

MITTESPETSIIIFILINE ALASELJAVALU

Mis on mittespetsiifiline alaseljavalu?

Mittespetsiifiline alaseljavalu esineb ilma kindla põhjuseta alaselja piirkonnas. Kuna valul konkreetne põhjus puudub, on ravi eesmärgiks valude vähendamine ja kaasuvate probleemide ennetamine. Selleks on oluline tõsta inimeste teadlikust alaseljavaluga seonduvast ning selgitada neile füüsilise aktiivsuse olulisust, koostada neile toimiv teraapiaplaan ning määrata vajadusel kohtumine eriala spetsialistiga.

Mittespetsiifilise alaseljavaluga puutuvad kokku inimesed igas vanuses ning seda kogeb ülemaailmselt väga suur hulk inimesi. Laialdane esinemissagedus toob endaga kaasa meditsiinikulude ja töölt puudumiste suurenemise.

Mittespetsiifilise alaseljavaluga seotud müüdid ja faktid

Väärarusaamad ja veendumused (mittespetsiifilisest) seljavalust on seotud kõrgema valu tasemega, töölt puudumiste tõusuga, ravimite kasutamise ning meditsiinilise abi otsimisega.

MÜÜT	FAKT
Alaseljavalu on alati tõsine meditsiiniline seisund ning on seotud kudede kahjustusega.	Alaseljavalu ei ole eluohtlik meditsiiniline seisund ning enamik episoodide paranevad ega ägene vananemisel.
Valu esinemine harjutustel ning liigutustel on märk, et tuleb lõpetama või kohandama oma tegevust, sest lülisambale tehakse viga.	Negatiivne mõtteviis/suhtumine, hirm liikumise ees, vähene usk taastumisse ning kehv valuga toimetulek on seotud rohkem püsiva valuga kui seda on kudede kahjustus.
Alaseljavalu on seotud vigase rühiga seismisel, istumisel ning raskuste tõstmisel.	Lülisambale suunatud harjutused ja selle liikumine kõigis suundades on ohutu ning tervislik.
Alaseljavalu on põhjustatud nõrkadest kõhulihastest ning nende treenimine kaitseb edaspidise seljavalu eest.	Nõrgad kõhulihased üldjuhul ei põhjusta alaseljavalu, kusjuures mõned alaselja valuga inimesed treenivad oma kõhulihaseid üle. Tugevad kõhulihased on vajalikud, kuid neid peab oskama ka lõdvestada hetkedel, kus me neid ei vaja.

Mittespetsiifilise alaseljavalu taastusravi

Alaseljavalude esinemise korral on oluline jääda aktiivseks, sest pikk mitteaktiivne periood mõjub taastumisele kahjulikult. Alaseljavalude puhul kombineeritakse taastusravis jõu-, liikuvus- ning aeroobset treeningut. Lihaskõuetugevdamine aitab toetada lülisammast. Liikuvuse suurendamine aitab kaasa patsiendi funktsionaalsusele ning aeroobne treening suurendab pehmete kudede verevarustust, mis omakorda kiirendab paranemisprotsessi.

Mis vahe on füüsilisel aktiivsusel ja harjutuskaval?

Füüsiline aktiivsus vs harjutuskava

- ✦ Harjutuskava on planeeritud ning struktureeritud, see mõjutab meie organismi läbi (kontsentrilise, ekstsentrilise, isomeetrilise) lihasaktiivsiooni ning on kindlate korduste arvuga.
- ✦ Füüsilise aktiivsuse all mõistetakse igapäevast liikumist, mis hõlmab endas lihaskokkutõmbeid ning on energiakulukas (nt kõnd, koristamine). Mõõdukas aeroobne treening peaks olema kindlasti üks osa mittespetsiifilise seljavalu ravist. Mõõduka aeroobse treeningu alla loetakse igasugust aktiivset liikumist, mille jooksul südamelöögisagedus (SLS) ei tõuse üle 40-60% maksimaalsest SLS-st. Näiteks jalgrattaga sõit, aktiivne jalutamine, koristamine, aiatööd, rahulik jooksmine jne.

Seljavalude seisukohast on olulised mõlemad aktiivsuse vormid.

Harjutused

Tavaliselt kestab ravi 8 nädalat, kuid see on väga personaalne. Järgnevalt on toodud 4 jõuharjutust ning 4 venitusharjutust, mida tuleks sooritada vastavalt korduste arvule vähemalt 3 korda nädalas.

Jõud

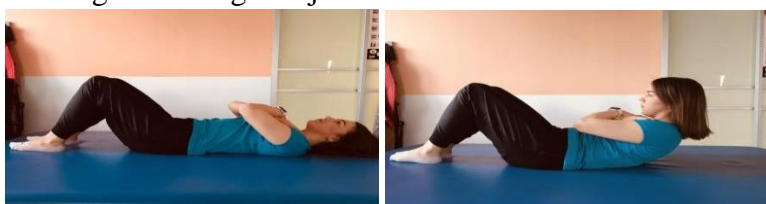
1. Lamades selili kõverdage põlved ning toetage tallad vastu matti. Seejärel pingutage oma kõhulihased, surudes alaselga vastu matti nii, et füsioloogiline kumerus seljas kaob. Hoia asendit kuni 10 sekundit, seejärel lõdvestuge. Korrake harjutust 10 korda. Ärge hoidke hinge kinni!



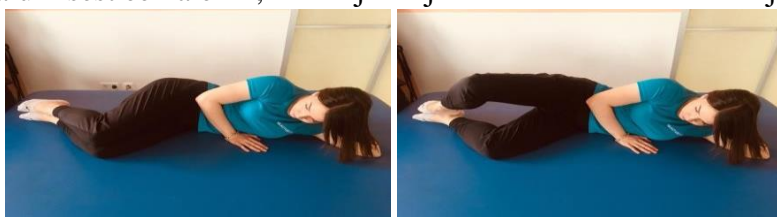
2. Lamades selili kõverdage põlved ning toetage tallad vastu matti ning sarnaselt eelmisele harjutusele, pingutage kõhulihased. Seejärel tõstke oma puusad matilt nii, et keha moodustab sirge joone puusadest õlgadeni. Säilitage asendit 10-15 sekundit. Korrake harjutust 10 korda.



3. Lamades selili, kõverdage jalad põlvest, toetage tallad vastu matti ning tooge käed rinnale risti. Pingutage kõhulihaseid ning tõstke ülakeha aluselt nii, et abaluud tõusevad maast lahti. Seejärel lõdvestuge. Sooritage harjutust 10-15 korda.

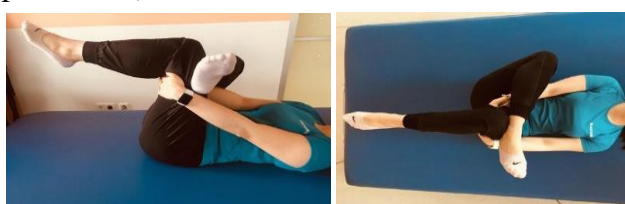


4. Lamades külje peal, kõverdage jalad põlve- ning puusaliigestest. Seejärel tõstke pealmist põlve alumisest eemale nii, et labajalad jäävad kokku. Korrake harjutust 10 korda mõlemale küljele.



Venitused

1. Lamades selili kõverdage põlved ning tooge parem jalg üle vasaku. Seejärel võtke mõlema käega vasaku reie ümbert kinni ning tõmmake jalga rinnaku suunas kuni tunnete parema jala venitust (tuhara piirkonnas). Hoidke asendit 15-30 sekundit, korrake harjutust ühe jalga 3 korda ja siis vahetage jalga.



2. Lamades selili kõverdage parem põlv ning tooge jalga rinnaku suunas, teine jalg jääb sirgelt maha. Hoidke asendit 15-30 sekundit, sooritage harjutust ühe jalga 3 korda ja siis vahetage jalga. Kui esimene asend on ebamugav, proovige sama harjutust kõverdatud jalga (asend teisel pildil).



3. Istudes kandadel sirutage käed nii ette kui saate, lõdvestuge hingates sügavalt sisse ja välja, hoidke asendit 30 sekundit. Seejärel kõndige kätega vasakule ja hoidke asendit 30 sekundit. Korrake sama ka paremal pool. Korrake harjutust 2 korda.



4. Alustage harjutust neljapunktitoetuses, selg neutraalses asendis (nagu esimesel pildil). Edasi kumerdage selg (nagu teisel pildil) ja hoidke asendit 10 sekundit. Seejärel tekitage selga nõgus (nagu kolmandal pildil) ja hoidke asendit 10 sekundit. Korrake harjutust 3 korda.



Koostatud: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakond, aprill, 2020