

ALASELJAVALU RAVI JA DIAGNOSTIKA ESMATASANDIL. RAVIJUHEND



Dr. Boris Gabovitš MD. EDPM.

Medicum Valuravi keskuse juhataja

Eesti Valu Seltsi president

REUMAFOORUM 2020 - Töö seljavaluga

07.10.2020, Tallinn



EESTI RAVIJUHEND



Ravijuhendi käsitusala

03.12.2019

Ravijuhendi pealüht: Alaseljavalu diagnostika ja ravi esmatasandil

Algataja: Eesti Valu Selts

Sihtrühm: Kõik alaseljavaluga patsientidega tegelevad tervishoiutöötajad

Hõlmatud isikud: kõik alaseljavaluga täiskasvanud patsiendid. Välja on jäetud lapsed <15 aastat.

Juhendiga hõlmamata küsimused:

Ravijuhend ei käsitle lülisamba kaela- ja rinnaosa valusid, seljatraumasid.

MIKS?



"VAIKNE EPIDEEMIA,,

Prof. Dr. Hans Georg Kress, EFIC president elect



- Ligi 20% Euroopa elanikest kannatab kroonilist valu
 - 63 % neist on krooniline seljavalu
- Kuni 90 % tekivad seljavalud vähemalt korra elus
 - 16-20 % rindkere- ja üle 70 % alaselja valu

Press Release EWAP 2011



MIKS?



- Iga teine (50%) töötav inimene tunneb aasta jooksul seljavalu
- Väga levinud arsti külastamise põhjuse (üks viiest)
- Sagedasem puude põhjus noortel (alla 45 a.)
- Neist:
 - Puudub lõplik diagnoos - 85%
 - Diski herniatsioon - <2%
 - Maliigsus - <1%

1. Lehrich, J.R. Approach to the Diagnosis and Evaluation of Low Back Pain in Adults. UpToDate. March 2005

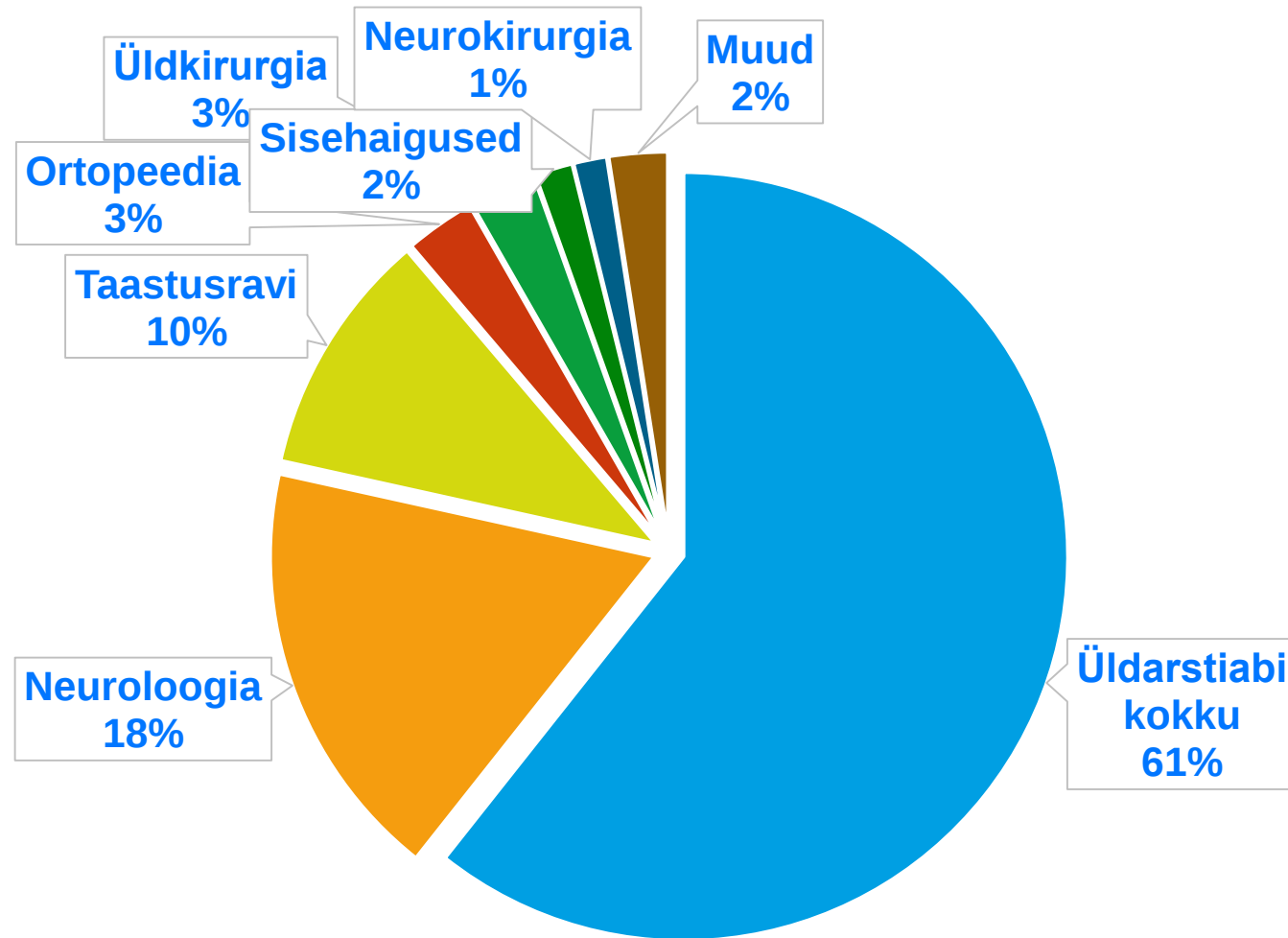
2. Carey, T.S. Acute Severe Low Back Pain: A Population- Based Study of Prevalence and Care Seeking. Spine. 1996; 21(3): 339-44

HAIGEKASSA AUDIT 2017



Aasta	Põhidiagnoosikood		Isikuid	Ravijuht	Summa
2015	Kokku:		86 302	136 764	3 536 610,04 €
2015	M54		30 056	40 226	272 335,89 €
2015	M54.1	RADIKULOPAATIA	22 117	33 690	1 243 748,43 €
2015	M54.3	ISTMIKUNÄRVIPÕLETIK E ISHIAS	1056	1340	28 966,18 €
2015	M54.4	LUMBAAGO ISHIASEGA	5121	6929	203 434,72 €
2015	M54.5	NIMMEVALU	30 953	42 512	1 400 668,44 €
2015	M54.8	MUU SELJAVALU E DORSALGIA	4916	6313	220 367,01 €
2015	M54.9	TÄPSUSTAMATA SELJAVALU	4713	5754	167 089,39 €
2016	Kokku:		85 919	135 982	3 660 271,96 €
2016	M54	DORSALGIA E SELJAVALU	29 884	39 003	279 172,17 €
2016	M54.1	RADIKULOPAATIA	21 839	33576	1 273 703,19 €
2016	M54.3	ISTMIKUNÄRVIPÕLETIK E ISHIAS	1069	1389	28 993,59 €
2016	M54.4	LUMBAAGO ISHIASEGA	4948	6711	211 377,47 €
2016	M54.5	NIMMEVALU	31 597	43 501	1 449 501,05 €
2016	M54.8	MUU SELJAVALU E DORSALGIA	5039	6493	239 619,72 €
2016	M54.9	TÄPSUSTAMATA SELJAVALU	4297	5309	177 904,78 €

M54 DIAGNOOSIGA AMBULATOORSETE RAVIJUHTUDE JAOTUS 2015



TERMINOLOOGIA



- Ebamugavustunne (diskomfort) või valu (kuni VAS 10) seljas, mis võib kiirguda kaela, õlga, käte, jalga, puusa või tuharase
 - **ÄGE** - kuni 2 kuud
 - **KROONILINE** - kauem kui 2 kuud
- Eristatakse **spetsiifilist** ja **mittespetsiifilist** seljavalu (1-3)

1. Jayson MI. The problem of backache. The Practitioner 1970;205:615-621.

2. Waddell G. An approach to backache. British journal of hospital medicine 1982;28:187, 190-181, 193-184, passim.

3. Spitzer W, Le Blanc F. Scientific approach to the assessment and management of activity-related spinal disorders. Report of the Quebec Task Force on Spinal disorders. Spine 1987;Suppl:12-17.

SPETSIIFILINE SELJAVALU



On olemas konkreetne lülisamba patoloogia:

- Degeneratiivne diski haigus (DDD)
- Radikulaarne sündroom
- Fassettliigeste sündroom
- Spinaalstenooos
- Spondülolistees
- Lülisamba deformatsioonid
- Lüli murd (trauma, osteoporoos)
- Spinaalne tuumor või Mts
- Lülisamba infektsioon
- Spondüloartriit, anküloseeriv spondüliit
- Cauda equine sündroom

MITTESPETSIIIFILINE SELJAVALU



Konkreetne lülisamba patoloogia puudub:

- Müofastsiaalne valu
- Fibromüalgia
-

95%

1. Croft P, Raspe H. Back pain. Baillieres Clin Rheumatol 1995;9:565-583.
2. Henschke N, Maher CG, Refshauge KM, Herbert RD, Cumming RG, Bleasel J, York J, Das A, McAuley JH. Prevalence of and screening for serious spinal pathology in patients presenting to primary care settings with acute low back pain. Arthritis and rheumatism 2009;60:3072-3080.

SELJAVALU PÕHJUSED EI OLE:

- Degeneratiivsed muutused (otseselt)
- Osteoporoos, va fraktuuridega
- Lülivahemike madaldumine
- Schmorli herniad
- Sakralisatsioon
- Vähem kui mõõdukas skolioos
- Vertebraalsed osteofüüdid
- Spondülololüüs, va traumaatiline
- Kongenitaalsed anomaaliad
- Tarlovi tsüstid
- jms



ALASELJAVALU RAVIJUHEND LÄTIS 2016



- **Kes?**
 - **Läti Valuselts**
- **Kellele?**
 - **Esmatasandi arstidele**
- **Mida sisaldab?**
 - **Mida teha, mida mitte teha, kuhhu ja millal suunata, kuhu ei tasu suunata**
- **Tulemus?**
 - **Tulemuste paranemine, resursside kokkuhoid**

MIS TOIMUB ESMATASANDIL?



- **Pisut ravi, k.a. i/m**
- **Pisut taastusravi**
- **Haigusleht**
- **Röntgen, KT**
- **Saatekiri**
 - **neuroloogile,**
 - **neurokirurgile / ortopeedile,**
 - **reumatoloogile**

MIDA ARVAB PATSIENT?



- Valuvaigistid ei ravi
- Ravimid on kahjulikud (keema; mürk; kahjustab magu, maksa...)
- Ma parem kannatan valu ja kasutan ravimeid siis, kui valu on väga suur
- Parema teha süst
- Liikumine ja töö tekitavad valu. See on ohtlik. Tuleb anda rahu
- Tuleb teha uuringuid et saada põhjus teada
- Õige diagnoosi paneb erialaarst
- Magada tuleb kõval alusel
- Suitsetamine ja liigne kaal – see ei puutu asjasse

MIS PEAB ESMATASANDIL TOIMUMA?



- Maksimaalne ravi (ainult suukaudne)
- Taastusravi - 100 % (peale valu kupeerimist)
- Ravi foonil aktiivne eluviis, tööle esimesel võimalusel (parem - kohe)
- Uuringud konkreetisel näidustusel (erandjuhtudel)
- Erialaarsti konsultatsioon konkreetisel näidustusel (erandjuhtudel)



MIDA PATSIENT PEAB TEADMA?

- Valu ei tohi kannatada
- Ravimid tuleb võtta regulaarselt
- Süsti teha ei tohi (ei aita)
- Liikumine ja aktiivne eluviis aitavad valust lahti saada
- Ravi foonil tööle
- Uuringuid ja erialaarsti on vaja erandjuhtudel
- Magada kõval alusel ei tohi (ortopeediline madrats)
- Suitsetamine ja liigne kaal – kindlad valu põhjused



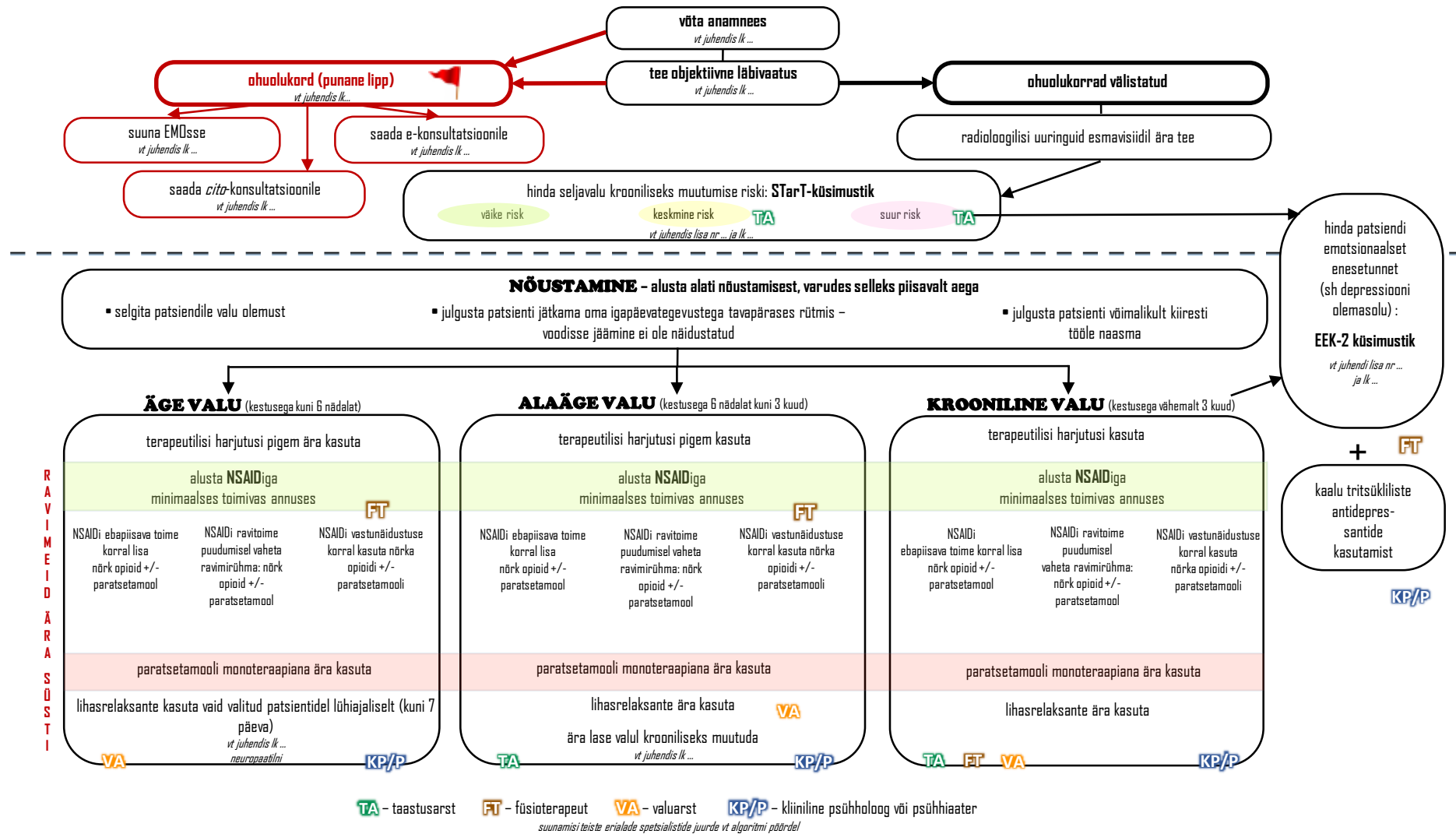
JA VEEL ...

- Ravi peab olema aktiivne
- Pasiivsed ravimeetodid ei ole soovitatavad



Meie parim massöör.
Seljaga teeb imet





MIS EDASI?



- **TÄNA:**

- **Dr. Eve Sooba, Dr. Helve Kansi**

- **JA ... :**

- **Haigekassa koolitused ravijuhendi tutvustamiseks (alates oktoober 2020)**

Tundub, et olete juba oma
radikuliidiga harjunud

TÄNAN TÄHELEPANU EEST

KÜSIMUSED?

