

Alaseljavaluga patsiendi reviteekond

Pärnu Haiglas on loodud raviteekond alaseljavaevustega patsientide uuringute-ja raviplaani efektiivsemaks korraldamiseks. Eesmärk on alaseljavaluga patsientide õige suunamine (alustades juba perearstist) ning uuringute sihipärasem kasutamine sh mittevajalike protseduuride/uuringute vähendamine. Teekonna aluseks on võetud riiklik [ravijuhend](#) meditsiinitöötajatele ja Tervisekassa patsiendijuhend.

Alaseljavalu on valu või ebamugavustunne alumise roide ja tuharavoldi vahelisel alal. Valu võib kiirguda ühte või mõlemasse jalga ja sellega võivad kaasneda ka radikulopaatia nähud. Radikulopaatia tähendab närvijuurte pitsumist lülisambas ja võib kogu närvi ulatuses põhjustada valu, tundetust, surinaid või nõrkust.

Kui valul ei ole tõsist püsivat põhjust nimetatakse seda mittespetsiifiliseks ning õige käsitluse korral on paranemise prognoos hea. Spetsiifilistele alaseljavalu põhjustele viitavad teatud ohumärgid.

Kuidas toimida alaseljavalu korral

- ❖ Kui Teie seljavalu ei ole 2 nädalaga leevenenud, küsige kõigepealt nõu oma perearstilt.
Ohumärkide korral pidage kohe nõu perearstiga! Ohumärkideks on:
 1. Koos alaseljavaluga on raskusi põie- või sooletühjendamise või – kontrollimisega.
 2. Koos alaseljavaluga on tekkinud tuimus genitaalide ümbruses või mõlemas jalas.
 3. Koos alaseljavaluga on tekkinud iga päevaga süvenev jala- või jalgade nõrkus.
 4. Seljavalu on tekkinud tõsisema trauma tagajärjel.
 5. Püsiv väga tugev seljavalu, mis ei vähenevaluvaigistite võtmisega.
 6. Üldine halb enesetunne koos alaseljavaluga, palavikuepisoodid või seletamatu kaalulangus.
 7. Tugev süvenev valu, seletamatu kaalulangus, varem diagnoositud pahaloomuline kasvaja.
- ❖ Kui Teid suunatakse uuringule, pidage meeles, et kõik seljavalu põhjused ei ole uuringu tulemustel näha – näiteks väiksemad muutused nagu lihaspinge või lülisammast ümbritsevate kudede tundlikkus.
- ❖ Alaseljavalust paranemisel aitab mõistmine, et seljavalu (kui ei olnud traumad) ei tähenda tavaliselt seljavigastust või ohtlikku haigust.
- ❖ Liikumine on ohutu, olge aktiivne, töötage ja tegelege enda jaoks meelepäraste tegevustega.
- ❖ Individuaalset harjutuskava aitab vajaduse korral koostada füsioterapeut.
- ❖ Kroonilise mittespetsiifilise seljavalu ravimeeskonda kuulub sageli mitu spetsialisti (nt füsioterapeut, taastusarst, valuraviarst, kliiniline psühholoog).

Tutvuge lisaks:

Tervisekassa patsiendijuhend [Sinu seljavalu](#)

[Küsimustik valu tüübi määramiseks](#)

Tervisekassa [Valik harjutusi alaselja valu leevendamiseks.](#)

[Harjutused alaseljavalu leevendamiseks](#)