



Sinu seljavalu



PJ-M/39.1-2019

Patsiendijuhendi koostajad: E. Sooba, K. Linnaste, T. Kaarma-Tõnne, K. Tamm, T. Niiberg-Pikksööt, M. Tammaru, B. Gabovitš, I. Hanso, A. Vaher

Otsingusõnad: seljavalu, alaseljavalu, taastusravi, harjutused, valuravi, patsiendijuhend

Materjali reprodutseerimine levitamise eesmärgil ei ole ilma Eesti Haigekassa nõusolekuta lubatud.

©Eesti Haigekassa 2019
Lastekodu 48, 10144 Tallinn

www.ravijuhend.ee
www.haigekassa.ee
info@haigekassa.ee

ISBN 978-9949-585-85-4
ISBN 978-9949-585-86-1 (pdf)

Trükise on rahastanud Eesti Haigekassa. Tasuta jagamiseks.

Soovituslik viitamine: Sinu seljavalu. Patsiendijuhend. Ravijuhendite Nõukoda 2020.

Alaseljavalu ravijuhend on leitav veebilehel www.ravijuhend.ee.

Sinu seljavalu

Eesti patsiendijuhend



PJ-M/39.1-2019

SISUKORD

Mis on alaseljavalu?	5
Mõtted, mille tõttu võib paranemine aega võtta	7
Kas uuringuid ja analüüse on vaja?	8
Näidisskeem uuringute vajalikkusest	9
Mida saad ise teha, et oma seljavalu vähendada?	10
Soovitusi seljavalust taastumisel	11
Valuravi	12
Ravimid	12
Taastusravi	17
Füüsiline aktiivsus	19
Soovitused seljavaluga inimesele	21
Sinu raviplaani	22
Kokkuvõte	24
Valik harjutusi alaseljavalu leevendamiseks	26
Märkmed	41



MIS ON ALASELJAVALU?

Alaseljavalu on valu, mis esineb seljas alumiste roiete ja tuharavoltide vahelisel alal ning võib kiirguda jalga või jalgadesse. Alaseljavalu võib olla peaaegu kõigil inimestel mingis eluetapis – see on täiesti normaalne ja vaibub peaaegu alati. **Üle 90% alaseljavaludest on hea prognoosiga** nn mittespetsiifilised alaseljavalud, mis tähendab, et neid ei põhjusta ükski ohtlik haigus ega närvijuure pitsumine. Tavaliselt põhjustavad mittespetsiifilist alaseljavalu pehmete kudede väiksed muutused, nagu lihaspinge ja lülisammast ümbritsevate kudede tundlikkus.

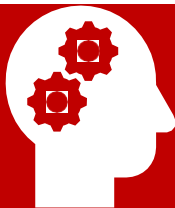
Väga harva – ainult 0,9%-l juhtudest – osutub alaseljavalu põhjuseks mingi tõsine haigus, nagu lülisambamurd, kasvaja, infektsioon, süsteemne põletikuline reumaatiline haigus või muu haigus (vt ohumärke). Need seisundid erinevad mitte-spetsiifilisest alaseljavalust ja tavaliselt saab Sinu arst need kindlaks teha küsitluse, läbivaatuse ja vajaduse korral vereanalüüsidega.

Tuleb teada, et **isegi kui valu on väga tugev ja takistab igapäevategemisi, on väga ebatõenäoline, et see viitab tõsisele haigusele või vigastusele.**

Tugeva seljavalu korral ei pruugi üldse olla tuvastatavat vigastust ega koekahjustust - **Sinu selg on lihtsalt tundlikuks muutunud.** Isegi väikeste muutuste korral võib valusüsteem aktiveeruda ja põhjustada valu. Tegurid, mis võivad mõjutada Sinu valutundmist, on näiteks meeoleolu ja stressitase, varasemad valukogemused, une kvaliteet, elustiil ja üldine füüsiline tervis.

Alaseljavalu paraneb üldjuhul paari päeva kuni 2–3 nädalaga, kuid mõnikord kulub selleks kauem aega. Alaseljavalu võib korduda, aga see ei tähenda, et oleks suuremat põhjust muretsemiseks. Mõnikord jääb ka hea prognoosiga alaseljavalu püsima. Püsivaks ehk krooniliseks alaseljavaluks loetakse valu, mis on kestnud üle 12 nädala. Miks meie aju ja valusüsteem otsustavad, et valu püsima jääb, kuigi kahjustust ei ole – seda me kahjuks ei tea. Alaseljavalu pikem kestus võib olla seotud meie enda mõtlemise või käitumisega, mis takistavad paranemist.

Alaseljavalu püsijäämist ja puude väljakujunemist soodustavad tegurid, nagu valu tugevus, kaasuv jalga kiirguv valu, ülekaal või suitsetamine. Paranemist pidurdavad depressioon, hirm haiguste ees, suur valukartus, füüsiliselt raske töö, tööga rahulolematuse või sotsiaalsete garantiide taotlemine. Mõnel juhul võivad korduvad liigutused ja sundasendid alaseljavalu alal hoida.



Mõtted, mille tõttu võib paranemine tavalisest enam aega võtta:

- Valu on ohtlik ja kontrolli alt väljas
- Mul on ilmselt väga raske haigus, arstid ei suuda seda leida
- Valu ilmselt suureneb, kui liigun ja tegutsen rohkem
- Valu peab olema täielikult kadunud, enne kui tööle tagasi lähen
- Ma ei võimle, sest see ei ole ravi
- Mind aitab üksnes passiivset laadi ravi, nagu soojendus, elektriravi, nõelravi, manipulatsioon jm
- Mul on meeleolumuutused (depressioon, ärevus)
- Ma olen oma murega üksi
- Minu töö on minu jaoks liiga raske ja teeb mind haigemaks
- Mul pole tööd, mind ähvardab töökaotus
- Tegelen oma haiguste ja raviga nii põhjalikult, et aega ega energiat ei jätku enam igapäevategevusteks, nagu töö, hobiaid ja sõbrad



99%-l juhtudest ei viita alaseljavalu elu ja tervist ohustavale haigusele.



KAS UURINGUID JA ANALÜÜSE ON VAJA?

Lüülsambauuringud (röntgen-, kompuuter- või magnetuuring) ei aita tavaliselt leida mittespetsiifilise alaseljavalu põhjust. Uuring ei muuda alaseljavalu paranemise kiirust ja raviplaani. Paljud uuringutel nähtavad muutused võivad sind hirmutada, kuid on tavapärased, esinevad paljudel inimestel ja ei põhjusta valu. Samuti kaasneb „igaks juhuks“ tehtud uuringutega riske, mida on parem vältida. Nii näiteks suurendab röntgen- ja kompuuteruuringu ioniseeriv kiirgus vähitekke riski. **Samuti võivad uuringul nähtud muutused tekitada suurt stressi, ärevust ja muret, isegi kui need on ebaolulised.** Inimene võib hakata uskuma, et ta selg on kahjustatud ja vajab kaitset, selle tõttu suureneb hirm valu ees, lihased lähevad veel rohkem pingesse ja liikuda on veelgi raskem. Eelnev omakorda raskendab paranemist ja suurendab ebavajaliku operatsiooni võimalikkust.

Pildiagnostilised uuringud on olulised, kui kaalutakse kirurgilist ravi või tehakse kindlaks seljavalu tõsiseid põhjuseid, nagu kasvaja, infektsioonid ja lüülsambamurrud. **Seljavalu põhjustavaid tõsiseid haigusi esineb ainult väga vähesel osal inimestest (alla 1%) ja Sinu arst on võimeline neid ära tundma.**

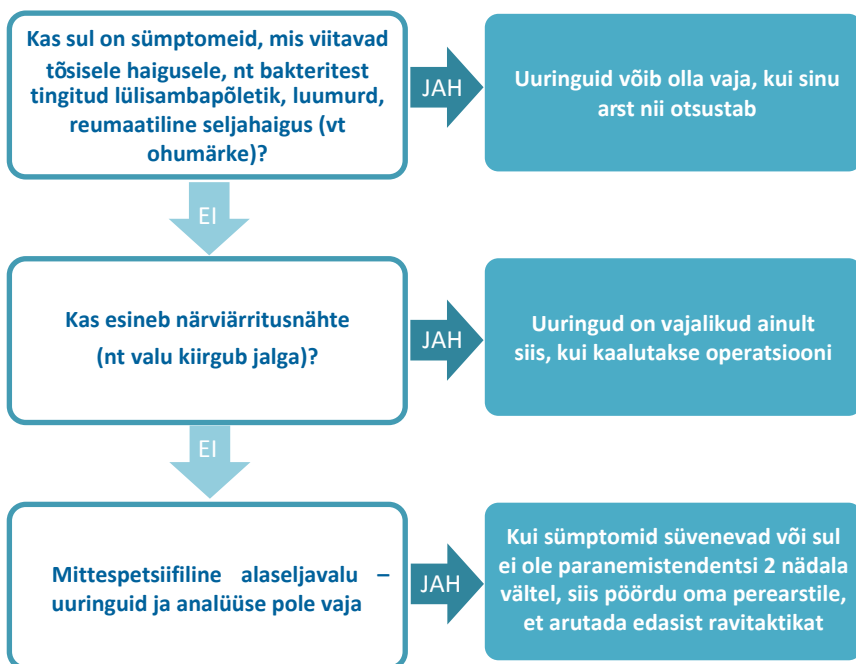


**Kõik seljavalu põhjused ei ole uuringutel näha.
Elustiilitegurid on olulised!**

Näidisskeem uuringute vajalikkusest



Mittespetsiifilise alaseljavalu korral ei ole uuringud ägeda valu faasis (kuni 6 nädalat) tavaliselt vajalikud.





MIDA SAAD ISE TEHA, ET OMA SELJAVALU VÄHENDADA?

Oma seljavalu leevendamiseks saad ise palju ära teha. Valu võib olla hirmutav ja selle kartmine on inimlik, kuid liikumise vältimine, kartlikkus ja voodisse jäämine pigem soodustab valu püsijäämist.

Tavalise ehk mittespetsiifilise alaseljavalu korral ei kahjusta liikumine selga. Valu läheb paremini üle just siis kui püsid liikvel ja jätkad valust hoolimata normaalsete igapäevategevustega nii palju, kui võimalik. Ka valuvaigistid aitavad kiiremini taastuda. Piira (kuid ära väldi) neid tegevusi, mis muudavad Sinu valu tugevamaks, kuid samal ajal tee järk-järgult rohkem midagi muud.

Normaalsed igapäevategevused on tööl käimine, kodused majapidamistööd ja vabaajategevused. **Normaalse eluga jätkamine nii palju, kui võimalik, juhib Sinu tähelepanu valust eemale ning Su selg ei muutu kangeks ja nõrgaks.**

Kui tõesti on vaja võtta haigusleht, peaks see olema lühiajaline ja eesmärgiga kiiresti tööle naasta, võimaluse korral kasvõi osalise koormusega.

Valu vaibumisel saad proovida juba aktiivsemaid seljale vajalikke harjutusi. Keerulisema seisundi korral on vaja taastusravi.

Valu mõjutamiseks on muidki vahendeid peale liikumise: piisav uni, suitsetamise vältimine, stressiga toimetulek ja normaalse kehakaalu saavutamine.

SOOVITUSI SELJAVALUST TAASTUMISEL

- ✓ Seljavalu korral on vaja liikuda ja koormust järk-järgult suurendada
- ✓ Ära karda valu, sest valu ei tähenda tingimata ohtlikku vigastust või kahjustust
- ✓ Kui selg valutab – lõõgastu, hinga rahulikult, liigu ja püüa kasutada selga tavapäraselt
- ✓ Liikumine ja koormused teevad selja tugevaks ja terveks
- ✓ Vaba aja tegevused on ohutud
- ✓ Ette kummardamine on ohutu
- ✓ Naase tööle esimesel võimalusel
- ✓ Liigu regulaarselt, kui tervis on parem
- ✓ Hea ööuni, kehakaalu normaliseerimine ja suitsetamise lõpetamine aitavad kaasa seljavalust vabanemisele
- ✓ Suitsetamise lõpetamine aitab selga tervemana hoida



VALURAVI

Valuravi eesmärgid on vähendada Sinu valust tingitud ebamugavust ja liikumisvõime kiirelt taastada. Valuvaigisteid ei kasutata kunagi ainsa ravimeetodina.



Ära kannata valu! Mida rutem valu kontrolli alla saad, seda kiiremini paraned.

Valu vähenemisel saab ka liikumist suurendada!

Valuvaigisteid tuleks alaseljavalu ravis kasutada lühikest aega. Kohene valu leevendamine aitab paranemisele tõhusalt kaasa ja võimaldab kiiremini igapäevast elurütmi taastada. **Kui valu ei vähene 5–7 päevaga, vaatamata sellele, et tarvitad valuvaigisteid ja püsid aktiivne, konsulteeri oma perearstiga.**

Ravimid

Alaseljavaluravis kasutatakse enamasti mittesteroidseid **põletikuvastaseid ravimeid** (lühend MSPR) nagu ibuprofeen, diklofenak, deksketoprofeen, naprokseen, atseklofenak, ketoprofeen ja etorikoksiib. Nende ravimite pikaajalise võtmise kõrvaltoimed võivad olla seedetraktikahjustused (nt mao ja peensoole haavandtõbi), neerukahjustused ja südame-veresoonkonna haiguste süvenemine või tüsistused (vererõhu tõusust südameinfarktini). Kui Sul on mõni eelnimetatud haigus, peab Sinu arst hindama seda tüüpi ravimite sobivust. Mõnikord tuleb arstil valu leevendamiseks ravimeid kombineerida: lisada paratsetamool või

kasutada opioide, nagu tramadool, kodeiin, oksükodoon ja morfiin. Nende ravimite kasutamisel võib tekkida kõrvaltoimeid nagu iiveldus, oksendamine, kõhukinnisus ja uimasus. Opioidide kasutamine võib seega mõjutada Sinu võimet sooritada keskendumist nõudvaid tegevusi, nagu autojuhtimine. Opioidide võetakse pigem lühikest aega seni, kuni valu on tugev ja MSPR ei anna efekti või on vastunäidustatud. **Opioidide võib olla vaja väga tugeva seljavalu korral ja lühiajalisel tarvitamisel ei pea sõltuvuse tekkimist kartma.**

Käsimüügist kättesaadavate valuvaigistite valik ja annustamisinfo

Ravimgrupp	Ravimi toimeaine	Annustamise skeem milligramm = mg gramm = g	Maksimaalne ööpäevane annus*
Mitte-steroidsed põletikuvastased ravimid (lühend MSPR) NB! Sama grupi valuravimeid (nt ibuprofeeni ja diklofenaki) koos mitte kasutada!	deksketoprofeen	25 mg 3 korda ööpäevas (iga 8 tunni järel)	75 mg
	ibuprofeen	400 mg 3 korda ööpäevas (iga 8 tunni järel)	1200 mg
	diklofenak	12,5 mg 3 korda ööpäevas, vajaduse korral 2 tabletti (25 mg) 3 korda ööpäevas, vajaduse korral iga 4-6 tunni järel	75 mg
	naprokseen	250 mg 3 korda ööpäevas (1 tablett iga 8-12 tunni järel). Ravi alustades võib vajaduse korral võtta esimese annusena 2 tabletti korraga	750 mg
	ketoprofeen	25 mg 3 korda ööpäevas (iga 8 tunni järel)	75 mg
Teised valuvaigistid	paratsetamool	1 g 4 või 4 korda ööpäevas**, vajaduse korral iga 4-6 tunni järel	3g või 4 g**
Nõrga opioididiga kombineeritud valuvaigistid	paratsetamool / kodeiin	500 mg / 8 mg: 1-2 tabletti, vajaduse korral iga 4-6 tunni järel	6 tabletti 24 tunni jooksul

* kui arst ei ole määranud teisiti

** maksimaalne ööpäevane annus konkreetsel ravimil (nimetusel) kas 3 või 4 grammi

Mõnikord lisatakse valuraviskeemi teisi närvisüsteemi ravimeid. Inimese aju on kroonilise valu mehhanismil ja meeleolu või stressi regulatsioonimehhanismidel palju kattuvusi. Seepärast kuuluvad kroonilise alaseljavaluga patsiendi raviskeemi teatud juhtudel ka antidepressandid.

Valu leevendamiseks ja ravitulemuse kiiremaks saavutamiseks tuleks järgida selliseid põhimõtteid:

- ✓ **Valuvaigisteid tuleks võtta suu kaudu** (tablettidena), süstete ega muid ravimvorme pole vaja
- ✓ Valuvaigisteid tuleks alguses **tarvitada regulaarselt**, kindla ajavahemiku järel
- ✓ **Valuravim(id) valitakse individuaalselt** olenevalt valu tugevusest, kaasuvatest haigustest jne
- ✓ **Ravimeid tuleb võtta õiges koguses** (optimaalses annuses), st mitte liiga vähe ja mitte liiga palju
- ✓ **Valuravi on astmeline**, st kui valu ei leevenda üks ravim, siis tõhustatakse ravi ja lisatakse raviskeemi teised ravimid
- ✓ **Sama liiki valuravimeid ei kombineerita omavahel** (nt MSPRidest ei kasutata koos ibuprofeeni ja diklofenakki)
- ✓ **Mitte tarvitada koos sama toimeainega ravimeid**, sest see võib põhjustada ohtlikku üleannustamist
- ✓ **Informeerige oma perearsti või pereõde, kui Sul on olnud** seedetraktihaigusi või -vaevusi, verejookse, astma, maksa-, neeru-, südamehaigusi või ravimiallergiat

Mitu nädalat kestnud ravimata valu koos hirmutundega võib tekitada kroonilise valu ja/või depressiooni. Kroonilise valu mehhanismi korral häirub aju valukontrollikeskuse töö. Sel juhul on keerulisem valu vähendada ja vaja on veelgi rohkem Sinu enda aktiivsust, spetsialistide sekkumist ja ravimeid. **Kroonilise valu korral tuleks valuravi üle vaadata.** Teinekord on tarvis hoopis tõhustada muid ravispekte (taastusravi, soovitada kognitiiv-käitumuslikku teraapiat jm) ja üle vaadata valuraviskeem.



Täiendavate ravimeetodite suhtes pea nõu oma perearstiga.

TAASTUSRAVI

Ägeda seljavalu tekkimisel saad kõigepealt ise leida valu leevendavaid asendeid ja jätkata liikumist, siis ei ole taastusravi tavaliselt vaja. Kui esmane valu vaibub, on soovitatav jätkata harjutustega (**vt harjutusi lk 26**).

Vajaduse korral suunab arst Su füsioterapeutile, kes õpetab harjutusi ning jälgib, et need oleksid jõukohased ja õigesti sooritatud. Väliselt suurte tugevate lihastega inimesed üllatuvad sageli, kui saavad teada, et teatud lihased on neil hoopiski nõrgad ja ka neid tuleb eraldi treenida. Füsioterapeut koostab sobiva harjutuskava. Edasi tuleb harjutustega ise jätkata. Mõõdukas koormus ja oma lihaste hooldamine tagab selle, et Sinu valu leeveneb või kaob, samuti väheneb nii valu kordumise või krooniliseks muutumise risk.

Võiksid proovida ka vees liikumist. Sellest võib taastumisel kasu olla, sest seljavaevustega inimestel soovitatakse vees võimelda ja ujuda.

Kui su valu ei vaibu nii lihtsalt või jääb häirima üle 8 nädala, siis läheb vaja kompleksset taastusravi. Selleks suunab perearst Sind taastusarstile, kes koostab individuaalse raviplaani. Taastusarst kasutab kombineeritud ravi ja kaasab vajaduse korral teised taastusravimeeskonna liikmed (füsioterapeut, kliiniline psühholoog).

Sageli loodetakse rohkem abi passiivsetest ravimeetoditest, kus inimene ise aktiivselt ei osale, nagu elektriravi, venitusravi, manuaalteraapia ja massaaž. **Võtmetähtsusega on aga enda aktiivsus ja edasine füüsilise vormi taastamine, parandamine ja säilitamine.** Siiski võivad manuaalteraapia, nõelravi ja massaaž koos harjutustega valu leevendada. Elektriravi ja ortooside kasutamist alaseljavalu puhul ei soovitata.

Väga ägeda seljavalu faasis tuleks soojendavaid kreeme ja soojaprotseduure (nt parafiin ja muda) alguses ettevaatusega kasutada, sest need võivad seljavalu süvendada. Enamasti sobivad need hästi valu vaibefaasis ja kroonilise valu korral.

Kroonilise seljavalu korral võib Sinu taastusravi kauem kesta, selle raames koostab füsioterapeut **individuaalse harjutusprogrammi**, mis arvestab Sinu seisundit. Vastavalt paranemisele võivad harjutused muutuda järk-järgult intensiivsemaks.

Püsiva alaseljavalu korral võib perearst või taastusarst kaaluda suunamist kliinilise psühholoogi juurde, kes kasutab ravis teistsuguseid meetodeid ja õpetab Sulle oskusi, kuidas oma valuga koos paremini elada. Kui meeoleolu on alanenud ja ravimid ei ole aidanud, on mõnikord vaja seisundit täpsustada psühhiaatril.



FÜÜSILINE AKTIIVSUS

Liikumine, lüülsamba liikuvuse säilitamine ja lihaste tugevdamine on valu vähendav ja selle taasteket ennetav ehk moodustab **tähtsa osa alaselja valude ravis**. Seepärast peab regulaarne füüsiline aktiivsus olema edaspidi kindel kaaslane Sinu elus.

Juba alaseljavalu tekkel kehtib soovitus **alustada aeroobsete tegevustega esimese 2 nädala jooksul** ja edaspidi treeningaega pikendada. Valu vaibumisel lisanduvad seljaharjutused. Vormi paranemisel võiks treenida kogu keha lihaskonda.

Aeroobselt tuleb treenida pikemalt ja sagedamini. Lihastreeningul tuleb teha ka puhkepäevi. Venitused kuuluvad treeningu juurde, lõõgastavad lihaspingeid ning on väga olulised suurema treeningkoormuse korral ja vanematel inimestel.



Aeroobne treening:

- Kõnd, kepikõnd, ujumine, jalgrattasõit, vesivõimlemine, tants jms
- 30 minutit vähemalt 5 päeva nädalas mõõduka koormusega



Ülekaalu korral tuleb hea enesetunde juures edaspidi pikendada treeningaega

- Ülekaaluliste liikumissoovitus on treening minimaalselt 60 minutit vähemalt 5 päeva nädalas mõõduka koormusega



Lihastreening kogu kehale:

- 8-12 korda iga harjutust suurtele lihasgruppidele 2-3 x nädalas
- Jõu kasvades korrata harjutusi 2-3 seeriana



Venitused vähemalt 3 päeva nädalas, aga soovitatavad pärast iga treeningut

Hea tervise tagab regulaarne harjutamine, peasi et harjutused oleksid mõnusad, nii paraneb ka meeleolu. Tihti mõjub hästi just gruppitunnis osalemine.

Pilatese harjutused ja idamaised treeningud, nagu *taiji* ja jooga, on regulaarsel treenimisel krooniliste valude ravis ja seljavalude ennetamisel väga tõhusad. Neil treeningutel tugevdatakse nii lihaseid kui ka taastatakse kudede elastsust ja lülisamba liikuvust.

Treenimisel peab alguses end jälgima, et ennetada sobimatuid asendeid. Vajaduse korral küsi harjutuste sobivuse kohta nõu oma arstilt, taastusarstilt või füsioterapeudilt.

Nõuandeid vajad kindlasti osteoporoosi, lülisamba ebastabiilsuse, kaugelearenenud artroosi vm tõsise liigesprobleemi ning põlve- ja puusaliigeste endoproteesimiste korral.

Kui valu vaatamata kõigele püsima jääb, on Sul kasulik õppida elama koos oma valuga.

SOOVITUSED SELJAVALUGA INIMESELE

- ✓ Püsi liikuvana
- ✓ Katkesta istumine iga 15 min tagant – siruta, kõnni ja kasuta suuri lihaseid
- ✓ Kasuta treppe
- ✓ Kõnni üks peatusevahe rohkem
- ✓ Tantsi iga kord, kui tuleb hea muusika, kasvõi pool minutit
- ✓ Ära tööta sinnamaani, kuni enam ei jaksa, vaid lõpeta 5-10 minutit varem ja lõõgastu
- ✓ Tee argitoimetustes või töös paus, kui tekivad valud
- ✓ Vajadusel kasuta ajastatud meeldetuletusi
- ✓ Hangi head puhastus- ja aiatööriistad, millega on mugav püsti töötada. Vaheta kätt ja kehapoolt



SINU RAVIPLAAN

Ägeda valu faasis:

- Kui vaja, võta alguses paar päeva kergemalt, seejärel naase igapäevategevuste juurde nii kiiresti, kui saad
- Leia endale valu leevendavad asendid, puhka nendes, aga ära jää voodisse
- Püüa vältida pikka aega ühes asendis püsimist
- Liigu, kõnni vastavalt enesetundele, valu on alguses normaalne, väldi tugevat valu
- Püüa teha kergemaid harjutusi, ka venitusi, mine vette jne

Võimalikud valu leevendavad võtted:

- Ravimid
Valuvaigistid:
Teised ravimid:
- Füsioterapeudile suunamine
- Vesivõimlemine
- Soojaravi
- Muud soovitusel (harjutused, manuaalteraapia, massaaž, stressi maandamine, unehügieen jne)
.....

Kuidas edasi?

- Perearsti/pereõe visiit
- Pöördu oma perearstile, kui sinu alaseljavalu ei ole 2 nädalaga leevenenud
- Kui sinu alaseljavalu paraneb, ei ole vaja uuesti pöörduda
- Füsioterapeudi visiit.....
- Taastusarstile suunamine, aeg

Sinu märkmed/kommentaarid:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KOKKUVÕTE

- ✓ Alaseljavalust paranemisel aitab mõistmine, et seljavalu (kui ei olnud traumat) ei tähenda tavaliselt seljavigastust või ohtlikku haigust.
- ✓ Liikumine on ohutu – ole aktiivne, tööta ja tegele enda jaoks oluliste asjadega.
- ✓ Individuaalset harjutuskava aitab vajaduse korral koostada füsioterapeut.
- ✓ Ära jää lõksu, kus keegi lubab Sinu selja korda teha – see töötab harva pikas perspektiivis, oled ise oma seljatervise sepp!
- ✓ Kui Sind saadetakse uuringule, pea meeles, et paljud uuringus ilmnevad leiud on tavapärased kõigil inimestel.
- ✓ Kui seljavalu siiski püsib ja tekitab muret, siis küsi nõu oma perearstilt. Ohumärkide korral pea kohe nõu perearstiga (vt ohumärke lk)!
- ✓ Kroonilise mittespetsiifilise seljavalu ravimeeskonda kuulub sageli mitu spetsialisti (nt füsioterapeut, taastusarst, valuraviarst, kliiniline psühholoog).

Pöördu kohe (pere)arsti vastuvõtule, kui Sul esineb mõni järgmistest sümptomitest (nn ohumärgid):

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 vähene valuvaigistite võtmisega
6. Üldine halb enesetunne koos alaseljavaluga, palavikuepisoodid või seletamatu kaalulangus
7. Tugev süvenev valu, seletamatu kaalulangus, varem diagnoositud pahaloomuline kasvaja

VALIK HARJUTUSI ALASELJAVALU LEEVENdamISEKS

Oluline on olla liikumises! Vali endale meelepärane liikumisviis. Võid alustada siin voldikus toodud harjutustest.

Voldikust leiab valu leevendavad asendid, kolm osa kasvava koormusega harjutusi ja üks osa venitusi. Iga harjutusosa lõpus tee venitusi.

Alguses tee kergemaid harjutusi ja alusta väiksest korduste arvust (näiteks 5 korda). Kui tunned, et harjutusi on kerge teha, suurenda korduste arvu (näiteks tee harjutust 12 korda ja korda seeriat). Alguses on õige harjutusi teha vähemalt 5 päeva nädalas. Hiljem, kui valu vaibub ja oled tugevam, võid jätkata 3–4 päeva nädalas.

Eri osadest ei pea korraga harjutusi tegema. Pigem on mõeldud kehalisele arengule ja antud järjest raskemad harjutused, mida saab teha vastavalt enesetundele. Kui suudad teha juba raskemaid harjutusi, ei pea tegema kergemaid. Kui jääd harjutustega hätta, siis vajad füsioterapeuti, kes aitab Sul individuaalse harjutuskava koostada.

Jõudu!

1. VALU VÄHENDAVALD JA LÕÖGASTAVAD HARJUTUSED

Lõõgastu teadlikult!

Lõõgastusasendeid on mitu. Proovi järgnevald asendeid ja leia endale mugavaim. Et puhata, ole ägeda valu faasis valuleevendavates asendites mitu korda päevas, aga ära jää voodisse.

Püüa liikuda vaatamata valule, see ei tee seljale halba.

1.1 Seljal lamamine



Aseta väike rull (nt käterätikut) kaela alla ja kogu keha lõdvestamiseks ka väike padi/rull põlvede alla. Kui nimmenõgusus on suur, võid panna väikse padja ka nimmeosa alla.

Lase keha vabaks, lõõgasta lihased.

Lama seliliasendis päevas 3–4 korda u 15 minutit korraga. Selles asendis vähenevad lihaspinged ja valu.

1.2 Kõhuli lamamine



Aseta kokkuvolditud käterätik padjaks kõhu/puusa alla. Leia padjale koht, kus tunned, et saad selja vabaks lasta ja selg ei ole valus. Võid panna rätiku/rulli ka hüppeliigete alla. Leia peale mugav asend – võid panna käed pea alla.

Lama kõhuliasendis päevas 3–4 korda u 15 minutit korraga.

1.3 Küljel lamamine



Lama küljel, kõverda pisut põlved ja pane padi põlvede vahele. Pane padi ka pea alla. Leia endale mugav asend. Proovi olla ühel ja teisel küljel.

Lama küliliasendis päeva jooksul 3–4 korda u 15 minutit korraga. Võid kasutada magamiseks sama asendit.

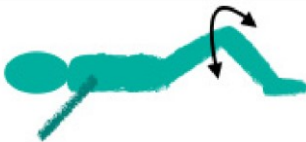
1.4 Alaseljalihaste lõõgastamine



Lama selili ja aeta jalad toolile/diivanile või muule kõrgendusele nii, et jalad on põlvedest kõverdatud 90 kraadi. Ole jalgadega võimalikult kõrgenduse lähedal.

Lõõgasta keha, lama selles asendis päevas korduvalt u 20 minutit korraga. Puhkeasendis lõõgastuvad lihased, vähenevad lihaspinged ja valu.

1.5 Alaselja lõõgastamine ja liikuvuse parandamine



Lama selili, jalad põlvest painutatud. Kalluta mõlemad põlved õrnalt küljelt küljele, jättes õlad samal ajal kindlalt maha.

Tee nii mõni minut. Kui Su selg lubab, võid kallutada põlvi ka kaugemale ja hoida asendit u 20–30 sekundit. Asend ei tohi tekit

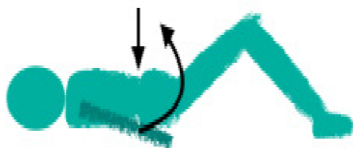
2. KERGEMAD HARJUTUSED VALU VÄHENDAMISEKS

Kui Sinu enesetunne vähegi lubab, proovi järgmisi harjutusi. Harjutuste juures on soovituslik korduste arv, aga tunned ise, kui palju sinu keha lubab Sul teha. Võid teha ka n-ö kaks ringi ehk kaks seeriat. Harjutused on järjekorras. Kui võimalik, tee neid vastavalt numeratsioonile.

Harjutusi tehes või nende järel ei tohiks tunda valu tugevnemist. Kui valu püsib 24 tundi pärast harjutuste tegemist, siis oled liialt treeninud ja võiksid jätkata väiksema intensiivsuse või korduste arvuga.

Kui miski ei sobi, võid alguses selle harjutuse ka tegemata jätta. Seljavalu muutub iga päev, järgmisel päeval proovi juba uuesti.

2.1 Alaselja liikuvuse parandamine, tuhara ja kõhu pingutamine



Ole selili, painuta jalad põlvest ja pane jalad õlgade laiuselt. Hoiä käed keha kõrval all.

Pinguta kõhulihaseid – mõtle, et tõmbad naba sisse (maa poole) ja üles (rinnaku suunas). Rulli tuhara alaosa maast lahti, nagu keeraks saba jalgevahele. Rulli nii kaugele, et alaselg jääb maha.

Hoiä pingutust 2–3 sekundit. Lase vabaks ja tee 10–20 korda.

2.2 Jalalihaste ja alaselja venivuse parandamine



Ole selili, hoia üks jalg sirgelt ja võta teise jala reiest kahe käega kinni nii, et puusast oleks painutus 90 kraadi.

Siruta jalg põlvest nii sirgeks, kui saad, kui et tunned jala taga pingutust, ent mitte valu.

Hoia 2–3 sekundit. Lase kõveraks tagasi. Jäta jalalaba vabaks. Tee nii 15 korda kummagi jalaga.

2.3 Alaselja liikuvuse parandamine, jala külje venitamine



Ole selili, hoia üks jalg sirgelt, teisest jalast võta kahe käega põlve ümber kinni. Tõmba põlve vastasõla suunas, jättes samal ajal alaselja maha.

Hoia asendit 2–3 sekundit ja vii jalg rahulikult maha. Tee teise jalaga samamoodi. Tee nii kummagi jalaga vaheldumisi 10–15 korda.

NB! Endoproteesitud puusaliigese korral küsi füsioterapeudilt, milline harjutus võiks Sulle sobida.

2.4 Kehakontrolli parandamine, lihasjõu suurendamine



Ole neljakäpuli, pane jalad puusade ja käed õlgade laiuselt, hoia selg sirgena ja tõmba kõht sisse ehk lae poole pingutatuna.

Kergem variant:

Proovi tõsta üht kätt pisut maast lahti ja vii ette nii, et käsi jääks küünarnukist sirgeks ning keha ei pöörduks. Tõste on minimaalne. Tee ühe käega ja siis teise käega.

Järgmisena proovi tõsta jalg põlvest maast lahti ja siruta seda veidi nii, et jalg jääks ikka kõverdatuks. Tee ühe jalaga ja siis teise jalaga.

Raskem variant:

Kui need variandid valu ei tekitanud, tõsta korraga vastaskäsi ja vastasjalg veidi maast lahti. Tee harjutust vaheldumisi ühe poolega ja siis teise poolega.

Tee mõlema poolega 8–12 korda.

2.5 Seljalihaste tugevdamine



Ole kõhuli, jalad sirgelt, ja vii käed üle pea maha. Ebamugavuse korral pane padi kõhu alla.

Kergem variant:

Proovi tõsta vaheldumisi üht ja teist kätt maast lahti, hoia ja vii käsi tagasi maha. Siis tõsta sarnaselt vaheldumisi üht ja teist jalga maast lahti, hoia ning vii jalg tagasi.

Raskem variant:

Kui see valu ei tekita, siis tõsta aeglaselt maast lahti vastaskäsi ja vastasjalg. Seejuures peab keha jääma otseks ja puusad maha. Seda tehes tõmba varbad enda poole ja siruta jalga kannast – justkui venita jalga ja kätt pikemaks. Langeta ja korda teise poolega.

Tee mõlema poolega 12–15 korda.

2.6 Puusa külgmiste lihaste ja tuharalihaste tugevdamine



Ole küllili, pane üks käsi sirgelt pea alla, teine toeta maha. Kõverda mõlemad jalad põlvest, hoia põlved kehast pisut eespool. Pinguta kõhulihased.

Hoia keha otse. Pööra pealmist põlve lae suunas, hoides jalalabad koos. Pööra nii kaugele, et keha ei läheks kaldu. Hoia selg paigal. Too põlved kokku tagasi.

Tee mõlema poolega 12–15 korda.

2.7 Keha külgliikuvuse parandamine



Seisa seljaga vastu seina, too jalad seinast eemale ja painuta põlvi nii palju, et saaksid ka alaselja seina vastu suruda.

Kalluta keha veidi ühele ja siis teisele poole. Siruta käsi külgsuunas alla diagonaali. Tee liigutust võimalikult seina vastas. Alusta väiksema ulatusega.

Tee 10 korda mõlemale poole. Kui jalad väsivad, siruta vahepeal keha.

NB! Võid lõpetada selle grupi harjutused 1.5 lõõgastusasendiga ja 5. peatüki venitustega.

3. RASKEMAD HARJUTUSED, KUI VALU ON VAIBUMAS

Selles osas on veidi suurema koormusega harjutused. Lisa need oma kavasse, kui tunned, et need on sinu jaoks mugavad ja ei tekita tugevat valu. Siin on vaid mõne harjutuse näide, aga alguses piisab ka sellest. **Nüüd on tehtud edukas algus, aeg on jääda regulaarse treenimise juurde ja olla aktiivsema eluviisiga!**

3.1 Tuharalihaste, jala tagumiste lihaste ja seljalihaste tugevdamine



Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoi jalad puusade laiuselt, käed keha kõrval all. Alguses aseta jalad tuharatele lähemale, nii on kergem.

Pinguta tuharalihased (suru tuharad kokku), tõmba naba sisse ja tõsta keskoht maast lahti nii kõrgele, kui saad. Oluline on, et tunneksid tuharas ja jalgade taga pingutust, aga mitte valu. Kui selga tuleb valu, tõsta keskohta vähem üles või jätka harjutusega 2.1.

Tee 12 korda, puhka ja tee veel 12 korda.

3.2 Kõhulihaste tugevdamine



Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoi jalad puusade laiuselt. Hoi käed kuklal, küünarnukid külgedel. Suru selg vastu maad.

Pinguta kõhulihased ja tõsta pea ning õlad maast lahti, jättes alaselja maha. Võid tõsta ka abaluud maast lahti, nii tunned kõhus suuremat pingutust. Lase ülakeha maha tagasi.

Tee 15 korda, puhka ja tee veel 15 korda.

3.3 Külgmiste kõhulihaste tugevdamine, keha liikuvuse parandamine



Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoiu jalad puusade laiuselt, pane käed kuklasse, küünarnukid külgedel. Selg on surutud vastu maad.

Tõsta ülekeha ja suuna küünarnukk vastaspõlve suunas, mida samuti maast lahti tõstad. Alusta liigutust käest, mitte kehast. Ei ole oluline saada küünarnukki ja põlve kokku.

Langeta keha ja korda teise poolega.

Tee 12 korda mõlema poolega, puhka ja tee veel 12 korda mõlema poolega.

3.4 Keha pööramisliigutuse ulatuse suurendamine



Ole neljakäpuli, jalad puusade laiuselt. Pane üks käsi kuklasse.

Vii kuklal oleva käe küünarnukk alguses teise küünarnuki juurde, kumerda selga. Siis vii küünarnukk üles lae suunas nii, et ülakeha pöörab käele järele. Vaata ka ise, kuhu käsi liigub. Tunnetu kergest pingutust keha küljel. Liigu uuesti teise küünarnuki suunas.

Tee 8 korda ja siis vaheta kätt.

3.5 Keha külgmiste ja puusa külgmiste lihaste tugevdamine



Ole keha küljel, pane üks käsi pea alla sirgelt, teine toeta ette maha. Hoiu jalad sirgelt, kehaga ühel joonel. Tõmba kõht sisse.

Hoides keha sirgelt, proovi tõsta mõlemat jalga korruga maast lahti. Kui alguses on harjutus ebamugav või tunned, et jalad ei tõuse, siis mõtle sellele liigutusele ja tunnetu pingutust keha külgmistes

lihastes. Lihased õpivad kiiresti ja varsti saada juba jalgu ka maast lahti tõsta.

Kui jaksad jalgu tõsta, siis u 10–20 cm maast, mitte rohkem. Jälgi, et tõstad nii kõrgele, et keha jääks puusast ja seljast otseks, st lamad täpselt külje peal.

Hoia 2–3 sekundit ja langeta jalad. Tee 8 korda ja vaheta külge, puhka ja tee veel kord mõlema poolega 8 korda.

3.6 Seljalihaste tugevdamine, keha sirutuse arendamine



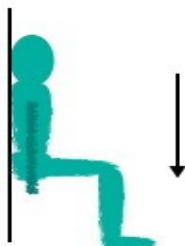
Hoia käed otsmiku vastas ja tõsta ülakeha koos kätega maast lahti. Vaata pilguga maha, kael peab jääma otseks. Hoia hetk ja langeta keha tagasi maha. Proovi hoida jalad harjutuse ajal maas.

Tee 12 korda, puhka ja tee veel 12 korda.

4. INTENSIIVSEMAH HARJUTUSED, KUI VALU ON MINIMAALNE

Siin peatükis on kasulikud üldarendavad suuri lihasgruppe hõlmavad harjutused.

4.1 Jalgade ja keha tugevdamine

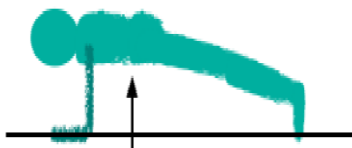


Mine seina juurde ja seisa selg seina vastas, vii jalad seinast eemale.

Lasku mööda seina kükkasendisse. „Istu“ nii sügavale, kui jaksad, või kuni puusad ja põlved on täisnurkselt. Hoia alaselga vastu seina. Ära lase põlvedel minna varvastest kaugemale. Vajaduse korral tõuse püsti ja vii jalgu seinast veel kaugemale.

Proovi alguses püsida kükkasendis 5 sekundit. Kui Sul on rohkem jõudu, siis 10 sekundit või 15 sekundit jne. Korda harjutust väsimuseni.

4.2 Kogu keha tugevdamine, keskendudes keskosale – nn plank



Ole kõhuli, säti käed küünarvartele toetuma nii, et küünarnukk ja õlg oleksid enam-vähem ühel joonel. Toeta jalad varvastele ja hoia jalgade vahel puusadelaiust vahet.

Tõmba kõht sisse, mõtle keha tugevaks ja tõsta kogu keha maast lahti, toetudes küünarvartele ja varvastele. Proovi mõelda, et selg peab olema sirgelt – kui panna seljale klaas, siis see ei kukuks maha.

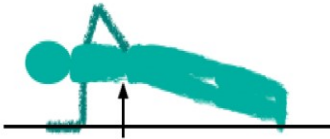
Hoia asendit vastavalt enda tugevusele. Alusta 5 sekundiga ja kui jaksad, pikenda kestust. Puhka ja korda, kuni tunned väsimust. Ära pinguta üle.

Kindlasti ei tohi tunda valu tugevnemist. Plankasendist välja tulles langeta esmalt põlved ja alles siis ülejäänud keha.

Kui alguses on põlvede maast lahti tõstmine raske, siis jää toetuma põlvedele, aga hoiu keha ikkagi sirgelt.

Raskem harjutus: Tee sama harjutust sirgetel kätel.

4.3 Kogu keha tugevdamine, keskendudes keskosale – nn külgl plank



Ole küljel, toeta käsi küünarvarrega maha. Jälgi, et küünarnukk oleks öla all ja õlg oleks n-õ tugev ehk ära lase õlal kõrva juurde vajuda. Kõverda alumine jalg ja pealmine pane sirgeks. Hoiu mõlema jala reied kehaga ühel joonel.

Hoides asendit, proovi tõsta keha keskosale ehk puusad maast lahti ja hoiu keha üleval vastavalt enesetundele. Alusta viie sekundiga. Kui jaksad, siis pikenda kestust. Langeta keha rahulikult maha tagasi.

Kui harjutus on raske, siis kõverda mõlemad jalad.

Raskem harjutus:

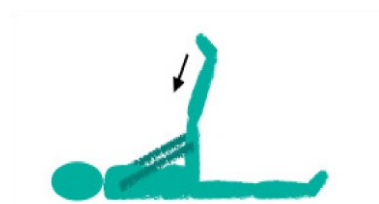
Tee sama harjutust, aga hoiu mõlemad jalad sirgelt.

Kui harjutus on ikka kerge, siis tee sama harjutust, aga hoiu mõlemad jalad sirgelt ja toetu sirgele käele.

5. VENITUSED

Seljavalu vähendamise ja ennetamise juures on oluline lisaks lihaste treenimisele neid ka venitada ja kogu keha lõõgastada. Mõnikord leeveneb seljavalu pärast venitusi ruttu. Mõni näide, mida võiks teha pärast treeningut.

5.1 Jala tagumiste lihaste venitused

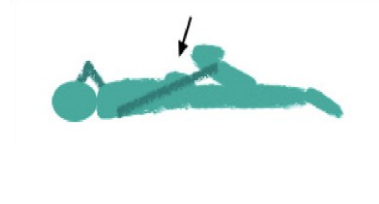


Ole selili, üks jalg sirgelt maas. Võta teisest jalast kahe käega põlve tagant kinni. Siruta jalg põlvest nii sirgeks, et tunneksid jala taga venitust. Painuta ka põid alla enda poole, siis suureneb säärevenitus.

Proovi hoida maas olev jalg sirgelt maas – kui see hakkab üles kerkima, siis lase üleval olevat jalga maa poole tagasi. Võid panna hoopis rätiku ümber põia ja selle abil jalga üleval hoida. Kui seljal on ebamugav, siis painuta maas olev jalg põlvest kõveraks.

Hoia asendit 20–40 sekundit, tee 1–3 korda.

5.2 Jala eesmistehaste venitused



Ole kõhuli, vajaduse korral pane padi kõhu alla. Pane üks käsi mugavalt pea alla.

Võta ühe käega sama poole jala hüppeliigesest kinni ja tõmba kanda tuhara suunas, kuni tunned venitust jala eesosas. Proovi keha hoida otse, põlvi teineteise lähedal ja kanda otse tuhara kohal.

Kui Sa ei ulatu jalani, võta kinni püksist/sokist. Kui Sa ei saa kõhuliasendis



jalast kinni, siis pööra ennast esmalt küljele ja proovi küliliasendis jalast kinni saada. Pärast seda pööra koos jalaga tagasi kõhuli. Proovi jalg kiiresti kätte saada ja las ainult käsi hoiab jalga asendis.

Hoia asendit 20–40 sekundit, tee 1–3 korda.

NB! Kui Sa ei saa venitust teha, proovi seda istudes.

Istu tooli külgmisele äärel nii, et üks jalg on üle ääre. Toeta teine jalg kindlalt maha. Proovi tõsta üle ääre olev jalg maast lahti ja võta käega sokist/jalast/püksisäärest kinni. Tõmba põlv maa poole tagasi. Proovi võtta asend ja siis lasta jalg vabaks. Teise käega võid hoida tooli teisest äärest kinni.

Hoia asendit 20 sekundit ja vaheta poolt.

5.3 Tuharalihaste ja jala tagumise ülemise osa venituse



Ole selili, mõlemad jalad põlvest kõverdatult.

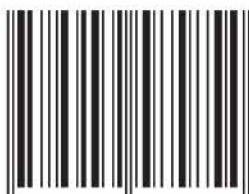
Tõsta üks jalg hüppeliigesest teise põlvele nii, et jalg jääb teisele jalale toetuma. Võta kahe käega maas oleva jala ümbert kinni ja tõsta jalad maast lahti. Pärast jalgade õhkutõstmist proovi pead otse maas hoida. Tunnetada venitust seljas/tuharas/jala tagumises ülemises osas.

NB! Endoproteesitud puusaliigese korral küsi füsioterapeudilt, milline harjutus võiks sulle sobida.

Kui sa ei ulatu käega jalast kinni võtma, pane nt rätik ümber reie ja hoia rätikuotstest kinni.

Hoia asendit 20–30 sekundit, tee 1–2 korda.

NB! Kui see tekitab põhjustab valu, siis võid selle asemel teha harjutust 2.3 peatükist, aga hoia asendit lihtsalt pikemalt, u 20–30 sekundit.



9 789949 585854