagada küllaldane toetus ülakehale ning vältida istmest väljalibisemist kurvi võtmisel.

• Autotarvikute kauplustest võib leida seljatugesid, puumunadest istmekatteid ja mitmeid teisi abivahendeid. Kui nendest ei piisa või seljavaevused on kroonilist laadi, oleks mõttekas vahetada auto mõne mugavama ja sobivama mudeli vastu. Korraks autosse istudes ei pruugi selle sobivusest aru saada, kuna vaevuste teke pole tingitud mitte ainult painutatud kehaasendist, vaid autojuhtimisest endast. Enne auto ostmist uuri järele, kas sa võiksid teha sellega vähemalt pooletunnise proovisõidu.

• Autosse istumine ja sealt väljumine võib mõnikord raskusi valmistada. Seejuures püüa vältida kehapöördeid. Enne kui püsti tõused ja välja astud, lükka iste võimalikult taha ja keera keha ning jalgu korraga. Autosse istumine toimugu vastupidises järjekorras.



KÕRGE KONTSAGA JALATSID

Püüa võimaluse piires vältida kõrgetel kontsadel käimist, kuna see süvendab nõgusust lülisamba nimmeosas. Selle tagajärjel surutakse selgroolülid kokku, kõhulihased venivad ja kõhuõõne elundid liiguvad ettepoole. Nende muutuste eesmärgiks on vähendada rõhku kõhuõõnes, kuid samal ajal väheneb kõhulihaste tugi lülisambale.

KÜMME SOOVITUST, KUIDAS SELGA KAITSTA

Kiirel tööpäeval võib kõikide nõuannete meelespidamine raskusi valmistada. Kui neid visalt järgida, kujuneb aja jooksul välja harjumus ja väheneb seljavaevuste kordumise tõenäosus tulevikus.

1. Päeva jooksul, eriti töö juures, kontrolli sagedasti oma kehaasendit. Eesmärgiks on see, et hea rüht muutuks harjumuseks.
2. Väldi asendeid, mis tekitavad seljalihastes pinget, näiteks kummargil seismist tööpingi taga või peapesemist pesukausis. Ebamugavas asendis püsimisel tekib seljalihastes valulikkus ja pinge; ka ligamendid venivad ning muutuvad valulikuks. See omakorda soodustab lihaskimpude kramplikku kokkutõmbumist, mille tagajärjel moodustuvad kõvad ja valulikud lihassõlmed.
3. Hoidu pikka aega ühes asendis seismisest. Kui see pole võimalik, tee vahepeal mõned sirutusharjutused (vt lk 56 - 57). Ühe jala võib asetada madalale pingile või pulgale - ka see vähendab lülisamba alumisele osale langevat koormust.
4. Tee enne kehalise treeningu või raske majapidamistöö, näiteks aiatöö alustamist soojendusharjutusi (vt lk 46 - 47).
5. Treeni oma kõhu- ja seljalihaseid, et need oleksid tugevad ja painduvad (vt lk 48 - 55). Lülisamba vigastuste oht on suurem siis, kui lihaste toetus pole küllaldane.
6. Jälgi, et sinu kehakaal oleks õiges suhtes pikkuse, kehaehituse tüübi ja vanusega, ning püüa seda säilitada (vt lk 80 - 83).
7. Puhka ja maga piisavalt. Just une ajal imendub lülidevahelistesse liigestesse tagasi päevase tegevuse tagajärjel kaotatud vedelik.
8. Ära tee kahte liigutust üheaegselt, eriti kui neis osalevad erinevad lihasrühmad. Selliseks liigutuseks võib olla raskuse tõstmine samal ajal keha pöörates, näiteks last autost välja tõstes.
9. Leia päeval aega lõdvestumiseks. See aitab vabaneda tekkinud lihaspingetest, eriti kaelalihastes.
10. Kui sul tuleb kanda raskusi, pea silmas, et need oleksid kahe käe vahel võrdselt jaotatud (vt lk 76). Raskuse ebaühtlasel jaotamisel langeb lülisamba ühele poolele teisega võrreldes suurem koormus.



NÕUANDEID KODUTÖÖDEKS

Kui seljavalu on kestnud pikka aega, tuleb leppida sellega, et lülisambas on välja kujunenud püsivad muutused, mis võivad ka tulevikus valu ja ebamugavust põhjustada. Sel juhul tuleks püüda oma töö- ja eluruumid ümber kujundada, vähendamaks lülisambale langevat koormust. Eriti tuleb seda arvestada köögi sisustamisel. Kui seda põhimõtet järgida, ei takista haige selg elamast aktiivset elu ja ka valuhood võivad jääda harvemaks.

KÖÖGI KOHANDAMINE

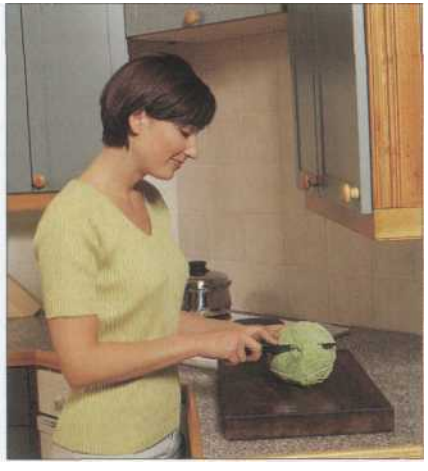
Enamik inimesi veedab küllaltki palju aega köögis, mis haige seljaga inimese jaoks on tulvil ohtusid. Näiteks on töötasapinnad sageli teatud kindla kõrgusega, s.t liiga madalad. Selja ülekoormust võib põhjustada ka raskete kööginõude ja -riistade tõstmine, eriti kui neid hoitakse ülemistes või alumistes kappides.

TÖÖTASAPINNAD

Tee kindlaks töötasapindade kõrgus oma köögis. Ideaalis peaksid need olema 7,5 sentimeetrit küünarnukist madalamal - siis on võimalik ilma kummargil olemata süüa teha. Naisterahva tarvis tuleks laua kõrgust tõsta 15 sentimeetri võrra, mehe puhul veelgi rohkem. Vana mööbli väljavahetamine läheb küllaltki kalliks. Selle asemel võib teha nii, et vähemalt üks pind oleks õige kõrgusega. Võib osta suure ristkülikukujulise lõikelaua ja sellele midagi alla panna, kuni saavutatakse õige kõrgus. Teine võimalus on tõsta mööbel alusplaadi abil kõrgemale. See on pingutav töö, mida sa ei tohiks kindlasti ise teha.



Kui töötasapind on liiga madal, on inimene sunnitud töötama kummargil seljaga.



Kui töötasapinna kõrgus on õige, jääb selg töötamisel sirgeks ja pingevabaks.

NÕUDEPESEMINE

Ka nõusid pestes on võimalik töötasapinna kõrgust tõstes selja ülekoormust vältida. Selleks tuleks panna kraanikaussi üks tagurpidi keeratud pesukauss ning teine selle peale asetada. Ise seisa kraanikausile võimalikult lähedal. See on võimalik siis, kui kraanikausi-aluse kapi uks lahti teha.



Kui kraanikauss on liiga madal, tuleb töötada kummargil asendis, mis põhjustab lülisamba ülekoormust.



Kui kausile lähedal seista, jääb selg sirgeks.

KAPID

• Aseta sageli kasutatavad esemed käeulatusse. Kui sul on vaja ülemistest kappidest raskeid esemeid kätte saada, palu seda teha kellelgi teisel. Kui tahad alumisest kapist midagi võtta, on parem põlvitada.



Kui tahad alumisest kapist midagi võtta, painuta jalgu, mitte selga.

• Rasked köögimasinad, näiteks köögikombain, tuleks asetada sobivale kohale ja sinna jätta.

• Kui selg annab tunda, võib isegi teekannu täitmine raskusi valmistada. Selle asemel võib lasta vee väikesesse kannu ja sealt teekannu ümber valada.



Ülemistele riiulitele aseta ainult kergeid esemeid. Raskemad asjad peaksid olema käeulatuses.

MAJAPIDAMISTÖÖD

Kui sul on seljaga probleeme, ära kunagi püüa kõiki majapidamistöid ühe päevaga ära teha. Selle asemel kujunda endale harjumus töötada iga päev veidi, puhates nii tihti kui vajalik. Ära kunagi pinguta üle jõu, kuni valu tööd katkestama sunnib. Kui võimalik, palu oma elukaaslasel või sõbral raskemad tööd, näiteks prügi väljaviimine ja sisseostude tegemine, enda peale võtta. Kui see pole võimalik, varu nende tegemiseks piisavalt aega.

TAVALISED MAJAPIDAMISTÖÖD

Ohutuse mõttes oleks enne majapidamistöödega alustamist soovitav teha lehekülgedel 46 - 47 kirjeldatud soojendusharjutusi. Oluline on meeles pidada, et töötada tuleks aeglaselt ja erinevaid lihasrühmi kasutades. Kestvat tegevust, mille korral seljale langeb pika aja vältel ühekülgne koormus, tuleks vältida. Selmet kogu maja ühe päeva jooksul tolmuimejaga üle käia, võiks teha ühe toa korraga, pühkides tolmu, poonides põranda ja koristades tolmuimejaga. Tolmu pühkimisel ja põranda poonimisel kasuta mõlemaid käsi, et koormust ühtlaselt jaotada. Kui sa sellega harjuda ei suuda, siis püüa teise käega vähemalt koristamisliigutusi imiteerida, et samad lihased ka teisel kehapoolel rakendust leiaksid.

TRIIKIMINE

Triikimisel langeb lülisambale märkimisväärne koormus, kuna laua kohale kummardudes tuleb samal ajal kätega allapoole suruda. Ülepinge vältimiseks võiks silmas pidada alljärgnevaid soovitusi.

• Triikimislaud olgu võimalikult kõrge. Abi on ka sellest, kui üks jalg enda ette madalale pingile asetada.

• Püüa triikida istudes.

• Muuda perioodiliselt oma asendit.



Kui kasutada spetsiaalset triikimislauda, võimaldab see töötada sirge seljaga.

V.

PESUPESEMINE

Pea meeles, et märg pesu on küllaltki raske. Võta arvesse järgmisi nõuandeid.

• Pesu masinasse panna ja sealt välja võtta tuleks kükitades või põlvitades.

• Tõsta masinast välja korraga väike kogus pesu. Kui vaja, käi kausiga mitu korda edasi-tagasi.

• Pesu nöörile kuivama riputades võta ainult mõned asjad korraga. Pesunöör olgu paraja kõrgusega, et sa ei peaks liiga tugevasti end ülespoole upitama.

TOLMUIMEJAGA TÖÖTAMINE

Hoolimata sellest, et masinaga tolmu võtmine on igapäevane tegevus, nõuab see ka kõige puhtamas korteris küllaltki palju jõudu. Kahjuks tehakse sedagi tööd kummargil asendis, mis võib seljale ebasoodsalt mõjuda. Seejuures tuleks silmas pidada järgnevaid soovitusi.

• Kasuta sellist tolmuimeja mudelit, millega on võimalik töötada nii, et selg on sirge.

• Hoia tolmuimeja harja keha lähedal ja tööta väikeste liigutustega, et poleks vaja kummarduda.

• Kasuta vaheldumisi mõlemaid käsi.

• Puhka sageli.

VOODI ÜLESTEGEMINE

Kui jõuab kätte uneaeg, eelistab enamik inimesi magada korralikult ülestehtud voodis. Voodi ülestegemine on aga seotud kummardamise ja raskuste tõstmisega. Kui sul pole kedagi, kes võiks selle juures abiks olla, võib selja säästmisel kasu olla järgmistest soovitustest.

• Muretse kõrge voodi (vt lk 86), siis ei ole vaja nii palju kummardada.

• Ideaalne oleks kasutada madratsilinasid ja tekikotti.

• Linade kohendamiseks lasku kükakile või põlvitusse.

• Ära kunagi kummardu üle voodi, et lina teist serva kohendada. Selle asemel paiguta voodi nii, et sellele igast küljest ligi pääseks.

• Palu teistel pereliikmetel oma voodipesu ise vahetada.



IGAPÄEVANE TUALETT

Hommikul tööle kiirustades on kerge unustada, et selga on vaja säästa. Seda isegi siis, kui see vanemas eas kipub hommikuti kange olema. Tuleb aga silmas pidada, et kui päev algab selja ülekoormamisega, võib see lõppeda tundidepikkuse valuga. Selle tõenäosust suurendab tõstetud kätega kummardamine, olgu siis habet ajades, pead pestes või nägu jumestades. Varu endale hommikuti piisavalt aega, et pääseda kiirustamisest ja järgida selja säästmise seisukohalt vajalikke ettevaatusabinõusid.

SELJAVIGASTUSTE VÄLTIMINE

Vannitoas ennast pestes on oluline hoiduda kummardamisest, mille korral lülisambale langeb liigne koormus. Seejuures pea silmas järgmisi soovitusi.

• Kui võimalik, käi vanni asemel duši all, kuna see ei nõua kummardamist.

• Jälgi, et habemeajamisel või jumestuse pealekandmisel oleks peegel õigel kõrgusel ja poleks vaja ettepoole kummardada. Kui vaja, muretse endale reguleeritava asendiga peegel.

• Hoidu pea pesemisest kausis, kuna see nõuab ülestõstetud kätega kummardamist. Selle asemel võib pead pesta duši all või vanni ees põlvitades. Viimasel juhul tuleks loputamisel kasutada käsidušši.

• Soe vann mõjub seljalihaseid lõdvestavalt. Jälgi, et lülisamba nimmeosa poleks liiga kõveras asendis. Pea ja kaela toetamiseks võib kasutada vannipatja.

• Vannist välja tule ettevaatlikult - kõigepealt tõuse püsti, seejärel astu välja. Kui seda nii mitte teha, toimub liikumine ülespoole samaaegselt kehapöördega. Seejuures on hea kasutada spetsiaalseid käetugesid. Jalgade libisemist aitab vältida vannimatt.

• Jalgu kuivata istudes. Selleks tuleks kõverdada jalga, mitte keha painutada. Kui nii on raske, võib seda teha jalgadega rätiku peal seistes.

• Vanni pesemine nõuab kummardamist, mis võib nõrga selja jaoks liiga raske olla. Kui võimalik, palu seda teha kellelgi teisel. Kui sul pole valikuvõimalust, põlvita põrandale võimalikult vanni lähedale. Kasuta vanni pesemiseks spetsiaalset aerosooli või vahtu ja loputa see käsidušiga maha.

• Ära kasuta vanniõlisid, kuna need muudavad vanni põranda libedaks, suurendades nii kukkumise ja seljavigastuse ohtu. Õlidega määritud vanni on pärast ka tunduvalt raskem puhastada.

SELJAVALU ENNETAMINE

Ka siis, kui su selg on pikka aega haige, võib lihtsate võtete abil vähendada vaevuste esinemist ja ägedate valuhoogude teket. Selleks tuleks nii istudes kui seistes pöörata tähelepanu oma rühile ning hoiduda selja ülekoormamisest tööd tehes. Kui seisab ees mõni tegevus, näiteks aiatöö või raskuste tõstmine, mis võib selja seisundit mõjutada, tuleks seda teha õigesti. Käesolev peatükk aitab mõista, miks on vaja ettevaatusabinõusid rakendada ja kuidas seda teha. Räägitakse lähemalt ka kehakaalu, pingete maandamise oskuse ja magamisasendi mõjust selja seisundile.

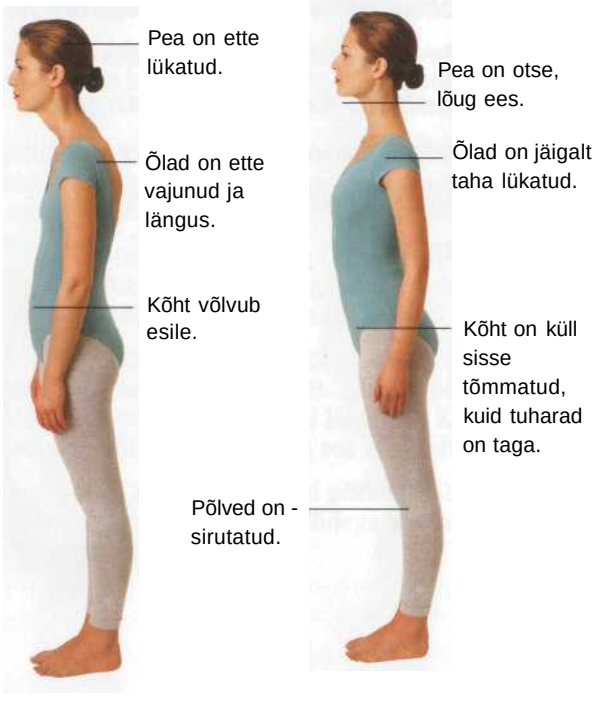


MILLINE ON HEA RÜHT?

Rüht on selja tervise seisukohalt kõige suurema tähtsusega. Halb kehahoid on paljude seljahädade põhjuseks. See soodustab lülisamba luude ja liigeste varase, sageli pöördumatu degeneratsiooni teket, tekitab lihastes ja ligamentides pinget või põhjustab sidemete väljavenimist. Kõige selle tagajärjeks on seljavalu. Selja eest hoolitsemiseks on vajalik hea rüht ja selle säilitamine kõikide tegevuste juures. Õige kehahoiu omandamine võib olla küllaltki raske. Inimene on tavaliselt oma rühiga nii harjunud, et katse seda muuta võib tunduda ebaloomulikuna. Õige kehahoid võib esialgu näida ebamugav või koguni vildakas. Selleni on võimalik jõuda alles pikema ajajooksul. Vanadele harjumustele järeleandmine on inimesele omane. Seetõttu nõuab õige kehahoiu säilitamine igapäevases tegevuses teadlikku pingutust.

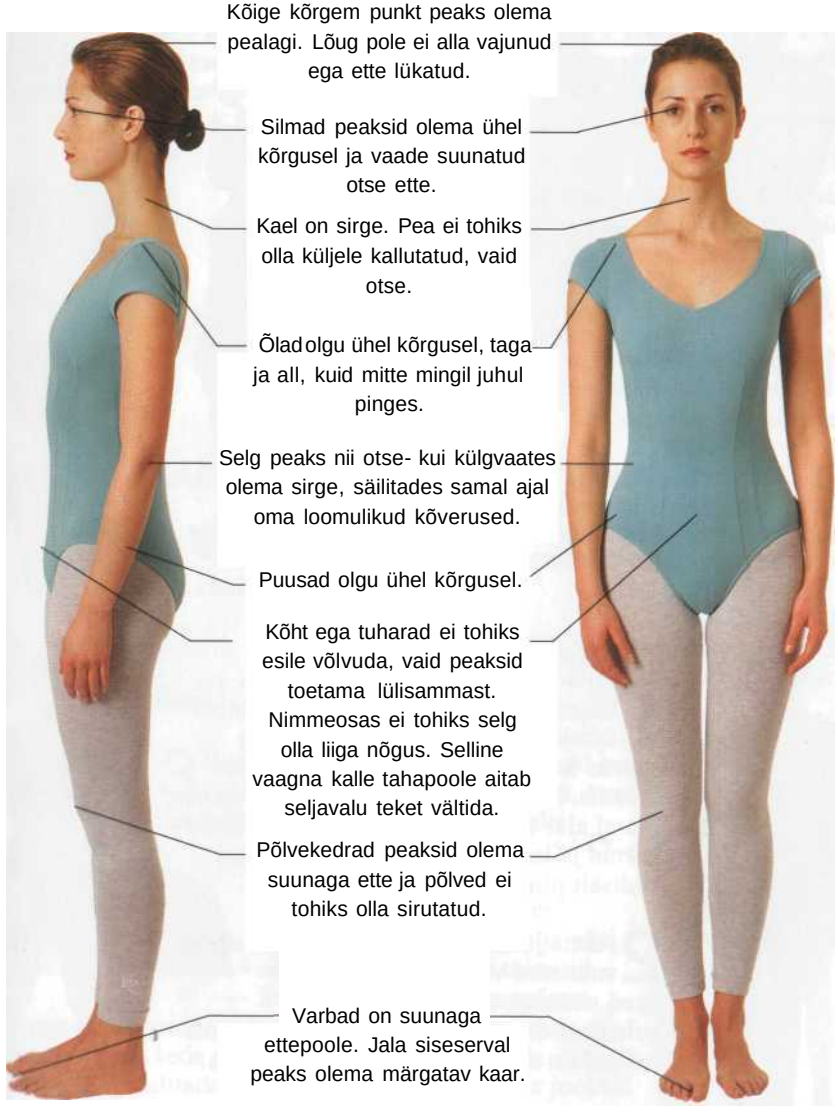
KUIDAS HALBA RÜHTI ÄRA TUNDA?

On olemas kaks levinumat kehahoidu, mis on seljale kahjulikud. Mõlemal juhul langeb seljalihastele liiga suur koormus, mille tagajärjel tekib neis püsiv pinge ja valulikkus. Pinge tekib ka ligamentides. Aja jooksul avaldab see mõju lülisamba liigestele. Esimest nendest asenditest, nn kühmus selga peab ebatervislikuks enamik inimesi. See on toodud vasakpoolsel pildil. Teisel fotol on nn sõduri rüht, mis on eelmise vastand. Seda peetakse mõnikord ekslikult õigeks kehahoiuks, kuid tegelikult on see sama kahjulik kui eelminegi.



KUIDAS HEAD RÜHTI ÄRA TUNDA?

I lige kehahoiu korral langeb lülisamba kõikidele liigestele ühtlane koormus. Lihased on lõdvad, olles pinges vaid nii palju, kui on vajalik kehaasendi säilitamiseks. Lülisammas ei tohiks olla ei täiesti sirge ega liiga nõgus, vaid loomulike kõverustega. Et oma rühti õigesti hinnata, tuleks seista aluspesus täispikkuses peegli ette.



RÜHI KORRIGEERIMINE

Kui õige kehahoiu saavutamisele piisavalt aega ja tähelepanu pühendada, võib kahjulikest harjumustest vähehaaval vabaneda ning hakata õiges asendis ennast mugavalt tundma. Rühi korrigeerimiseks võib kasutada alltoodud harjutusi või aleksandertehnikat (vt lk 108). Treenimisel muutuvad liigutused vabaks ja sujuvaks ning väheneb seljale langev koormus.

RÜHTI KORRIGEERIVAD HARJUTUSED

• Seisa aluspesus peegli ette, kus saad ennast täispikkuses näha. Alusta harjutusi jalgadest, liikudes järk-järgult ülespoole. Püüa seda tehes õiget kehahoidu säilitada.

• Seisa, jalad puusade laiuselt harkis, varbad suunatud ette. Keharaskus peaks olema mõlema jala ning päka ja kanna vahel ühtlaselt jaotatud.





JALAD

1 Vii keharaskus aeglaselt kandadele. Seejärel õõtsu kergelt ettepoole, viies keharaskuse päkkadele.

2 Tõsta varbad õhku ja tunneta, et keharaskus on päkkade ja kandade vahel võrdselt jaotatud. Lase varbad alla.



PUUSAD

1 Liiguta puusi ette ja taha (vt harjutust leheküljel 57). Tee seda mõlemas suunas kolm korda. Lõpeta vahepealses asendis. Nüüd tõmba kõhulihased pingesse, samal ajal välja hingates. Tee seda mõned korrad ja lase siis lõdvaks, hoides kõhu endiselt pinges.

2 Aseta jalad nii, et varbad ja põlved on suunatud väljapoole. Nüüd vii need suunaga sissepoole. Lõpeta vahepealses asendis, milles nii põlved kui varbad on suunaga ette. Tee kolm korda.



RINDKERE

1 Hinga sügavalt sisse, lastes rindkerel liikuda üles ja ette, tõmmates õlad samal ajal alla ja taha. Hoia hinge kinni ja loe kolmeni. Seejärel hinga välja, lastes õla-ja rindkere lihased vabaks. Tee kolm korda ja hoia siis pärast väljahingamist hinge kinni.



2 Tõmba õlad võimalikult kõrgele üles, hoia, lugedes samal ajal kolmeni ja lase siis vabaks.

3 Tõmba õlad taha nii, et abaluud läheksid kokku.

4 Nüüd vii õlad ette ja tõmba selg kumeraks. Tee seda mitu korda, lõpetades abaluude kokkuviimisega. Lõpuks lase õlalihased lõdvaks.





KAEL JA PEA

1 Venita end kaelast pikaks, tõmmates lõuga samal ajal taha. Tunneta kaela venimist, nagu tiriks keegi sind juustest.

2 Lase pea vabaks, kusjuures lõug liigub ette ja üles. Tee seda vaheldumisi kaela venitusega kolm korda.



3 Peale viimast venitust lase lihased kergelt lõdvaks. Lõug liigub kergelt ette, kuid pealagi jääb siiski kõige kõrgemaks punktiks.

4 Lõpetuseks veendu, et kehahoid oleks õige, ja püsi selles asendis mõned minutid. Seejärel jätka oma tavapärast tegevust. Rühti oleks soovitav kontrollida mitu korda päevas, püüdes seda vajalikus suunas korrigeerida. Proovi õiget asendit säilitada nii seistes kui liikudes — ajajooksul muutub see harjumuspäraseks.



KUIDAS ISTUDA?

Istumisel langeb selja alumisele osale kaks ja pool korda suurem koormus kui seistes. Seetõttu tekivad seljavaevused eriti sageli inimestel, kes veedavad suure osa päevast istuvas asendis. Kummardumisel suureneb lülisambale langev koormus veelgi. Istudes tuleks jälgida, et selg oleks sirge ja keharaskus jaotuks mõlema puusa vahel võrdselt.

ÕIGE ISTENURK

Ideaalis võiks iste olla viiekraadise nurga all ettepoole kaldu, et keharaskus kanduks reite ja põlvede kaudu põrandale. Kauplustes on saadaval erineva konstruktsiooniga "seljatoole" ja kiilukujulisi patju, mida võib kasutada nii kodus kui tööl. Tavaliselt on need küllaltki kallid. Lihtsam oleks õppida tavalisel toolil õiges asendis istuma ja piirduda väheste abivahenditega.



Tavalisel toolil istudes langeb keharaskus lülisambale ja puusadele, mille tagajärjel alumised selgroolülid surutakse kokku.

Traditsiooniline isteasend



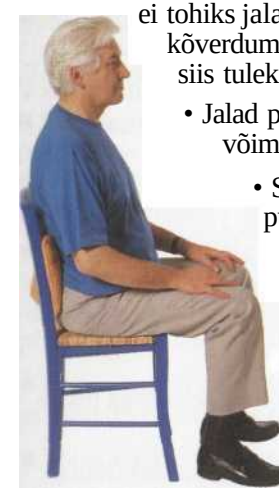
"Seljatoolil" istudes kandub keharaskus puusadelt edasi reitele ja põlvedele ning lülisambale langeb väiksem koormus.

Istumine "seljatoolis"

ÕIGE ISTEASEND

• Istu toolil küllaltki taga. Õige asendi korral langeb raskus tuharatele ja reitele, mitte selja alumisele osale.

• Reied peaksid olema maaga paralleelselt, põlved reitega samal kõrgusel või veidi madalamal. Sääred olgu labajalgade suhtes täisnurga all. Kindlasti ei tohiks jalad olla ristamisi, kuna see põhjustab lülisamba kõverdumist. Kui tingimata tekib vajadus jalgu ristamisi panna, siis tuleks seda teha mõlema jalaga vaheldumisi.



• Jalad peaksid olema täistallaga maas, mitte õhus, ning võimalusel umbes puusade laiuselt harkis.

• Selg olgu sirge ja alumises osas toetatud. Kui toolil puudub vastav tugi, võib kasutada väikest piklikku patja või rullikeeratud käterätikut.

• Õlad peaksid olema taga ja all ning õlalihased vabad. Võib kasutada õlatuge, kuid see pole tingimata vajalik.

• Pea olgu otse ja kehaga ühel joonel, mitte ette lükatud.

MILLEST HOIDUDA?

Pehme tool - pane istme alla kõvast materjalist tahvel.

• Koppiste - tänu oma kujule soodustab see lülisamba nimmeosa paindumist ette.

• Liiga sügav tool, kus on raske istuda nii, et selg oleks sirge ning jalad õige nurga all.

• Liiga kõrge või madal tool -jalad ei ulatu maha või on reied puusadest kõrgemal. Madalast toolist tõusmisel langeb lülisambale tavalisest suurem koormus.

• Televiisor on asetatud liiga madalale, nii et peab pidevalt alla vaatama. Ka see pole hea, kui televiisor mängib liiga vaikselt ja kuulamiseks tuleb ettepoole kummarduda.

• Raamat, ajaleht või ajakiri on sellises asendis, et lugemisel on pilk suunatud alla. Loetavat raamatut või ajalehte tuleks hoida piisavalt kõrgel või asetada selle alla kõrgenduseks mõned padjad.

• Istumine pikka aega järjest. Iga 30 minuti järel tuleks püsti tõusta, end kolm korda tahapoole kallutada ja veidi liikuda, vähendamaks lihastes tekkivat pinget. Telesaadete vahel olevad reklaamipausid tuletagu meelde, et on aeg ennast liigutada. Kui sa oled pikka aega istunud, liiguta puusi (vt lk 56 - 57), eriti kui tõusmine valmistab raskusi.

SELJA HÜGIEEN TÖÖL

Tänapäeva kontoritööle iseloomulik istuv eluviis avaldab seljale kahjulikku mõju. Seetõttu on oluline kontorimööbli konstruktsioon ja asetus ning õige asendi säilitamine istumisel. Kaasaegse mööbli kujundamisel on lähtutud seljahaiguste tekkimise riski vähendamise vajadusest. Uued ergonoomilised mudelid ei ole siiski kõikidele inimestele kättesaadavad. Need, kes töötavad kodus, peavad sageli läbi ajama juba olemasoleva mööbliga. Igal juhul peaks püüdma tööd organiseerida nii, et seljale langev koormus oleks minimaalne.

ÜLDISED ABINÕUD

• Kui sul tuleb pikka aega laua taga kirjutada või joonistada, püüa muretseda endale kaldpinnaga töölaud või disaineritele ja projekteerijatele mõeldud joonestuslaud.

• Kui võimalik, püüa oma tööd nii organiseerida, et sul ei tuleks liiga pikka aega järjest tegelda ühe ja sama asjaga.

• Kui sul tuleb päeva jooksul pikka aega istuda, püüa seda tasakaalustada kehalise koormusega töö ajal ning peale tööpäeva lõppu. Hommikul peale ärkamist võiks teha mõned sirutusharjutused (vt lk 46 - 51), tööle minna ja sealt tulla oleks soovitav jalgsi või teha õhtul väikejalutuskäik.

4

LEVINUD VIGA

Ära kunagi suru telefonitoru õlaga vastu kõrva, kuna see tekitab pinget samapoolsetes kaelalihastes. Seda saab leevendada päästikpunktide masseerimisega (vt lk 32 - 33), mis võib olla valulik. Lihtsam oleks sellist olukorda vältida.



TÖÖTAMINE LAUA TAGA

Pole olemas tooli, mis sobiks võrdselt kõikidele inimestele. Seetõttu peaks kontoritool olema reguleeritava kõrguse, istme kaldenurga ja seljatoega. Isegi kui istumine tundub mugav, tuleks teha sagedasi pause, ringi liikuda ja end sirutada, tasakaalustamaks selja alumises osas tekkivat pinget.

• Tooli seljatugi peaks olema sirge, kuid kergelt selja järgi vormitud ning piisava kõrgusega. Selle kõrgus peaks olema piisav, et toetada õlgu ja nimmepiirkonda.

• Kui sa oled rohkem kui pool tundi arvuti taga istunud, luba endale väike puhkepaus, kõverda ja siruta vaheldumisi sõrmi ning tee mõlemas suunas randmeringe. Need harjutused aitavad vähendada käelihastes ja kõõlustes lekkinud pinget.

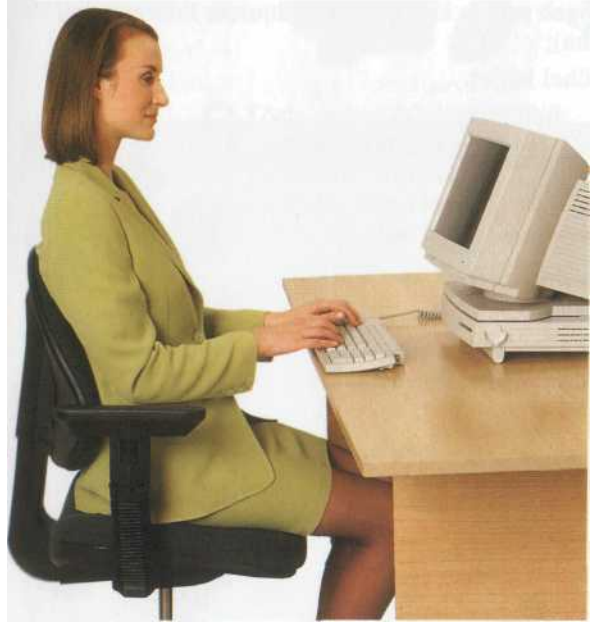
• Arvutiekraani kese peaks olema silmade kõrgusel, et ei oleks vaja teksti lugemiseks pidevalt alla vaadata. Kui seda teha, tekib pinge kaela ja selja ülaosa lihastes. Kui puudub võimalus ekraani tõstmiseks paksu raamatu või plaadi abil, keera see suunaga ülespoole.

• Iste peaks olema sellise kõrgusega, et jalad oleksid taldadega vastu maad ja sääred vertikaalses asendis.

• Tooli sügavus olgu piisav, et reisi täies ulatuses toetada.

• Iste peaks olema horisontaalne või umbes viiekraadise kaldega ette.

• Käsivarred olgu horisontaalasendist veidi madalamal. Sõrmed peaksid puudutama klaviatuuri nii, et käsi poleks randmest taha painutatud.



• Kui käed on külgedel ja küünarnukist täisnurga all kõverdatud, peaks arvutilaud olema käsivartest veidi madalamal - siis ei ole vaja klaviatuurini ulatumiseks pidevalt ette painutada.

• Jalad olgu laua all ja kõht puudutagu peaaegu laua serva. Laud peaks olema küllaltki lai. Vajadusel võib kaks lauda otsakuti asetada.

RASKUSTE TÕSTMINE

Suur osa seljavigastustest leiab aset just raskuste tõstmisel. Inimesel on kalduvus kasutada raskuste tõstmisel või nende mahapanemisel suhteliselt tugevate jalalihaste asemel nõrgemaid seljalihaseid. Tegelikult peaks tõstmine toimuma mitte ainult käte ja selja kaasabil, vaid kogu keha osalusel. Liigutused ei tohiks olla järsud, vaid tasakaalustatud ja kontrollitud. Ka kerge eseme ebaõigel tõstmisel võib selga vigastada - see võib olla viimaseks tilgaks karikasse, mis juba niigi pinges selja täiesti rivist välja viib.

MIS RASKUSTE TÕSTMISEL PROBLEEME TEKITAB?

Raskuste tõstmine võib probleeme tekitada siis, kui selg on juba ühel või teisel moel kahjustatud. Raskuste tõstmisel ilmneva seljavalu põhjuseks võivad olla seljalihaste nõrkus ja tasakaalu häire, lihaspinge, ligamentide nõrkus ning degeneratiivsed muutused lülisambas ehk osteoartroos. Valu võib tekkida järgmistes olukordades:

- raskuste tõstmine kehapöördega, isegi kui tegemist on ainult käekoti või kirjaga;
- tõstetav ese on ootamatult raske;
- vale tõstmistehnika;
- raskuse tõstmine küljelt;
- raskuse kandmine kehast eemal, näiteks asjade väljavõtmine auto pagasiruumist (sel juhul langeb seljale kümme korda suurem koormus kui siis, kui raskus on vastu keha);
- suure raskuse kandmine ühel küljel.

SOOVITUSED RASKUSTE ÕIGEKS TÕSTMISEKS

- Kui sul tuleb midagi rasket kanda, hoia see keha lähedal, jälgides, et selg oleks sirge ja puusad taga.
- Ära kunagi kanna suurt raskust ühel küljel, vaid jaga see võimalusel võrdselt kahe käe vahel.
- Raskuse mahapanemisel tee samad liigutused, mis tõstmisel, ainult vastupidises järjekorras. Kükita nii, et üks jalg oleks teisest eespool ja selg sirge.
- Kui sa oled raskuse maha pannud, ära unusta õigesti tõusta, kuna selg on järskude kehapöörete suhtes tundlik.



ÕIGE TÕSTMISTEHNIKA



1 Tee kindlaks tõstetava eseme kaal - on see raske või kerge.

2 Seisa esemele võimalikult lähedale, et jalad oleksid sellest teine teisel pool, mitte taga ega ühel pool.

3 Aseta üks jalg teisest veidi ettepoole, et keha oleks tasakaalus.



4 Kõverda jalad puusast ja põlvedest ning kükita. Tõstetav ese peaks jääma jalgade vahele ja selg olgu sirge.



5 Aseta üks käsi eseme serva alla ja haara teisega sellest kindlalt kinni. Kui ese on väga raske või ebamugava kujuga, kergita selle ühte serva veidi, et saaksid käe alla panna.



6 Tõsta raskus jalalihaste jõul üles. Selg olgu sirge ja veidi ette painutatud, raskus võimalikult keha lähedal.



7 Ära kunagi tõsta keha samaaegselt pöörates. Kõigepealt tõuse püstiasendisse ja alles siis pööra kogu keha korraga selles suunas, kuhu sa tahad minna.

AIATÖÖD

Aed on ohtlik koht nende jaoks, kelle selg on haige või kehaline vorm pole piisavalt hea. Aiatöödega kaasneb kükitamine, kummardumine, raskuste tõstmine ja kandmine ning mitmed muud tegevused, mille korral seljale langeb küllaltki suur koormus. Paljudel inimestel on ka komme ühte tööd mitu tundi järjest teha, olgu selleks siis okste kärpimine, kaevamine, muruniitmine või rohimine. Asjaolu, et see on sageli pigem harva ettetulev pingutus kui regulaarne koormus, ei tule seljale sugugi kasuks. Seetõttu saabki suur osa seljahädadest alguse just aiatöödest ja seal oleks tingimata oluline selga säästa.

ÜLDISED ETTEVAATUSABINÕUD



- Enne aiatöödega alustamist võiks teha kergeid sirutusharjutusi.
- Töö kestus olenegu sellest, kui hea on sinu üldine kehaline vorm.
- Raskuste tõstmisel jälgi üldisi reegleid - painuta jalgu, mitte selga.
- Tööta aeglases tempos, tee sagedasi puhkepause ja siruta end.
- Ära kaeva liiga märga või kõva maad.
- Ära püüa peenrajagu maad korraga ära kaevata. Selle asemel võid vahelduseks rohida, istutada või oksi lõigata.
- Muretse endale pika varrega labidad ja teised tööriistad, mis on spetsiaalselt mõeldud haige seljaga inimestele.
- Rohides ja istutades põlvita aiamatil. Töötades ole peenrale võimalikult lähedal.



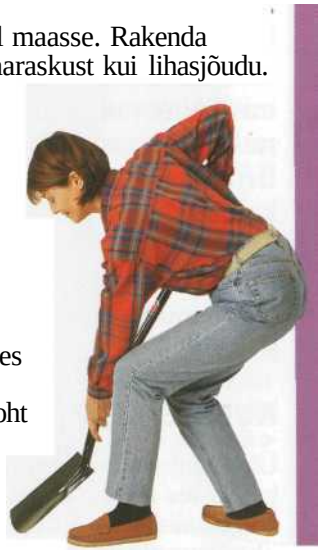
- Kõrgel asuvate okste pügamisel ole ettevaatlik - isegi kergete tööriistade hoidmine peast kõrgemal võib põhjustada selja ülekoormust.
- Kastmisel eelista kastekannule voolikust kastmist. Kui see pole võimalik, täida kann vaid pooles ulatuses.
- Tööriistad olgu kuuris õigesti paigutatud, et nende kättesaamiseks poleks vaja kummardada.
- Hoia kotte komposti ja muude materjalidega kuuris. Võta korraga kaasa vaid väike kogus komposti.

SELJA SÄÄSTMINE KAEVAMISEL



1 Löö labidas eesmise jala lähedal maasse. Rakenda labida sissesurumisel pigem keharaskust kui lihasjõudu.

2 Kükita ja haara varrest labida lähedal kinni. Ära tõsta seda koos mullaga kõrgele õhku, vaid kalla ümber. Korraga ei tohiks liiga palju mulda labidale võtta. Korraga vähem võttes kulub tööle küll rohkem aega, kuid seljavigastuse oht on väiksem.



AIAKÄRUD

Kroonilise seljahädaga inimese jaoks on aiakäru küllaltki ohtlik tööriist, kuna raskuse tõstmisel ja selle samaaegsel lükkamisel enda ees langeb seljale suur koormus.

- Käru olgu kerge ja hea konstruktsiooniga - raskus peab langema põhiliselt ratastele, mitte käepidemele.
- Käruga sõitmiseks sobib ainult tasane ja kõva maapind, kus pole vaja karta selle ümberminekut.
- Kasuta aiakäru ainult siis, kui selleks tekib vajadus. Paljud asjad, näiteks umbrohu võib koguda maha asetatud kilele või panna prügikotti.

MURUNIIDUKID

Kui sul on tundlik selg ja tekib vajadus muru niita, peaks sul olema mootoriga muruniiduk. Ära vali niisugust mudelit, mis eeldab liikumist ühelt küljelt teisele, kuna sellega töötamine eeldab samaaegset tõstmist ja keha pööramist, mis võib seljale lausa katastroofilist mõju avaldada. Kõige paremini sobivad rootor- ja trummelniidukid.

- Seisa niidukile võimalikult lähedal. Käepide peaks olema sellisel kõrgusel, et poleks vaja ette kummardada.
- Muruniiduk olgu hõlpsasti käivitatav, eriti kui see toimub käimatõmbamise teel.
- Kui muruniidukit on võimalik nii lükata kui tõmmata, kasuta ainult lükkamist, kuna see koormab selga vähem.

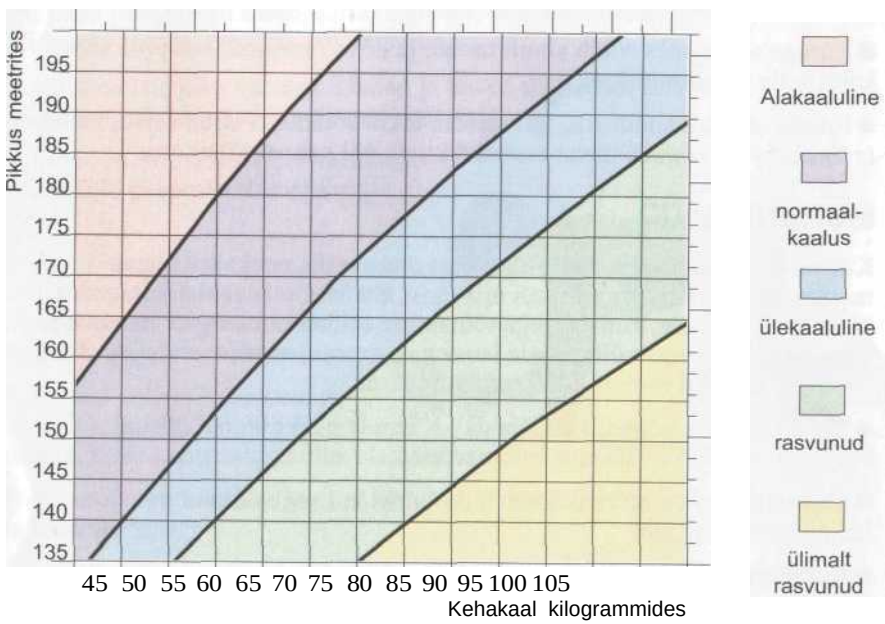
LIIGNE KEHAKAAL

Tõsiasi, et liigne kehakaal mõjub seljale halvasti, on väljaspool kahtlust. Kasu ülemäärasest rasvkoest ei ole. Erinevalt lihastest, mis kaitsevad ja toetavad liigeseid ning vähendavad neile langevat raskust, on rasvkude lihtsalt liigne koorem, mida liigestel kanda tuleb. Eriti puudutab see neid liigeseid, millele langeb suur osa keharaskusest, nagu puusa- ja lülisamba nimmeosa liigeseid. Lisaraskus mitte ainult ei kiirenda liigeste kulumist ja osteoartriidi arenemist, vaid suurendab mitmete seljahädade, sealhulgas ligamentide ülekoormusest ja lülivaheketastest põhjustatud häirete teket.

KUIDAS KEHAKAAL SELGA MÕJUTAB?

Ülekaalulisel inimesel paikneb suur osa rasvkoest kõhupiirkonnas. Eriti kehtib see meeste kohta. Kehakaalu suurenemisel muutuvad kõhulihased nõrgemaks ega suuda lülisammast küllaldaselt toetada. Ilma tugeva lihaskorsetita on selg vigastuste suhtes palju vastuvõtlikum. Kõhulihased toetavad selga igasuguse pingutava tegevuse puhul, nagu raskuste tõstmine ja kandmine. Kui need lihased on pinges, suureneb kõhuõõne sisene rõhk. Raskus langeb osaliselt sellesse piirkonda ja selja koormus väheneb.

KAS SINU KEHAKAAL ON NORMIS?



LIIGSE KEHAKAALU MÕJU SELJALE

• Halveneb rüht, mis väljendub nimmelordoosi ehk selja nõgususe süvenemises. Sel juhul ei jaotu keharaskus lülivaheketaste ja liigeste vahel ühtlaselt.

• Liigne koormus soodustab osteoartroosi varast teket.

• Lülivaheketaste õhenemine soodustab diskide väljasopistumist. Väheneb lülisamba võime taluda lööke.

• Lülisamba fassettliigestes tekib pinge, kuna seoses diskide õhenemisega surutakse liigespinnad liiga tugevasti teineteise vastu. Iga liigutuse korral tekib liigespindade hõõrdumine, mis võib põhjustada põletikulisi muutusi ja valu.

• Lülisamba kulumine ja kõhulihaste nõrkus suurendavad raskuste tõstmisel seljavigastuste tekkimise ohtu.



KEHAEHITUSE MÕJU SELJALE

Selle kohta, kas seljahädade teke võiks olla seoses inimese kehaehitusega, on vastukäivaid andmeid. Üldjoontes võib öelda, et rühi ja kehakaaluga võrreldes on kehaehitus tunduvalt vähem oluline. Sellest reeglist võib välja tuua vaid kaks erandit.

• Pikka kasvu meestel, olgu siis kõhnadel või ülekaalulistel, tekivad seljahädad keskmise- ja lühemakasvulistega võrreldes sagedamini. See on seotud pigem halva rühi ja pideva kummardamise kui kasvu endaga.

• Ka suurte rindadega naistel tuleb seljavaevusi sagedamini ette. Sedagi seostatakse rühiga, kuna need naised hoiavad oma iseärasuse varjamiseks tihti õlad längus.

TOITUMINE JA KEHAKAAL

Kui oled ülekaaluline ja selg annab tunda, oleks soovitav kehakaal ratsionaalse toitumise ja kehalise koormuse abil normi viia. Toit, mida inimene sööb, varustab teda erinevateks tegevusteks vajaliku energiaga. Saadud energia ärakasutamise kiirust iseloomustab ainevahetuse intensiivsus. Kehakaalu normaliseerimiseks on vajalik toiduga saadava ning kehaliste funktsioonide alalhoidmiseks ja liikumiseks kasutatava energiahulga tasakaalustamine. Kui energia juurdevool ületab selle kulutamise, talletatakse ülejäänud energiahulk rasvana ning inimese kehakaal suureneb. Kui on vastupidine olukord ning tekib energia puudujääk, püüab organism seda rasvkoesse talletatud energia abil korvata. Selle tulemusena kehakaal väheneb.

KEHAKAALU ALANDAMINE

• Ära püüa kehakaalu alandada rohkem kui 1 kg võrra nädalas.

• Kui osutub vajalikuks, muuda oma toidusedelit. Kõige tõhusamad kehakaalu alandavad dieedid sisaldavad suures koguses rafineerimata süsivesikuid, mõõdukalt valku ja vähe rasva.

• Tee kindlaks toiduga saadav kalorite hulk. Vajalik päevane kaloraaž oleks naistel keskmiselt 1900 kcal ja meestel 2350 kcal, kuigi see võib kehalisest koormusest olenevalt varieeruda. Mitte mingil juhul ei tohiks see olla vähem kui 1000 - 1500 kcal päevas.

• Ära katseta kiirdieete - näljale reageerib organism ainevahetuse aeglustumisega, mille tagajärjel energiavajadus väheneb. Sellised dieedid võivad viia vaegtoitumuse tekke ja lihaskoe taandarenemiseni.

• Võta omaks mõistlikud toitumisharjumused. Soovitav on süüa sageli (4-5 korda päevas) ja korraga väheses koguses. See on parem, kui süüa 1—2 korda päevas ja palju korraga.

• Kui tekib vajadus toidukordade vahel süüa, tavaliselt kas enne või pärast lõunat, vali vere suhkrusisalduse taastamiseks sellised toiduained, mis sisaldavad liitsüsivesikuid. Sellest seisukohast lähtudes tuleks eelistada täisteraleiba ja banaani koogitükile või šokolaaditahvlile.

• Aseta toit väiksemale taldrikule, siis näib kogus suurem. Ära näksi püstijalu, vaid söö alati laua taga.

• Ole ettevaatlik kõikvõimalike saledustablettide ja imerohtudega. Enne nende tarvitamist tuleks tingimata arstiga nõu pidada, eriti kui sa tarvitad samal ajal veel teisigi ravimeid.

• Paljude inimeste jaoks on toitumisharjumuste muutmisel abi liitumisest kaalujälgijate või mõne muu rühmaga.

• Pea meeles, et aeroobsel kehalisel koormusel, milleks võib olla näiteks kiirkõnd, on tänu ainevahetuse intensiivistumisele oluline kehakaalu alandav toime.

NÕUANDEID TERVISLIKUKS TOITUMISEKS

• Piira rasvade tarbimist. Pea meeles, et punane liha sisaldab neid suuremas koguses.

• Vähenda suhkru tarbimist.

• Piira rafineeritud ja konservtoiduainete tarbimist.

• Vähenda alkoholi tarbimist - alkohoolsed joogid on kaloririkkad.

• Vähenda kofeiini sisaldavate jookide, s.o tee, kohvi ja coca-cola tarbimist.

• leo pakendilt lugedes kindlaks, kas toiduaine on madala rasva- ja suhkrusisaldusega. Kui ühe komponendi sisaldus on kõrgem, kehtib see tavaliselt ka teise kohta.

• Söö vähemalt kolm portsjonit köögivilja päevas. Ära keeda neid liiga luua.

• Söö rohkelt värsket puuvilja.

– Söö rikkalikult kala, eriti rasvarikast kala.



• Söö täisteratooteid ja jälgi, et sa saaksid toiduga piisavalt kiudaineid.

• Joo vähemalt 2 liitrit vett päevas.

ETTEVAATUSABINÕUD

Oskamatu dieedipidamine võib olla sama kahjulik kui ebatervislik toit. Kehakaalu alandamine peaks toimuma vähehaaval, mitte üleöö.

• Kui sa oled jõudnud normaalse kehakaaluni ja tunned vajadust dieedipidamist jätkata, pea Minevalt arstiga nõu. Tugeva soovi korral oma kuulu alandada võib olla tegemist *anorexia või bulimia nervosa'ga.* Tegemist on kahe tõsise haigusega, mis vajavad ravi.

• Ära püüa liiga kiiresti kaalust alla võtta. Keha rasvavarud võivad olla küll piisavad, kuid toit sisaldab ka palju teisi vajalikke toitaineid, millest ilmajäämisel võivad olla tõsised tagajärjed.

• Harvadel juhtudel võib liigne kehakaal olla seotud ajuripatsi, kilpnäärme või kõhunäärme haigusega. Kui kaalu alandamine on väga raske, pöördu arsti poole.

SOODNE MÕJU TERVISELE

Kehakaalu alandamine pole kasulik mitte ainult seljale. Keha rasvaprotsendi kahanemisel väheneb risk haigestuda paljudesse tõsistesse haigustesse. Tähtsamad neist on:

• südamelihase infarkt;
• ajuinsult;
• kõrgvererõhutõbi;
• suhkurtõbi;
• osteoartroos;
• neerude ja sapipõie haigused.

LÕDVESTUMINE JA UNI

Seljavalu all kannatavatel inimestel on sageli raske ennast lõdvaks lasta, piisavalt puhata ja magada. Valu korral tõmbuvad lihased kramplikult kokku, mis omakorda vaevusi suurendab. Nii tekib nõiaring. Üsna kergesti lisandub muretsemine, kaasnev ärevus aga vallandab stressile iseloomuliku "võitle-või-põgene" reaktsiooni (ingl *k fight or flight response).* Kunagi oli just taoline instinktiivne reaktsioon see, mis tänapäeva inimese eellasi hoiatas, olgu siis tegemist reaalse või väljamõeldud ohuga. Kaasajal pole see reaktsioon kaugeltki alati põhjendatud. Sellest hoolimata valmistub keha tegevuseks - süda hakkab kiiremini lööma, hingamine sageneb ja lihastes tekib pinge. Kui sellisele seisundile ei järgne jõulist tegutsemist, ei toimu ka pingest vabanemist. Selle tagajärjel hakkavad kuhjuma lihaspinged, väheneb ligamentide venitatavus ja suureneb valutundlikkus.

SEITSE SAMMU LÕDVESTUMISENI

Lõdvestumisel võib abi olla paljudest erinevatest relaksatsioonitehnikatest. Püüa leida endale sobiv meetod - olgu see siis massaaž, meditatsioon või kujutlustehnika. Lõdvestusharjutuste tegemine enne uinumist aitab paremini pingest vabaneda. Liikumisel organismis vabanevatel endorfiinidel on samuti valuvaigistav toime.

1 Pane selga mugavad ja avara lõikega riided. Heida voodisse või matile pikali. Ruum olgu kergelt hämar. Aseta üks padi jalgade alla, et selg poleks pinges, ja soovi korral teine pea alla. Püüa teha nii, et sind keegi ei häiriks.

2 Lase mõtetel taanduda. Hinga kolm korda sügavalt läbi nina sisse ja väljahingamisel tühjenda kopsud õhust. Lase ennast lõdvaks.

3 Tõmba ühe jala lihased tugevalt pingule, hoia, samal ajal viieni lugedes, ja lase siis vabaks. Tee nii kolm korda. Korda sama teise jalaga.

4 Tõmba tuharalihased tugevalt pingule, hoia, samal ajal viieni lugedes, ja lase vabaks. Seejärel tõmba pingule kõhulihased, hoia, loe viieni ja lase vabaks.

5 Tõmba käelihased tugevalt pingule ja käsi rusikasse. Hoia, samal ajal viieni lugedes, ja lase siis vabaks. Tee nii kolm korda. Korda sama teise käega.

6 Tõsta õlad võimalikult kõrgele üles, hoia ja lase vabaks. Tee kolm korda. Tõmba nägu võimalikult krimpsu, hoia ja lase lõdvaks.

7 Tõmba kogu keha korraga pingule ja lase siis lõdvaks. Tee seda vaheldumisi kolm korda. Hinga sügavalt ja aeglaselt, tunnetades, kuidas keha lõdvestub. Hoia pea mõtetest tühi, hinga loomulikult ja vaju poolune-taolisse seisundisse.

UNI



Uni on organismile sama oluline kui pingest vabanemine. Unevajadus on erinevatel inimestel erinev ja see sõltub ka eluviisist, tervislikust seisundist ning vanusest. Seljavalu korral on oluline piisavalt magada, et lülisammas saaks puhata ning kahjustatud koed taastuda. Voodi peaks olema mugav ja pakkuma seljale piisavalt tuge (vt lk 86). Mõnikord sellest valu leevendamiseks ei piisa. Katseta, kas mõnest alljärgnevast asendist võiks abi olla. Toena võid kasutada patju.



- Kui sa magad selili, aseta lülisamba koormuse vähendamiseks põlvede alla padi.
- Proovi asetada selja alla soojenduskott või kuumaveepudel - see soodustab pinges lihaste lõõgastumist.
- Pane pea alla ainult üks padi. Kael peaks olema ülejäänud lülisambaga ühel tasandil.
- Külili magades aseta padi kahe põlve vahele. See aitab vältida puusa vajumist ette. Teine padi suru vastu rindkeret.
- Väikese padja võib asetada tühimikku, mis jääb voodi ja vöökoha vahele.
- Kõhuli magades aseta üks padi jalgade ja teine kõhu alla.



KUIDAS VOODIT VALIDA?

Kuna voodi ja madrats peavad vastu pidama mitmeaastasele kasutamisele, on oluline, et need oleksid õigesti valitud. Niinimetatud ortopeediline voodi ei pruugi haigele seljale alati kõige paremini sobida ja enamasti on see tavalisest voodist kallim. Üldiselt sobib paljudele inimestele kõvale alusele asetatud vedrumadrats. Igal juhul on oluline voodit enne selle ostmist katsetada. Vastutulelik müüja lubab seda tavaliselt teha nii kaua kui vajalik.

• Sea ennast asendisse, milles sa tavaliselt magad, ning jää sellesse piisavalt kauaks, veendumaks, et voodi on tõepoolest mugav.

• Jälgi, et madrats võimaldaks kergesti asendit vahetada. Enamik inimesi liigutab end öö jooksul palju kordi ja voodi peab seda hõlpsasti võimaldama. Kui pikaks ajaks ühte asendisse jääda, venivad mõned ligamendid välja ning kaotavad oma võime lülisammast toetada.

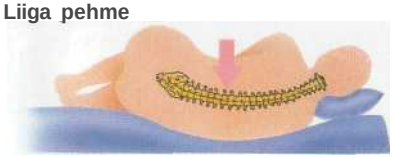
• Kui elukaaslase kehakaal või pikkus sinu omast oluliselt erineb, tuleks koos voodit proovida. Parimaks lahenduseks võivad siin olla erineva kõvadusega madratsid.

• Voodipõhi peaks olema kõva või liistudest valmistatud. Hoidu pehme või elastse alusega voodist, kuna sel juhul peab ka madrats vähem vastu.

• Jälgi, et voodi oleks sinu jaoks sobiva kõrgusega. Voodisse heitmine ja sealt välja ronimine peab olema kerge.

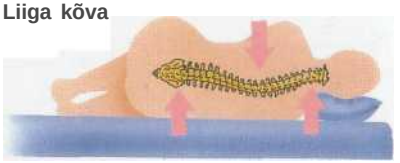
• Voodipesu valides pea meeles, et liiga kitsas pesu takistab liigutusi. Kui sa pole varem selle peale tulnud, kasuta tekikotti.

Liiga pehme



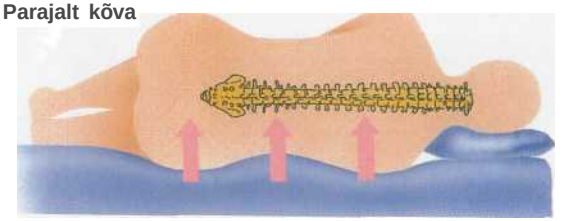
Kui madrats on liiga pehme, vajub lülisamba keskosa alla ja see takistab asendi vahetamist.

Liiga kõva



Liiga kõva madrats ei anna puusa- ja õlapiirkonnas järele, soodustades lülisamba kõverdumist.

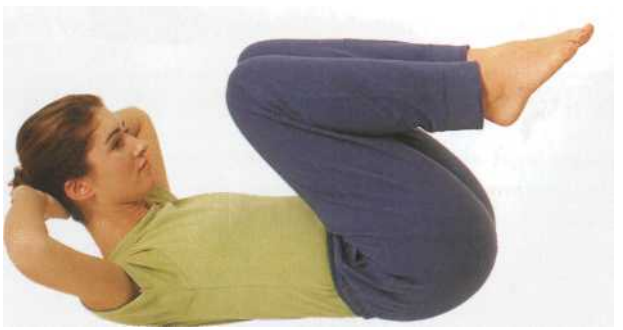
Parajalt kõva



Sobiv madrats on piisavalt kõva ega vaju lohku, kuid annab puusa- ja õlapiirkonnas veidi järele. See pakub lülisambale küllaldast tuge ning asendi vahetamine on kerge.

ERISEISUNDID

Käesolevas peatükis kirjeldatakse mõningaid eriseisundeid, mis võivad seljale mõju avaldada. Üheks selliseks seisundiks on rasedus, mille puhul lülisambale langeb tavalisest suurem koormus. Siin on täpselt esitatud paljud seljavalu kirjeldamiseks kasutatavad terminid, eesmärgiga kummutada levinud väärarusaamu. Näiteks osteoartroosi korral pole tegemist haiguse, vaid organismi vananemisprotsessi loomuliku osaga, mille teket on õige hoolitsemisega oma keha eest võimalik edasi lükata. Ka ishias ehk istmikunärvivalu pole haigus, vaid sümptomite kogumik, millel võivad olla erinevad põhjused. Järgnevatel lehekülgedel antakse nõu, kuidas teatud häirete teket vältida ja/või leevendada nendega seotud valu.



RASEDUS

Kui naisel on seljaga probleeme, võivad viimased raseduskuud tema jaoks eriti raskeks kujuneda. Isegi täiesti tervetel naistel võib tekkida valu selja alumises osas, mis ilmneb eriti peale pikaajalist seismist.

MIKS RASEDUS SELGA MÕJUTAB?

Üheks rasedusaegse seljavalu põhjustajaks on sünnituseks valmistuvas organismis toodetav hormoon relaksiin. Selle ülesandeks on lõdvestada ristluu-niudeluu liigest toetavaid ligamente. Nii suureneb sünnikanali läbimõõt, mida mööda loode sünnitusel liigub. Kahjuks toimib relaksiin lõõgastavalt ka teistele ligamentidele. Seetõttu pole lülisammas keha pööramisel ja painutamisel 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.



RASEDUSE TEISE KOLMANDIKUGA SEOTUD PROBLEEMID

Raseduse teisel kolmandikul võib keha pööramisel, tahapoole kallutamisel või voodis keeramisel tekkida intensiivne valu selja alumises osas ja kubemepiirkonnas. Selle põhjuseks on ligamentide lõdvenemisega seotud ristluu-niudeluu liigese kerge avanemine ja sulgumine, mis tekib keha pööramisel. Kui võimalik, ürita selliseid liigutusi vältida. Kui see ei õnnestu, pole põhjust muretseda ega arvata, et tegemist on püsiva häirega. Tavaliselt see vaevus kaob peale kuuendat kuud, kui loode kasvab rohkem ettepoole ega toetu enam vastu lülisammast nagu varem.

KEHA RASKUSKESKME MUUTUMINE

Relaksiini ligamente lõõgastavale toimele lisandub veel teinegi mõju, mis on omane ainult rasedusele. Selle perioodi lõpul langeb suur osa täiendavast keharaskusest ette, mille tulemusena nihkub ettepoole ka keha raskuskese. Seetõttu nõuab püstise kehaasendi säilitamine seljalihastelt suuremat pingutust. Ka vaagen kaldub tavaliselt ettepoole ning suureneb nõgusus lülisamba nimmeosas. See tähendab, et selgroolülid nihkuvad õigest asendist kõrvale ning fassettliigestele langeb tavalisest suurem koormus. Viimane avaldab omakorda survet veel niigi nõrkadele ligamentidele ja tekibki nõiaring. Kirjeldatud muutused võivad põhjustada erinevaid seljavaevusi, alates pidevast tuimast valust kuni põletikunähtude ja istmikunärvivaluni (vt lk 98 — 99).

KAITSEABINÕUD

Mitmed võtted aitavad seljavaevuste teket ennetada.

• Pööra raseduse ajal erilist tähelepanu õige rühi säilitamisele (vt lk 68 - 71).

• Tee võimalikult sageli puusatõsteid (vt lk 27), kuni see saab sulle harjumuspäraseks.

• Jälgi, et liigutused raskuste tõstmisel ja ettepainutamisel oleksid õiged (vt lk 76-77).

• Tee seljalihaseid tugevdavaid ja painduvust suurendavaid harjutusi (vt lk 48 - 55). Lihaste tugevnedes paraneb nende võime lülisammast toetada ning selg suudab lisakoormusega paremini toime tulla.

• Ära kanna kõrgete kontsadega kingi, kuna keha läheb tasakaaluasendist välja ja süveneb nõgusus lülisamba nimmeosas. See suurendab seljavaevuste tekke tõenäosust veelgi.

• Ära jää liiga kauaks ühte asendisse, kuna see soodustab niigi lõtvade ligamentide väljaveninust.

• Vii kummardamise vajadus töötasapindade kõrgust reguleerides miinimumini (vt lk 62 - 63).

• Seljalihaste tugevdamiseks tuleks teha spetsiaalselt rasedatele mõeldud harjutusi, mis on toodud kahel järgneval leheküljel.

Hoiatus

Kui seljavalu kiirgub jalga, tuleks arsti poole pöörduda - tegemist võib olla diski väljasopistumise või istmikunärvivaluga (vt lk 98). Mõnikord on raseduse lõpuperioodil tekkiv seljavalu märk algavast sünnitustegevusest. Ka siis on vaja arsti poole pöörduda.

HARJUTUSED RASEDATELE

Kõige paremini aitab raseduse ajal seljavalu teket vältida igapäevane võimlemine. Eriti oluline on see juhul, kui seljavaevusi on varem esinenud. Raseduse ajal langeb seljale tavalisest suurem koormus ja organismis toimuvate hormonaalsete muutuste tõttu ei suuda ligamendid enam tõhusalt lülisammast toetada.

HARJUTUSED VAEVUSTE ENNETAMISEKS JA RAVIKS

Enne võimlema asumist tuleks teha kergeid soojendusharjutusi, mis on toodud lehekülgedel 46 - 47. Jäta harjutus number 7 vahele. Harjutust number 8 tehes tõsta jalgu mõõdukalt. Kõiki alljärgnevaid harjutusi tuleks teha viis korda hommikul ja sama palju õhtul. Ühelgi juhul ei tohiks üle pingutada. Viie korduseni jõudmine võib võtta veidi aega.

PÕLVEDE KALLUTAMINE JA SELJA KÕVERDAMINE

Tee leheküljel 57 kirjeldatud põlvede kallutamise harjutust ning leheküljel 49 toodud selja kõverdamist (harjutused 3 ja 4). Kui tekib valu või ebamugavustunne, tuleks harjutus kohe katkestada. Tee iga harjutust nii palju kordi, kui sulle ilma pingutuseta jõukohane on.



2 Kõverda jalad põlvedest ja kükita nii alla kui võimalik, seejärel tule tagasi lähteasendisse. Jälgi, et selg oleks sirge. Tee seda harjutust kogu rasedusperioodi vältel, kuni lõpuks suudad kükki laskuda ja selles asendis mugavalt püsida.





SELJA SIRUTAMINE

1 Seisa, hoides tooli seljatoest kinni. Tõsta üks põlvest veidi kõverdatud jalg kergelt taha ja kõrvale. Tee seda viis korda.

2 Korda sama teise jalaga.

Hoiatus

Seda harjutust tehes tunned reielihastes venitust. Tuharalihastes tekib pinge ja vaagen avaneb veidi. Kõik kirjeldatud nähud on täiesti normaalsed.

SELJAPÖÖRDED



1 Istu rätsepistes vaibal või võimlemismatil.

2 Aseta üks käsi enda taha põrandale. Samal ajal pööra keha taha nii, et vaade oleks suunatud üle õla samale poole. Korda harjutust teisele küljele.



PUHKUS AITAB VALU LEEVENDADA

Mõnikord on rasedusaegse seljavalu põhjuseks loote surumine istmikunärvile. Kuigi sa seda täpselt ei tea, võid katsetada, kas kirjeldatud võte aitab valust vabaneda või seda leevendada. Lama selili põrandal, jalad puusast ja põlvest täisnurga all kõverdatud. Tõsta jalad pingi või tooli peale asetatud padjale. Kirjeldatud poosi tuntakse niudeasendi nime all.



SÜNNITUSJÄRGNE PERIOOD

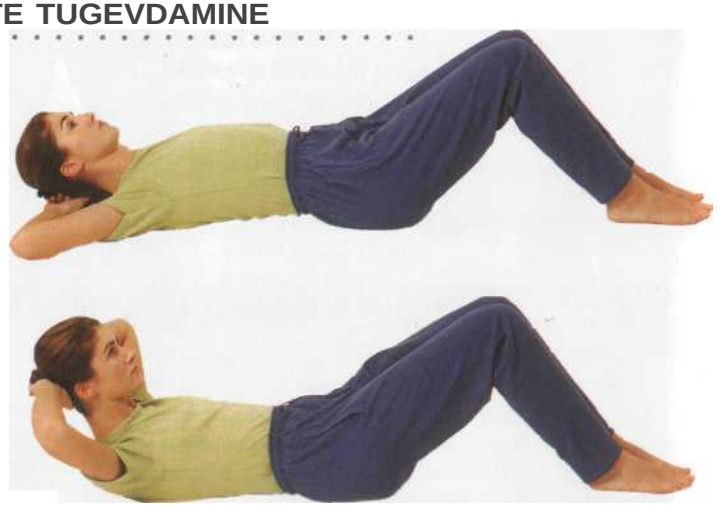
Rasedusaegse selja vormis hoidmisega on ületatud vaid pool lapse saamisega seotud raskusest. Pärast sünnitust on vaja veel pingutada. Eesmärgiks pole mitte ainult endise figuuri, vaid ka rasedus- ja sünnitusaegsest koormusest mõjutatud lihaste ja ligamentide normaalse seisundi taastamine. Alljärgnevate harjutuste abil on võimalik liigesed, lihased ja ligamendid taas heasse vormi viia.

KUDEDE TAASTUMINE

Üheksa kuu vältel suurenenud kehakaalu ja sünnitustegevuse mõjul muutuvad kõhulihased nõrgaks. Raseduse lõpuperioodil tekib kõhu paarislihaste kerge lahknemine, mistõttu väheneb nende toetus lülisambale. Selja alumist osa ja vaagnapiirkonda toetavad ligamendid on samuti välja veninud ja nõrgemaks muutunud. Sünnitusjärgsel perioodil on oluline nii lihaste kui ligamentide tugevdamine, et need suudaksid lülisammast paremini toetada. See on ka järgnevate harjutuste eesmärk. Pea arstiga nõu, kas need harjutused on sinu jaoks ohutud. Võimle kaks korda päevas, hommikul ja õhtul, korrates iga harjutust nii mitu korda, kui jõukohane tundub. Suurenda korduste arvu vähehaaval viieni. Alusta leheküljel 27 kirjeldatud puusatõstetest.

KÕHULIHASTE TUGEVDAMINE

1 Lama selili põrandal, põlvest kõverdatud jalad taldadega vastu maad.



2 Tõsta pead ja õlgu kõhulihaste jõul põlvede poole. Liigselt pingutada pole vaja - aja jooksul lihaste jõud taastub ja harjutus õnnestub üha paremini.

PAINUTUSED ETTE

1 Tõsta käed üle pea ja painuta ette, kõigepealt põlvede ning seejärel põranda suunas. Nüüd tõuse ettevaatlikult ilma kiirustamata lähteasendisse, jälgides, et selg ei jääks kõveraks.

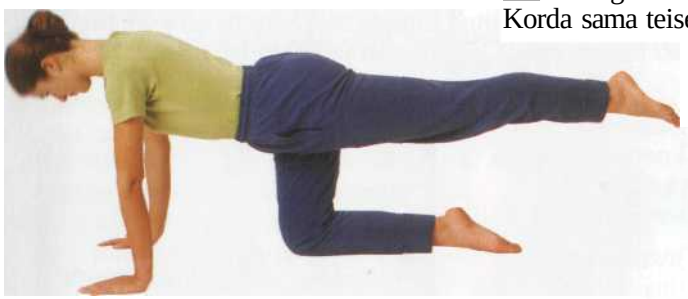
2 Seisa, jalad laialt harkis. Painuta end ühele küljele, kusjuures käsi liigub nii madalale kui võimalik. Korda sama teise käega.

JALGADE SIRUTUS



1 Lasku neljakäpukile, jälgides, et jalad oleksid puusast ja põlvest 90-kraadise nurga all kõverdatud. Too üks põlv ette rinnale.

2 Nüüd lükka jalg sirgelt taha ja vii tagasi lähteasendisse. Korda sama teise jalaga.



TUHARAKÕND

1 Istu põrandal, jalad ette sirutatud ja varbad püsti. Nüüd "kõnni" tuharatel, lükates jalgu kordamööda ettepoole.



Hoiatus

Kui sul oli keisrilõige, tangsünnitus või muul viisil raske sünnitus, siis eeltoodud harjutused ei sobi. Arst oskab sulle soovitada spetsiaalselt nendeks puhkudeks sobivaid harjutusi. Isegi kui sünnitus oli kõrvalekalleteta, ei tohiks võimeldes liigselt pingutada, kuna see võib soodustada kõhulihaste edasist lahknemist. Alusta väga tagasihoidlikust koormusest, harjutuste intensiivsust ja korduste arvu vähehaaval suurendades.

OSTEOARTROOS

Osteoartroos on seisund, mis on teatud mõttes vältimatu. Tegemist ei ole haiguse, vaid vananemisest tingitud liigeskõhrede ja luude degeneratiivsete kahjustustega. On teada mõned tegurid, mis soodustavad häire varajast teket, ja teised, mis võimaldavad selle väljakujunemist edasi lükata. Sellest seisukohast on oluline küllaldane, kuid mitte ülemäärane kehaline koormus ja oma keha eest hoolitsemine laiemas mõttes.

RISKITEGURID

• Vähene kehaline koormus. Liigeskõhrede liikuvus on seotud liigeskapslis leiduva sünoviaalvedeliku hulgaga. Kui liigeste liikuvus on väike, siis vedeliku tootmine väheneb, põhjustades liigespindade suuremat hõõrdumist.

• Ülemäärane kehaline koormus. Liigne koormus kiirendab liigeskõhrede kulumist; suureneb ka kergete traumade oht.

• Halb rüht. Halvast kehahoiust tingitud liigeste ülekoormus ning lihastoe puudumine suurendab liigespindade hõõrdumist ja kiirendab nende kulumist.

• Liigne kehakaal. Suureneb lülisambale langev koormus, nihkub keha raskuskese ning väheneb kõhulihaste tugi lülisambale.

• Ebaõige raskuste tõstmise tehnika. Valesti tõstes tekib lihastes ja ligamentides pinge, suureneb liigespindade hõõrdumine ning ilmnevad kudede kahjustused.

• Varasem luumurd. Tekitab samuti lihaspinget ja suurendab liigespindade hõõrdumist.



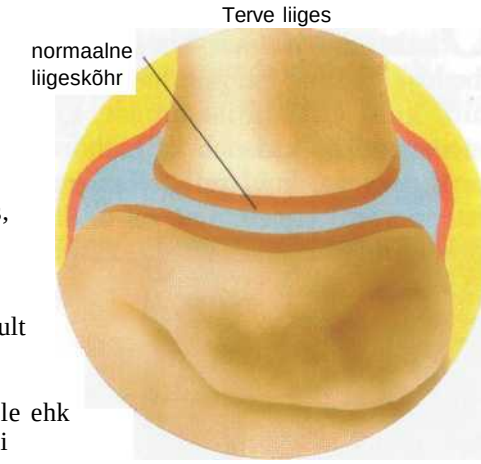
Baleriinid, jalgpallurid jne, kelle tööga kaasneb pingeline kehaline treening, kuuluvad osteoartroosi tekke suhtes riskirühma.

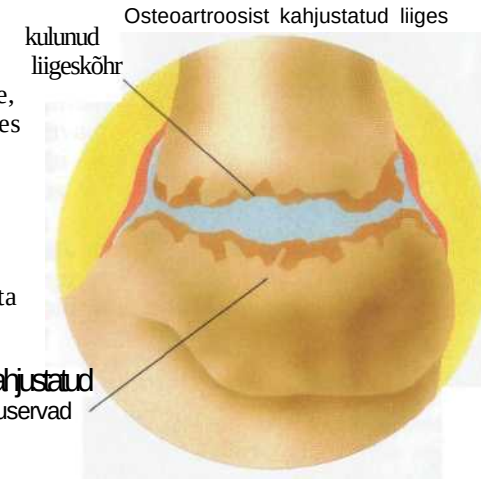
KUIDAS OSTEOARTROOSI TEKET EDASI LÜKATA?

Kuigi osteoartroos on inimese vananedes teatud määral vältimatu protsess, on seda mõõduka kehalise koormuse ja riskitegurite vältimise teel võimalik edasi lükata või vähemalt pidurdada. Tee painduvusharjutusi (vt lk 48 - 51) ja jälgi, et sul oleks vähemalt kolmel korral nädalas võimalik oma selga maksimaalselt mitmekülgselt liigutada.

DEGENERATIIVSED PROTSESSID

Liigeseid moodustavate luude servad, millele langeb kõige suurem koormus, on kaetud tiheda ja sileda hüaliinkõhrega. Osteoartroosiga kaasneb maksimaalse kokkupuutega liigespindade kulumine. Need muutuvad hapraks ja krobeliseks, põhjustades liigutustel luude omavahelist hõõrdumist. Hõõrdumine süvendab kõhrede kulumisprotsessi veelgi. Tegelikult saab kahjustus alguse tunduvalt varem aset leidnud pingest ja ülekoormusest, mida inimene pole ehk isegi tähele pannud. Põrutuse või väänamise tagajärjel võib tekkida lülidevahelisi liigeseid ümbritsevate kudede rebend ja väike verejooks. Vigastuse paranemisel moodustub armkude, mis on tervete kudedega võrreldes vähem elastne ja võib järgmise trauma korral uuesti kahjustatud saada. Nii toimub kahjustuse süvenemine. Vigastuskohta ümbritsevad lihased tõmbuvad kramplikult kokku, püüdes piirata haige liigese liikuvust. Kõhrede omavaheline hõõrdumine suureneb veelgi - on vallandunud degeneratiivne protsess.





LUULISED MUUTUSED

Samaaegselt liigeskõhre keskosa kulumisega hakkavad selle servad liigespilu suunas kasvama ning luustuma. Moodustuvad luulised jätked, mida tuntakse osteofuütide nime all. Enamasti tekivad need liigestes, millele langeb kõige suurem koormus - puusa-, põlve- ja lülisamba liigestes. Protsess algab umbes 60 aasta vanuses ning kaasneb organismi vananemisega. Sageli on ainsaks tundemärgiks liigeste jäikus ja nende liikuvuse vähenemine. Mõnikord, vastava eelsoodumuse olemasolul, tekivad need muutused tunduvalt varasemas eas, vähendades oluliselt inimese liikumisvõimet ning põhjustades tugevat valu. Harvadel juhtudel võivad osteofuüdid suruda närvijuurtele või koguni seljaajule - sel juhul on vajalik operatsioon (vt lk 110 - 111).

OSTEOPOROOS

Osteoporoosi ehk luuhõrenemise korral väheneb luude kaltsiumisisaldus; need muutuvad õhemaks ja kaotavad oma tiheduse. Selline luu murdub kergesti. Haigus võib kahjustada kõiki luid, kuid eriti lülisammast, käsivarre- ja reieluid. Sarnaselt osteoartroosile kaasneb ka luuhõrenemine teatud määral organismi vananemisega, kuid selle teket on enamasti võimalik edasi lükata. Osteoporoosi ennetamine on oluline, kuna kaotatud luumassi pole tänaseni võimalik asendada, kuigi teadlased pidevalt selles suunas töötavad.

OSTEOPOROOSI PÕHJUSED

Luuhõrenemine võib esineda nii meestel kui naistel ja seda tuleb ette igas vanuses. Eriti sage on häire naistel peale üleminekuiga. Osteoporoosi teket soodustavad tegurid on järgmised:

- menopaus;
- emaka ja ühe või mõlema munasarja varane eemaldamine;
- kestev dieedipidamine, eriti kui piiratakse piimatoodete tarbimist;
- kõrge vanus, millega kaasneb kaltsiumi imendumise vähenemine;
- ülemäärane kehaline treening, näiteks maratonijooks, mille korral tekib organismis naissuguhormoonide puudus;
- kaltsiumivaene toit;
- vähene jõutreening;
- voodis lamamine;
- rohke alkoholi tarbimine;
- rohke suitsetamine;
- rasedus (kui ema toit sisaldab vähe kaltsiumi, saab loode puuduva osa ema luudest).

HAIGUSPROTSESS

Tavaliselt on 70. eluaastaks inimese luutihedus vähenenud umbes kolmandiku võrra. Naised on meestega võrreldes rohkem ohustatud. Lülisambas kahjustab osteoporoos lülikehasid enamasti rinna-, mõnikord ka nimmeosas. Haiguse süvenedes vajuvad lülid kiilukujuliseks, kusjuures kiilu serv on suunatud ettepoole. Lülisamba nimmeosas avaldub see selgroo lamenemises, rinnaosas tekib aga väljendunud küür ehk küfoos. Teine luuhõrenemise tunnus on kehapikkuse vähenemine, mis võib ulatuda kuni 15 sentimeetrini. Ajapikku muutuvad luud sedavõrd hõredaks, et isegi kerge surve või väikese vigastuse tagajärjel võivad lülikehad kokku vajuda. Kaugele arenenud juhtudel piisab selleks vaid keha enda raskusest.

MIKS OSTEOPOROOS PÕHJUSTAB VALU?

Osteoporoos ise valu ei põhjusta, kuid selle tagajärgedest tingitud valu võib olla väga tugev. Lülisamba kõverdumise tõttu tekib seljalihastes pinge. Lagunenud või kokkuvajunud selgroolülid võivad suruda närvidele või seljaajule, põhjustades valu ja takistades liikumist. Fassettliigesed surutakse kokku ning neis tekivad põletikunähud.

KUIDAS OSTEOPOROOSI TEKET VÄLTIDA?



Harvadel juhtudel saab osteoporoos alguse varases eas ja ilma olulise põhjuseta. Enamasti on tegemist kas kaltsiumi või naissuguhormoonide (östrogeenide) puudusega. Viimastel on luuhõrenemise teket vähendav toime. Kui nende hormoonide tootmine naistel peale üleminekuiga langeb, väheneb ka toiduga saadava kaltsiumi imendumine. Kui sul esineb perekondlik eelsoodumus osteoporoosi tekkeks, tuleks arstiga nõu pidada. Vajadusel määratakse sulle luutiheduse uuring, mis aitab häire esinemist kindlaks teha. Järgi soovitusi, mis aitavad luuhõrenemise teket ennetada, eriti kui oled naine ja üleminekuiga on juba möödas.

• Jälgi, et saaksid piisavalt D-vitamiini, mis soodustab kaltsiumi imendumist. Mugav on tarvitada kaltsiumi ja D-vitamiini sisaldavaid toidulisandeid.

• Toit sisaldagu piima, juustu, jogurtit, sardiine, kilu, spinatit, pähkleid, ube, viigimarju, aprikoose, seesamiseemneid, kress-salatit ja teisi kaltsiumirikkaid toiduaineid. Madala rasvasisaldusega piimatooted sisaldavad rasvasematega võrreldes samas koguses kaltsiumi.



• Tegele regulaarselt jõutreeninguga. Liikumine soodustab kaltsiumi ja teiste mineraalainete ladestumist luudesse.

• Korrigeeri oma rühti ja õpi raskusi õigesti tõstma.

• Kui oled üleminekueas, kaalu hormoonasendusravi võimalust.

• Piira alkoholi tarbimist ja loobu suitsetamisest.

ISTMIKUNÄRVIVALU

Istmikunärv on inimkeha kõige pikem närv. See moodustub viie või kuue selgrookanali alumisest osast lähtuva närvi ühinemisel ning kulgeb piki jalga allapoole. Istmikunärvivalu pole haigus, vaid istmikunärvi pitsumisel avalduvate sümptomite kompleks. Kuigi häire põhjus on seotud lülisambaga, võivad haigusnähud avalduda tekkekohast küllaltki kaugel - tegemist on pika närviga.

PÕHJUSED JA SÜMPTOMID

Istmikunärvile võib survet avaldada väljasopistunud lülivaheketas (vt lk 13) või põletikulise fassettliigese ümbruses tekkiv turse. Närvi pitsumise põhjuseks võivad olla osteoartroosiga seotud luulised muutused lülisambas. See võib kujuneda ka raseduse ajal loote survest istmikunärvile või hormonaalsete muutuste tagajärjel tekkivast pehmete kudede vedelikusisalduse suurenemisest. Harvadel juhtudel on krooniline põletik põhjustatud väikesest irdunud lülivaheketta tükikesest, mille tõttu istmikunärv surve alla satub.

Häire väljendub tugeva valu tekkes, mis algab närvi pitsumise kohast ning kiirgub piki jalga allapoole. Valu asukoht sõltub sellest, millise närvi pitsumisega on tegemist. Halvimal juhul lähtub see seljast, kiirgudes puusa ja piki tuharat jala tagaküljele. Mõnikord kaasneb valuga torkimis- ja tuimustunne. Rasketel juhtudel püsivad vaevused pikka aega ja tagajärjeks võib olla närviga seotud lihaste kõhetumine.

ISTMIKUNÄRVIVALU PÕHJUSED

Valuhoo võivad esile kutsuda erinevad tegurid, sagedamini

- halb rüht;
- ebaõige raskuste tõstmise tehnika;
- ootamatu kehaline pingutus, eriti kui füüsiline vorm on halb;
- ootamatu keha pööramine treenimata seljalihaste korral;
- nõrgad selja- ja/või kõhulihased;
- osteoartroos;
- osteoporoos;
- rasedus.



õndraluu

istmikunärv

MIDA VALUHOO KORRAL ETTE VÕTTA?

Enamikul juhtudel taandub valuhoog mõne nädala möödudes iseenesest, kui väljasopistunud disk paika läheb ja põletikunähud kaovad. Mõnikord vajab see siiski spetsialisti poolt määratud ravi. Kui valu püsib ka pärast ööpäevast voodis lamamist, tuleks arsti poole pöörduda. Toome mõned soovitused, mida esimese 24 tunni jooksul ette võtta ja millest hoiduda.

Mida teha?

- Katkesta kohe oma tegevus.
- vähendamaks lülisambale langevat koormust, heida kõhuli ja aseta käed külgedele.
- Jää 24 tunniks voodisse. Kui madrats ei ole piisavalt kõva, aseta selle alla puutahvel.
- Pane nimmepiirkonda jääkott, milleks sobib suurepäraselt pakike külmutatud hernestega . Keera see rätikusse, kuna otsesel kokkupuutel võib nahk kahjustuda.
- Võta soovitatud annuses valuvaigisteid . Kõige paremini sobivad need ravimid, millel on ühtlasi põletikuvastane toime.
- Lase ennast lõdvaks ja püüa mitte liigselt muretseda, kuna pinge teeb olukorda ainult halvemaks.
- Kui käia on väga valus, mine vannituppa roomates.
- Kui jääst pole abi, hõõru selga kuuma vette kastetud rätikuga või aseta haigele kohale rätikusse keeratud kuumaveepudel.
- Tuleta meelde, millise tegevuse juures valu algas.
- Püüa tähele panna, millised asendid on mugavad ja millistes valu tugevneb.
- Kui 24 tunni möödudes paranemist ei ole, pöördu arsti poole.

Millest hoiduda?

- Ära löö valule käega - see on kahjustuse tundemärk.
- Hoidu painutamisest, kehapööretest, raskuste tõstmisest ja kandmisest.
- Ära lase oskamatul inimesel oma selga mõjutada. Äärmisel juhul võiks teha kerget massaaži, lülisammast otseselt puutumata.
- Kui valu on möödas, tuleks enne tavapärase tegevuse jätkamist pöörata tähelepanu seljalihaste tugevdamisele ja selja painduvuse suurendamisele.
- Katkesta kõik tegevused, mis põhjustavad valu tugevnemist.



LÜLISAMBA KÕVERDUMINE

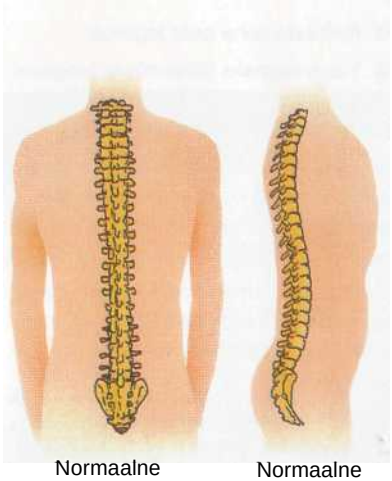
Lülisambal on neli loomulikku kõverust (vt lk 10-11). Need aitavad seljal taluda keharaskust ja liikumisega kaasnevaid lööke. Haiguse, ebaõigest kehaasendist tingitud lihaste ja liigeste ülekoormuse ning kehalise treeningu puudumise tagajärjel võib lülisammas haiguslikult kõverduda. Siinkohal tuleb lähemalt juttu neljast erinevast seisundist.

SKOLIOOS

Normaalselt on lülisammas horisontaaltasapinnas sirge; skolioosi korral on see kõverdunud ühele küljele. Mõnikord on tegemist kaasasündinud seisundiga, kuid tavaliselt on põhjuseks asjaolu, et üks jalg on teisest lühem ja lülisamba kõverdumine püüab seda erinevust tasakaalustada. Seda tüüpi skolioos kujuneb enamasti välja lapseeas. Raviks kirjutab ortopeed välja spetsiaalsed traksid ja määrab ravivõimlemise. Mõnikord on vajalik operatiivne ravi.
Kergekujuline skolioos tekib kroonilise seljavalu all kannataval inimesel siis, kui tal kujuneb vaevuse vähendamise eesmärgil harjumus ühele küljele nõjatuda. Põhjuseks võib olla ka pikka aega püsinud halb rüht. Olenemata põhjusest kaasneb skolioosiga ühe kehapoole lihaste lühenemine ja jäigastumine. Nii muutub selja sirgu ajamine järjest raskemaks. Kuna selja erinevatele osadele langeb ebaühtlane koormus, tekib lihaspinge ja valu ning kiireneb osteoartroosi teke.



Skolioos



Normaalne lülisammas tagantvaates

Normaalne lülisammas külgvaates

KUI ON SKOLIOOS?

- Lase kindlaks teha jalgade pikkus. Kui üks jalg on teisest lühem, kasuta vahe vähendamiseks erineva kõrgusega kingi. Selles küsimuses oskab nõu anda füsioterapeut. Aja jooksul muutub lülisammas sirgemaks, kuigi sellega võib kaasneda valu. Kehalised harjutused aitavad soovitavate muutuste teket kiirendada.
- Kui skolioos on tekkinud reaktsioonina seljavalule, tegele seda põhjustanud häire raviga.
- Jälgi, et rüht oleks hea (vt lk 68 - 71).
- Tee selja painduvust suurendavaid harjutusi (vt lk 48-51).

KÜFOOS

Liigset kumerust lülisamba rinnaosas tuntakse küfoosi nime all See võib olla kaasa sündinud, kuid sagedamini on põhjuseks pikaajalisest rühihäirest tingitud seljalihaste venimine ja nõrkus. Küfoos võib tekkida ka osteoporoosi tagajärjel, eriti vanemas eas naistel.



Küfoos

KUI ON KÜFOOS?

- Jälgi, et rüht oleks hea (vt lk 68-71).
- Tee seljalihaseid tugevdavaid harjutusi (vt lk 52 - 55).
- Jälgi, et töötasapinnad oleksid õige kõrgusega (vt lk 62 - 63).
- Hoidu kummardumisest.
- Võta tarvitusele abinõud osteoporoosi vältimiseks (vt lk 96 - 97).
- Õpi lõdvestuma.

LORDOOS

Lülisamba nimmeosa ülemäärast kõverdumist ettepoole nimetatakse lordoosiks. Häire põhjused on järgmised: halb rüht (rind on ees, tuharad taga), rasedus (kasvava loote raskuse toime), nõrgad kõhulihased rasvumine ning puusaliigese osteoartroos (rind liigub ette, tuharad taha).



Lordoos

KUI ON LORDOOS?

- Jälgi, et rüht oleks hea (vt lk 68-71), eriti raseduse ajal.
- Tee iga päev selja- ja kõhulihaseid tugevdavaid harjutusi (vt lk 52 - 55).

ANKÜLOSEERIV SPONDÜLIIT

Tegemist on perekondliku reumaatilise degeneratiivse* haigusega. Haigestuvad peamist mehed 20. ja 40. eluaasta vahel, harvem naised. Haiguse esimeseks tundemärgiks on valu ja jäikus lülisamba alaosas. Kahjustuse levimisel üles kuni lülisamba kaelaosani diskid ja ligamendid kõvastuvad ning selgroolülid ühinevad omavahel. Selliselt moondunud lülisammas meenutab oma ehituselt bambuskeppi. Anküloseeriv spondüliit on tõsine haigus ja vajab ravi, mis seisneb kehaliste harjutuste tegemises ning põletikuvastaste ravimite tarvitamises. Ravi eesmärgiks on säilitada lülisamba painduvus võimalikult pikaks ajaks. Valu pole alati pidev. Rasketel juhtudel kasutatakse selle leevendamiseks röntgenikiirgust.

* Degeneratiivseteks nimetatakse organismi taandarenguga seotud protsesse. Tõlk.

MUUD SELJAVALU PÕHJUSED

Seljavalu pole alati seotud seljaga. Mõnikord kiirgub valu sinna mõnest teisest kehapiirkonnast tänu ühistele valu juhtivatele närviteedele. Seljavalu kaasneb ka paljude sisehaiguste ja gripiga.

KUI KAHTLED, PÖÖRDU ARSTI POOLE

Kui valu ei sõltu kehaasendist ja selle muutmisest, peitub põhjus tõenäoliselt mujal kui lülisambas. Sellisel juhul tuleks pöörduda arsti poole. Toome siinkohal ära mõned häired, millega võib kaasneda seljavalu.

SELJAVALU PÕHJUSED	
Naiste-haigused	• Menstruatsiooni korral esineb sageli valu selja alaosas. • Naissuguelundite põletikud põhjustavad tihti seljavalu, millega tavaliselt kaasneb ka valu kõhus.
Rindkere-elundite haigused	• Kõhunäärme põletiku puhul võib tekkida valu selja keskosas. See haigus on sageli tingitud liigsest alkoholi tarbimisest. • Sapikivitõve või sapipõie põletikuga võib kaasneda valu abaluude vahel koos iivelduse ja hoovaluga kõhus. • Neerupõletik ja neerukivid põhjustavad sageli tugevat valu selja alaosas, millega kaasneb iiveldus. • Maohaavandi korral võib peale sööki tekkida valu selja keskosas.
Kõhukoopa-elundite haigused	• Südamehaiguste korral kaasneb tugeva valuga rindkeres mõnikord valu selja keskosas. • Kopsupõletik võib samuti põhjustada valu selja keskosas. Tavaliselt lisandub valu rindkeres ja palavik.
Muud haigused	• Gripiga kaasneb üldine seljavalu ja kõrge palavik. • Meningiit põhjustab tugevat valu ja jäikust kaelas ning kõrget palavikku. • Hea- või pahaloomuline kasvaja.

PROFESSIONAALNE ABI

Mõnikord pole seljavalust vabanemisel käsu ei voodirežiimist, võimlemisharjutustest, rühi korrigeerimisest, kehakaalu alandamisest ega teistest abinõudest. Kui see on nii, tuleks arsti poole pöörduda. Eesmärgiks on selgitada, kas vaevused pole põhjustatud mõnest raskest haigusest, ning katsetada arsti poolt soovitatud ravimeetodeid. Raskematel juhtudel on vaja läbi teha spetsialisti poolt määratud uuringud. Mõnikord tuleb ainsa väljapääsuna kõne alla operatsioon. Tõhusat abi võivad pakkuda ka füsioteraapia, osteopaatia, kiropraktika, nõelravi ja aleksandertehnika. Järgnevas peatükis kirjeldatakse seljavalu leevendamiseks kasutatavaid ravimeetodeid.



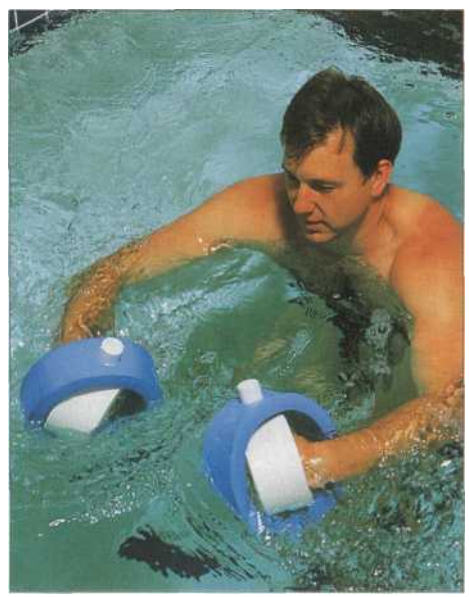
FÜSIOTERAAPIA

Füsioteraapia on seljahaiguste ravis tavaliselt esimeseks valikmeetodiks. See hõlmab füüsikalisi ravivõtteid (lülisamba manipulatsioone, kehalisi harjutusi, vesiravi, kuuma, külma ja elektriravi). Neid kasutatakse nii iseseisvalt kui lisaks ravimitele või operatsioonile. Lisanduvad rühi korrigeerimine ja nõuanded igapäevaste tegevuste sooritamiseks. Füsioterapeudiks saamine nõuab pikaajalist koolitust ja sellel alal töötamiseks peab olema vastav litsents.

VESIRAVI

Paljude haiglate füsioteraapia osakondades on bassein, mida kasutatakse ka seljavaevuste ravis. Austrias, Saksamaal, Šveitsis ja mõnedes teistes riikides kasutatakse vesiravi peamise ravimeetodina mitmete haiguste, sealhulgas ka seljavaevuste korral. Viimasel juhul on see eriti kasulik, kuna vees keharaskus väheneb ja asendi säilitamine ei nõua nii suurt pingutust. See võimaldab keharaskust kandvate lülisamba liigeste vabamat liikumist, ilma et neid liialt kokku surutaks. Ujumine soojas vees aitab vabaneda lihaspingest, vähendada liigesjäikust ning tugevdada seljalihaseid. Milline ujumisstiil kõige paremini sobib, sõltub häire iseloomust.

- Seliliujumine sobib eriti hästi neile, kellel on längus õlad ja lülisamba küfoos (vt lk 101); see aitab tugevdada kõhulihaseid.
- Krool vähendab lihaspinget selja ülaosas ja toimib seljalihaseid tugevdavalt.
- Kui on tegemist häirega lülisamba alaosas, tuleks rinnuli ujumisest hoiduda - see suurendab nimmepiirkonna nõgusust. Jalgade töö avaldab suurt koormust lülisamba nimmeosa liigestele.



Liikumine soojas vees vähendab lihaspingeid ning parandab selja liikuvust.

RAVIMEETODITE ISELOOMUSTUS

Füsioteraapia ravikuur mõjub sageli hästi nii ägeda kui kroonilise seljavalu korral. Millist ravimeetodit valida, sõltub häire iseloomust.

Lülisamba manipulatsioonid ja liikuvuse taastamine	Kerged korduvad liigutused aitavad taastada lülisamba liikuvust ning vähendavad lihaspinget.
Soojendamine	Lambiga soojendamisel vabanevad nahk ja pindmised koed pingest. Lühilaine ja mikrolaine soojendavad sügavamal asetsevaid kudesid, leevendavad valu, vähendavad lihaspinget ja -jäikust.
Külmravi	Valutavale kohale asetatav külm kott vähendab lihaste kramplikke kokkutõmbeid ning aitab ära hoida verevalumi ja turse teket.
Vesiravi	Vt eelmiselt leheküljelt.
Ultraheli	Ultraheliaparaat tekitab kõrgsageduslikke helilaineid, mida inimkõrv ei kuule. Need tungivad läbi naha, lõdvestades lihaseid, vähendades kudede turset ning leevendades valu. Ultrahelilained soodustavad ka kudede taastumist. Luukoele need toimet ei avalda.
Venitus	Lülisammast venitatakse pikisuunas. Seda tehakse kas käsitsi või spetsiaalse aparatuuri kaasabil. Venitusel on valuvaigistav ja lihaste lõdvestumist soodustav toime.
Kehalised harjutused	Kasutatakse põhiliselt kolme liiki harjutusi. Passiivsete harjutuste korral sooritab liigutusi füsioterapeut eesmärgiga vähendada turset liigeste piirkonnas, vabastada lihaseid pingest ning parandada jäsemete liikuvust. Isomeetrilisi harjutusi kasutatakse siis, kui teatud liigutus kutsub esile valu ja lihaste krampliku kokkutõmbe. Patsient tõmbab teatud lihased pingule, hoiab keha mõned sekundid liikumatuna ja laseb siis vabaks. Kõige sagedamini kasutatakse seljavaevuste korral aktiivseid harjutusi. Patsiendile õpetatakse erineva raskusastmega harjutusi, mida algul tehakse ravikehakultuuri spetsialisti juhendamisel.

ALTERNATIIVSED RAVIMEETODID

Klassikaline meditsiin pole seljavalu ja teiste krooniliste vaevuste ravimisel alati edukas. Sellistel juhtudel võiks kaaluda mõne alternatiivse ravimeetodi katsetamist, millega on seljahaiguste korral häid tulemusi saavutatud. Oluline on pöörduda põhjaliku ettevalmistuse saanud kvalifitseeritud spetsialisti poole - vastasel korral võib seljale kasu asemel hoopis kahju teha. Enne ravimeetodi valimist oleks soovitav arstiga nõu pidada. Kõigi seljahaiguste korral need meetodid ei sobi (vt hoiatust).

OSTEOPAATIA

Osteopaatia võttis 19. sajandi lõpus kasutusele Ameerika arst ja insener Andrew Taylor Still. Ta käsitles inimkeha kui masinat, olles seisukohal, et paljud haigused on põhjustatud luude, lihaste ja ligamentide väära asetsuse tagajärjel tekkivast ülekoormusest. Osteopaatia eesmärgiks on luude õige asetsuse taastamine, lihaspinge vähendamine ja liigeste liikuvuse parandamine. Uuringud on kinnitanud selle ravimeetodi tõhusust seljahaiguste korral. Kasutatakse järgmisi ravivõtteid:

- massaaž (sügav massaaž, päästikpunktide massaaž ja teatud kindlate kehapiirkondade massaaž);
- lihaste ja liigeste passiivne sirutamine;
- manipulatsioonid (tõukamine ja tõmbamine).

KIROPRAKTIKA

Taylor Stiiliga samal ajal tegutses USA-s Iowa osariigis Kanadas sündinud mees nimega Daniel Palmer, kes võttis kasutusele kiropraktika. Tema arvates oli paljude haiguste teke seotud seljaga. Palmer avastas, et lülisamba kuju korrigeerimine mõjutab soodsalt närvitegevust ja paljusid keha funktsioone. Kiropraktikute käsutuses on üle 100 erineva manipulatsiooni, millest valitakse konkreetsele haigele kõige sobivamad võtted. Uuringud on kinnitanud, et kvalifitseeritud spetsialisti poolt läbi viidud ravist on nii lühiajalises kui pikaajalises perspektiivis kasu paljude seljahaiguste korral. Kiropraktikud kasutavad järgmisi ravivõtteid:

- manipulatsioonid (tõukamine ja tõmbamine, mis mõjutavad kogu keha);
- jää kasutamine turse ja valu leevendamise eesmärgil.

AKUPUNKTUUR, AKUPRESSUUR JA ŠIATSU



Akupressuuri punkti ehk *tsubo* mõjutamist pöidlaga kasutatakse haigusnähtude leevendamise eesmärgil.

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. Šiatsu 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.



Šiatsu spetsialist tunnetab energia liikumist massaažipunkti ja ravitava piirkonna vahel.

KVALIFIKATSIOONI KONTROLLIMINE

Ravitööga tegelevate spetsialistide koolitusele ja registreerimisele esitatavad nõuded on erinevates riikides erinevad. Mõnes riigis on võimalik tegutseda ja oma teenuseid reklaamida ka ilma vastava ettevalmistuseta. Kahtluse korral tuleks teabe saamiseks pöörduda vastavat tegevusvaldkonda esindava riikliku organisatsiooni poole.

Hoiatus

Kirjeldatud ravimeetodid ei sobi inimestele, kes põevad luuvähki, reumatoidartriiti või osteoporoosi. Kahtluse korral tuleks oma perearstiganõu pidada.

ALEKSANDERTEHNIKA

Elu jooksul tekivad kõikidel inimestel rühiviead ja kujunevad valed liigutused, mis aegamööda omaks võetakse. Halva kehahoiu korral langeb lihastele ja luustikule liigne koormus, mis omakorda häirib keha laitmatut funktsioneerimist. Aleksandertehnika on süsteem kehaasendi ja liigutuste sooritamise muutmiseks.

TEHNIKA AJALOOLINE PÄRITOLU

Aleksandertehnika rajajaks oli 19. sajandi keskel Tasmaanias sündinud Austraalia näitleja F. M. Alexander. Tal oli probleeme häälega ja ükski arst ei suutnud teda aidata. Alexander pani tähele, et rääkides oli tal kombeks pead veidi taha ja allapoole kallutada. Kui ta oli õppinud pead loomulikult hoidma, kadusid ka teda vaevanud häired. Mõne aja pärast loobus Alexander näitlemisest ning pühendus tervikliku süsteemi väljatöötamisele, mis võimaldaks inimestel ebaõigest kehahoiust ja liigutustest vabaneda ning omandada uusi, kasulikumaid harjumusi.

Alexander kirjutas sellel teemal neli raamatut, millest kõige põhjalikum kannab pealkirja *The Use of Self,* ning hakkas oma süsteemi õpetama ka teistele. Tänapäeval tuleb kvalifitseeritud aleksandertehnika õpetaja kutse saamiseks läbi teha kolmeaastane koolitus.

TAVALISED RÜHIVEAD

Aleksandertehnika on kirjeldanud arvukalt tavalisemaid rühi- ja liikumisvigu.

- Kogu keha on kühmus.
- Üks õlg on teisest kõrgem.
- Ühte käsivart hoitakse teisest eespool.
- Õlad on pidevalt pinges.
- Pea on liikumisel ette lükatud.
- Põlved on seismisel tahapoole painutatud.
- Jalad on istumisel harkis või jalg üle põlve.
- Istet võttes on pea liiga taga ja selg ettepoole painutatud.
- Istumisel jalad ei puuduta maad, on tooli alla painutatud või puudutavad maad ainult varvastega.

NÄIDUSTUSED

- halb rüht
- seljavaevused
- liigesevalu
- krooniline lihaspinge
- peavalud
- väsimus
- stress
- hingamishäired
- aküloseeriv spondüliit
- osteoartriit

TEHNIKA PRAKTILINE RAKENDAMINE

Mõned õpetajad töötavad gruppidega, kuid enamasti toimub õpetamine individuaalselt. Koolitus koosneb tavaliselt umbes kümnest tunnist, millest igaüks kestab tund kuni poolteist. Õpetaja juhendab õpilase õiget üleminekut ühest asendist teise nii sõnaliste korralduste kui asendi otsese korrigeerimise abil. Liikumist palutakse korrata niikaua, kui õpilane õiget asendit "tunnetab" ning suudab selles püsida. Harjutamise käigus saab õpilasele selgeks pea, kaela ja selja omavaheline asend kõikide liigutuste ja pooside korral. Nii vabanetakse varem omandatud harjumustest, mille tulemusena keha liikumine muutub vabamaks ja ökonoomsemaks.

RÜHI KORRIGEERIMINE ALEKSANDERTEHNIKA ABIL

Aleksandertehnika õpetaja jälgib keha puhkeasendis ja liikumisel, aitab õpilasel valedest harjumustest vabaneda ning omandada uusi, tervislikumaid asendeid ja liikumisviise.



1 Õpetaja teeb kindlaks, millise nurga all on kael ja kuidas seda toetatakse. Kerge surve abil takistab ta õpilasel pead taha tõmbamast.



2 Istuvast asendist püsti tõusmine on oluline liikumine. Kogu liikumise vältel tuleks käel lülisambaga ühel joonel hoida.

3 Õpetaja aitab õpilasel enne käima asumist saavutada tasakaalustatud püstiasendit.

DIAGNOOSIMINE JA RAVI

Kui äge seljavalu 24 tunni jooksul voodirežiimi ja võimlemisega ei taandu või on tegemist kroonilise vaevusega, tuleks arsti poole pöörduda. Olenevalt diagnoosist määrab arst valuvaigisteid, soovitab puhkust ja võimlemist, suunab füsioterapeudi, alternatiivravi spetsialisti või raskematel juhtudel ortopeedi vastuvõtule.

ARSTI KONSULTATSIOON

Diagnoos.

Arst selgitab välja inimesel endal ja tema perekonnas varem esinenud häired, et teha kindlaks, kas pole tegemist mõne haigusega. Ta esitab patsiendile arvukalt küsimusi.

Kus valu asub?
Milline on selle iseloom?
Millise tegevuse juures valu esmakordselt tekkis?
Kui kaua see on kestnud?
Kas valu asukoht on muutunud?
Kas on mingi kehaasend, mis aitab valu leevendada?
Millist tööd sa teed?
Millist liiki kehalise treeninguga sa tegeled ja kui sageli?

Läbivaatus.

Tõenäoliselt uurib arst lähemalt patsiendi selga.

- Püüab leida valulikke kohti.
- Teeb kindlaks lülisamba liikuvuse püstiasendis ja lamades.
- Teeb kindlaks, milline on lihaste jõudlus.
- Jälgib kehaasendit istudes, püstiasendis ja käimisel.
- Selgitab välja, kas mõnes kehapiirkonnas esineb tuimust.
- Kontrollib põlve- ja kannarefleksi.

Ravi ja suunamine teiste spetsialistide konsultatsioonile

- Mõnepäevane voodirežiim, mis soodustab põletikunähtude taandumist.
- Põletikuvastase ja valuvaigistava toimega ravimid, mõnikord lihasspasme leevendavad rahustid.
- Kortikosteroidhormoonide süstimine valulikesse piirkondadesse, näiteks visalt püsivasse valulikku päästikpunkti.
- Füsioteraapia või osteopaatia.
- Lülisamba röntgenuuring osteofüütide, luumurdude ja selgroolülide nihkumise kindlakstegemiseks.
- Selga toetav korsett.
- Luu tiheduse uuring osteoporoosi välistamiseks.
- Suunamine ortopeedi või neuroloogi vastuvõtule.

ERIUURINGUD

Enne ravi määramist võib eriarst määrata ühe alljärgnevatest uuringutest.

- **Müelograafia.** Selgrookanalisse süstitakse kohaliku tuimastuse all kontrastainet. Uuringu eesmärgiks on selgrookanali ahenemise kindlakstegemine.
- **Diskograafia.** Kontrastainet süstitakse lülivaheketastesse. Eesmärgiks on diski väljasopistumise või õhenemise kindlakstegemine.
- ***CAT-uuring*** **ehk aksiaalne kompuutertomograafia.** Arvukad röntgenülesvõtted keha erinevatest kihtidest aitavad diagnoosida diskide kahjustusi, osteofüütide teket ning selgrookanali ahenemist.

KIRURGILISED PROTSEDUURID

Enamik seljavaevusi on põhjustatud halvast rühist, ebaõigetest liigutustest või pehmete kudede kahjustustest. Kui eelnevast ravist pole abi olnud ja on tegemist tõsise seljahaigusega, kasutatakse alljärgnevaid ravimeetodeid.

- Anestesioloog süstib kohaliku tuimastuse all põletikulise fassettliigese piirkonda kortikosteroidhormooni koos valuvaigistiga.
- **Kemonukleolüüs.** Tegemist on suhteliselt uue ravimeetodiga. Väljasopistunud diski sisse süstitakse papaiast saadavat keemilist ainet, mille toimel lülivaheketas tõmbub kokku ning muutub kõvaks. Tavaliselt Kasutatakse seda meetodit noortel inimestel, kellel häire on tekkinud suhteliselt hiljuti ja püsiv närvikahjustus pole veel välja kujunenud.
- **Diskektoomia.** Väljasopistunud lülivaheketas eemaldatakse üldnarkoosis. Meetodi eesmärgiks on närvijuure vabastamine survest.
- **Fassettektoomia.** Üldnarkoosis eemaldatakse selgrookanalist väljuvate närvijuurte pitsumist põhjustavad luulised paksendid ning avardatakse lülikaart või selgrookanalit.
- **Selgroolülide ühendamine.** Lülid ühendatakse puusaluust võetud luutükkide abil. Eesmärgiks on vältida lülisamba edasist deformeerumist ja **teda** stabiliseerida. Fikseeritakse lülisamba osa, mille liikumine on valu põhjuseks. Mõnikord kasutatakse fikseerimiseks spetsiaalset traati ja kruvisid. Peale operatsiooni jääb patsient vähemalt nädalaks voodirežiimile ja peab mõnda aega tugikorsetti kandma. Tegemist on tõsise operatsiooniga, millest taastumine võib võtta kuni aasta.

MÄRKSÕNALOEND

A, B, C, D
aiatööd ja selja säästmine 78
akupressuur 107
akupunktuur 107
diskid 13
  arsti konsultatsioon 110
  autosõit ja selja ülekoormus 60
  õhenemine 42
  kühmus selg 96
  väljasopistumine 13

E, F, G, H

endorfiinid 20
fassettliigeste kahjustus 43
füsioteraapia 105
harjutused kroonilise seljavalu korral
  hoiatus 44
  painduvus 48
  painduvuse suurendamine 50
  seljalihaste tugevdamine 52
  seljalihaste tugevdamine: teine aste 54
  soojendusharjutused 46
harjutused sünnitusjärgsel perioodil 92
harjutused ägeda seljavalu korral
  esimene aste 28
  teine aste 27

I,J,K

istmikunärvivalu 98
  soovitused 99
istumine 73
  õige istenurk 72
kaelatugi 34
kehakaal 80
  ja lülisammas 81
  ja toitumine 82
kehaline koormus
  harjumatu 23
  hoiatus 29
  liikumisvaegus 40
  liikumisvõime taastamine 36
  regulaarne 58
kehaline vorm 58
  soodne toime 59
kiirguv valu 42
kiropraktika 106
kirurgilised protseduurid 111
krooniline seljavalu 45
  ja haigus 41
  vt ka harjutused kroonilise seljavalu korral
  leevendamine 44
  lihastest lähtuv 40
  luustikust lähtuv 42
krooniline valu 18
kõhrede degeneratsioon 95
kõrged kontsad 60
kõõlused 14
käsimüügiravimid 35
köök
  kapid 63
  nõudepesemine 63
  töötasapindade kohandamine 62
küfoos 101

L, M,N

laua taga töötamine 75
ligamendid 13
lihased
  kõhulihased 14
  seljalihased 14
  tasakaalu häire 41
liigne kehakaal 80
liikuvuse taastamine 38
  harjutused 36
  soovitused 38
lordoos 101
luud 12
  ja osteoartriit 95
lõdvestumine 84
lülisammas
  ehitus 10
  koormuse vähendamine 24
  kõverdumine 100
  loomulikud kõverused 11
  ja traumad 17
lülivahekettad *vt* diskid
majapidamistööd 64
  pesemine 65
  tolmuimejaga koristamine 65
  triikimine 64
  voodi ülestegemine 65
massaaž 32
  hoiatus 33
närvikiud 20
  A-kiud 18
  C-kiud 18

O,P,R

osteoartriit 94
osteofüüdid 95
osteopaatia 106
osteoporoos 96
  vältimine 97
päästikpunktid 33
rasedus ja seljavalu 88
  harjutused 90
raskuste tõstmine 76
  ebaõige 23
  õige 77
rüht 68
  hea rüht 69
  korrigeerimine 70
  rühivead 40, 68

S, Š, z, ž

selg ja kehaehitus 81
sslgroolülid, liikuvus 15
ssljaaju 16
ssljanärvid 17
selja säästmine töötades 74
seljavalu 102
selja ülekoormus 60
  hoidumine 61
  igapäevased
hügieeniprotseduurid 66
sirutusharjutused 56
  hoiatus 56
skolioos 100
šiatsu 107

T,U,V

toitumine 83
  ja kehakaal 82
tugikorsett 34
vaagnatõsted
  lamades 27
  seistes/istudes 57
valu 18
  valu juhtivad närviteed 19
  valulävi 19
valutava koha hõõrumine 19
valuvaigistid 35
  kuritarvitamine 45
  looduslikud 20
vesiravi 104
voodi valimine 86
uuringud, spetsialisti poolt määratavad 111

Õ,Ä,Ö,Ü

äge seljavalu 24
  aleksandertehnika 108
  ankeet 25
  anküloseerivspondüliit 101
  eneseabivõtted 31
  vt ka harjutused ägeda seljavalu korral
  küliliasend 30
  põhjused 22
  soovitused 31
  valu taandumist soodustav asend 26
  äge valuhoog 18

TÄNUAVALDUSED

Raamatu autor ja kirjastus tänavad Paul Forresteri hindamatu panuse eest raamatu valmimisel. Hr Forrester on kõikide fotode autor v.a alljärgnevad:
16 Zara McCalmont/ The Garden Picture Library; 23 top Regine M/ The Image Bank; 23 bottom Bob Martin/ Tony Stone Images; 58 Mare Romanelli/ The Image Bank; 59 Alain Evrard/ Robert Harding Picture Library; 94 The Stock Market; 97 top The Image Bank; 104 John Greim/ Science Photo Library.

The illustrations were produced by Janos Marffy