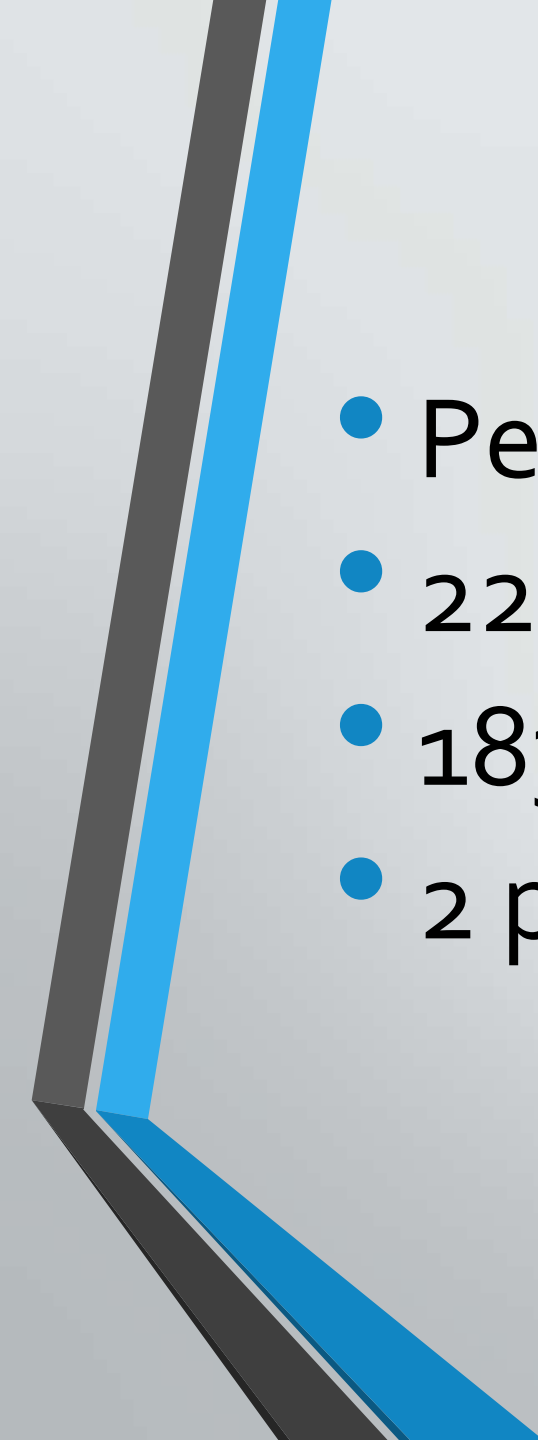


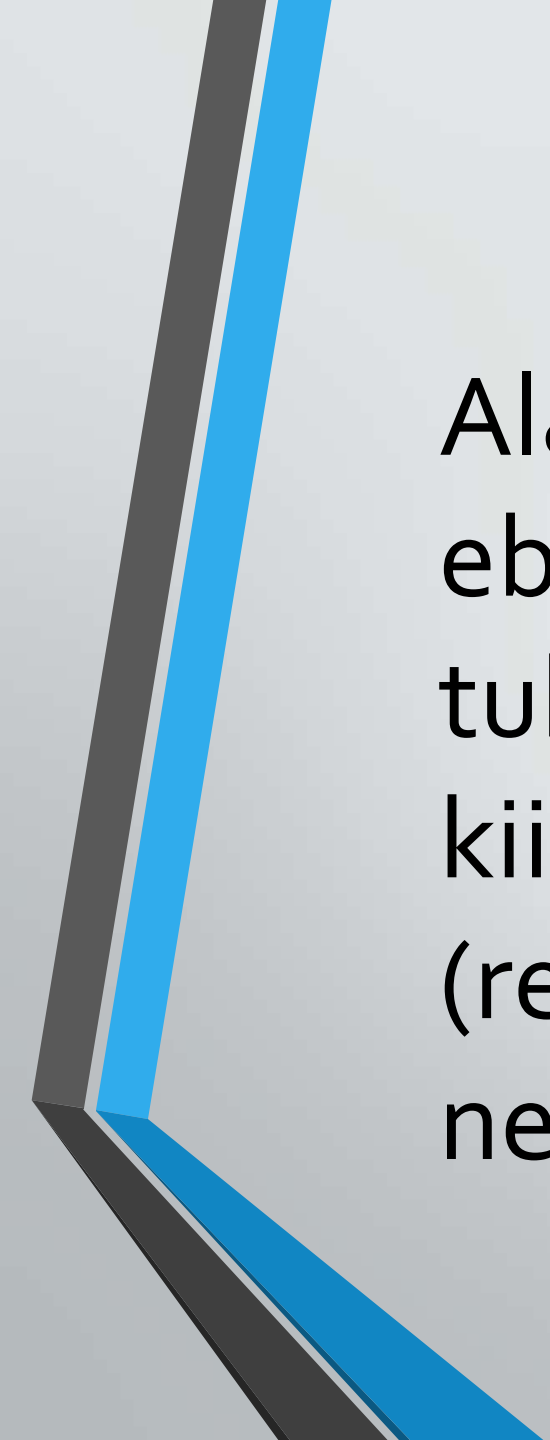


ALASELJAVALU ESMATASANDIL

Helve Kansi

07.10.2020, Tallinn

- 
- Perearst Viljandimaal
 - 22 aastat sama nimistuga
 - 1839 patsienti, 1710 ravikindlustusega
 - 2 pereõde

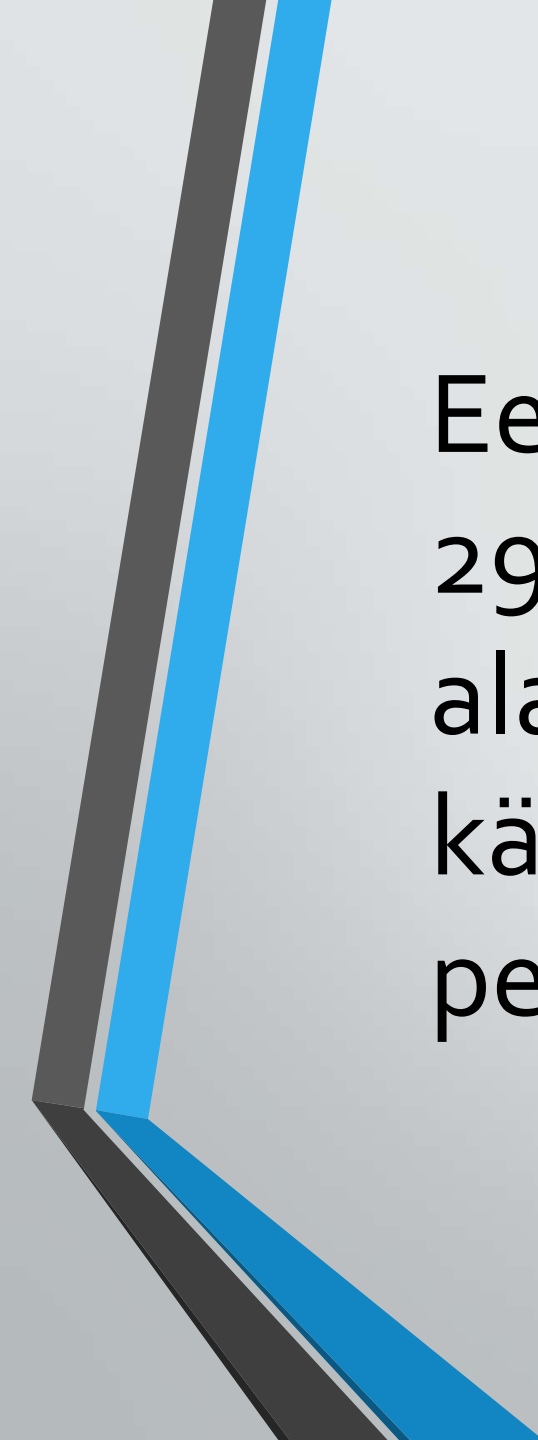


Alaseljavalu on valu või ebamugavustunne alumise roide ja tuharavoldi vahelisel alal. Valu võib kiirguda ka ühte või mõlemasse jalga (reide), sellega võivad kaasneda muud neuroloogilised nähud (radikulopaatia).

- 
- üks sagedasematest terviseprobleemidest rahvastikus
 - alaseljavalu eluaegne levimus ligi 90%
 - sage terviseprobleem tervishoiusüsteemi esmatasandil
 - valdav enamus alaseljavaluga patsientidest pöördub esmatasandiarstile
 - tegemist on väga kuluka terviseprobleemiga

Seljavalu tõttu pöörduvad

- perearsti külastavatest tööealistest meestest kuni 7%
- naistest kuni 6%
- väljastatakse 15% kõigist ajutist töövõimetust kinnitavatest dokumentidest.



Eesti Haigekassa auditeeris 2016. aastal
29 perearstikeskuses kokku 243 ägeda
alaseljavaluga 20–55-aastase patsiendi
käsitlust esmakordsel pöördumisel
perearsti vastuvõtule.

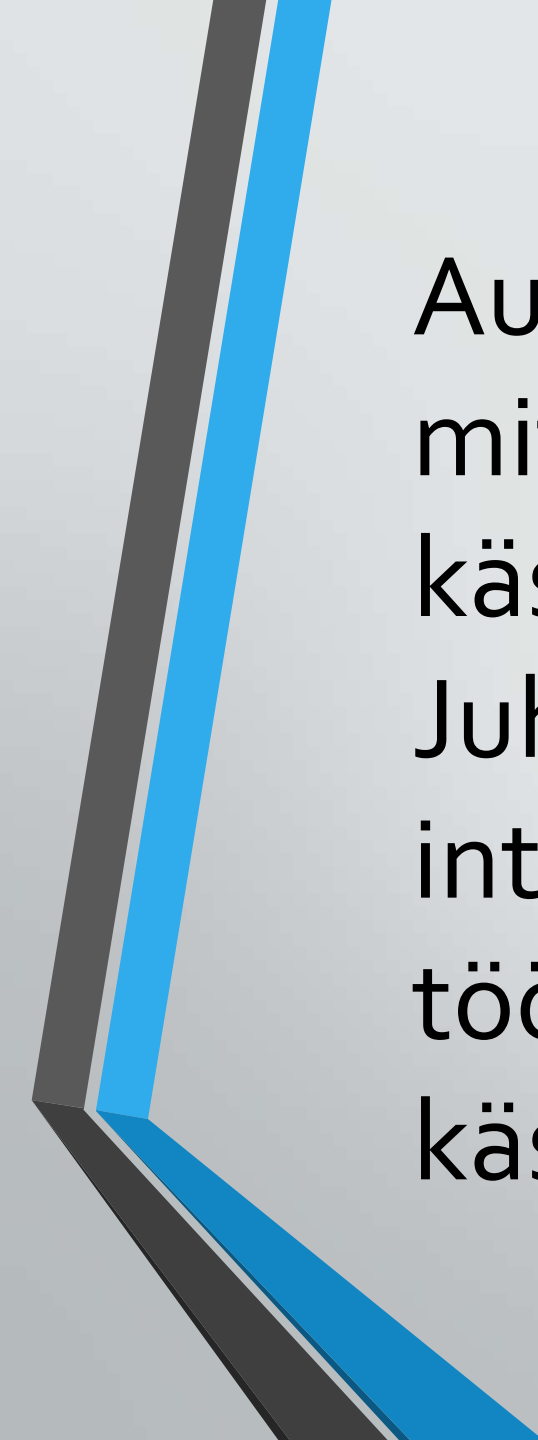
Auditi käigus hinnati alaseljavaluga patsiendi kohta kogutud anamneesi informatiivsust esmasel pöördumisel (sh seda, kas on välistatud potentsiaalselt ohtlikud ja/või spetsiifilised alaseljavalu põhjused); koostati ülevaade perearstide tehtavatest uuringutest; hinnati ravisoovituste tõenduspõhisust; selgitati, kui kiiresti on taastunud mittespetsiifilise ägeda alaseljavaluga patsientide töövõime ja kas seda on mõjutanud psühhosotsiaalsed tegurid.

Anamnees

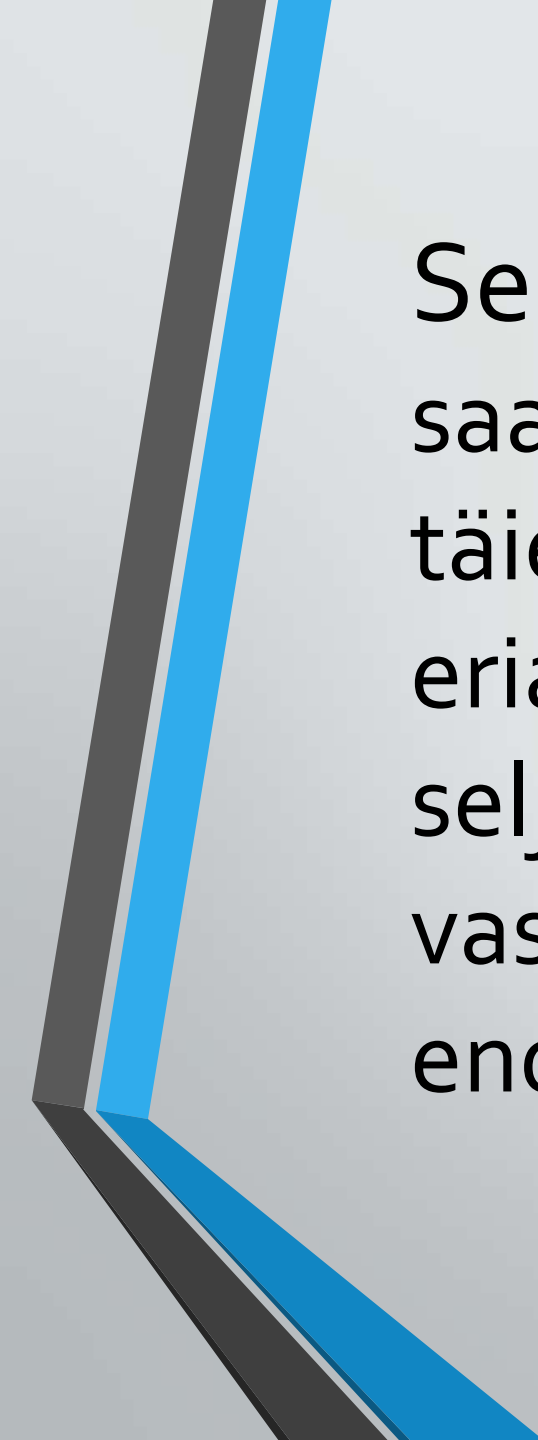
- valu lokaliseerimine ja kiirgumine (87,7%)
- info valu alguse ja kestuse kohta (50%)
- funktsiooni-piirangud (50%)
- valu intensiivsus (33%)
- riskitegurid (33%)
- motoorikahäire esinemine või motoorika puudumine (11,1%)

Objektiivne läbivaatus (78,2%)

- lülisamba liikuvus (61,9%)
- lülisamba palpeerimine ja/või perkussioon (50%)
- Lasègue' test (33%)
- alajäsemete mootorika (20,1%)
- alajäsemete tundlikkus (12,7%)
- kõõlusperiostaalrefleksid (13,5%)



Auditi soovitusena oli, et mittespetsiifilise alaseljavalu käsitusjuhend esmatasandile on vajalik. Juhend, mis oleks elektroonilisena integreeritud perearsti ja pereõe töölauale, aitaks ühtlustada patsiendi käsitlust esmatasandil.



Seni olime pidanud patsientidega hakkama saama teadmistega, mis saadud ülikoolist, täiendustelt, konverentsidelt, erialakirjandusest, aga kuidas mahutada seljavalutaja käsitus 15- 20 minutilise vastuvõtuaja sisse, oli olnud iga perearsti enda teaduslik saavutus.

Täna­seks on juhend valminud, mis
hõlbustab esmatasandi igapäevast
tööd.



ALASELJAVALU RAVIJUHEND

- Aitab ära tunda ohumärgid, mil patsient vajab erakorralist abi
- Abistab diagnoosi panekuks, raviks ja prognoosi hindamiseks vajalike toimingute kirjeldamisega
- Annab juhised patsiendi nõustamiseks, seljavalusse tuleb panustada ka patsiendil
- Sätestab, millal saata teiste spetsialistide juurde: valuarst, neurokirurg, reumatoloog, sisearst, taastusarst, psühhiaater, füsioterapeut, kliiniline psühholoog

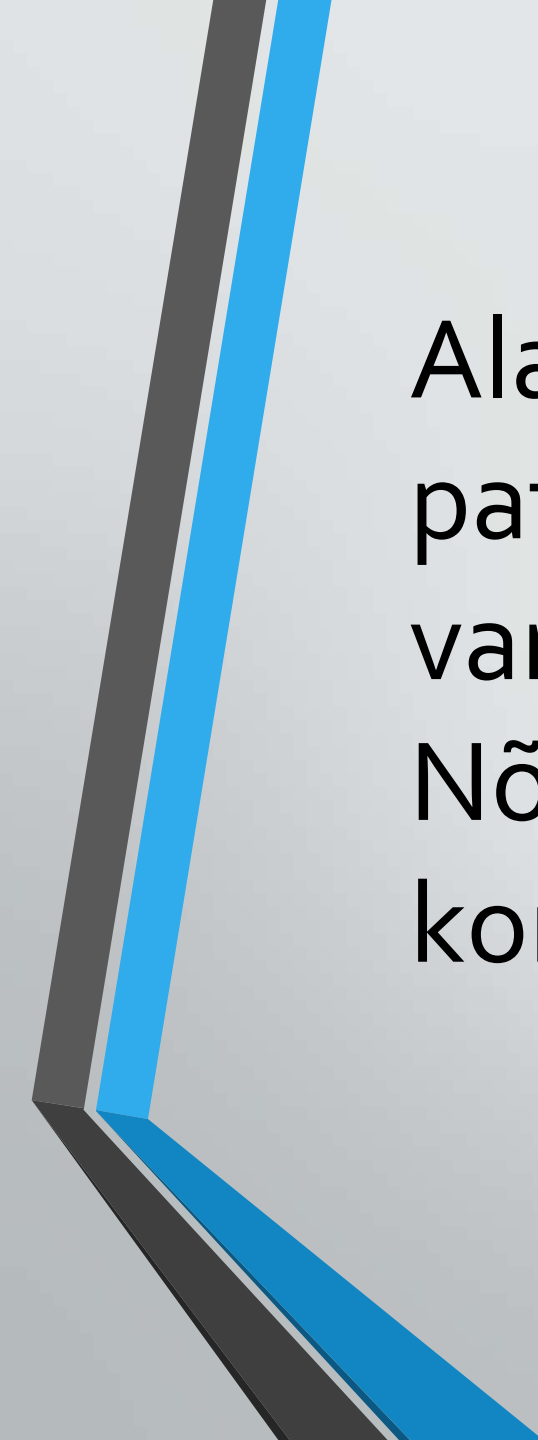
PATSIENTIDE LIIKUMINE VAJALIKU SPETSIALISTI JUURDE

- Kiirus sõltub ravijärjekordadest
- E-konsultatsioon, mille abil saab suunata patsiendi just niisuguse ajaga nagu ta seisund vajab õige spetsialisti juurde.

- 
- Diagnoosimine
arstide ülesanne

Ravi kompleksne

- Medikamentoosne
- Füsioteraapia
- Psühhoteraapia



Alaseljavalu ravijuhendis on öeldud, et patsiendi ravi alustage nõustamisega, varudes selleks piisavalt aega. Nõustamine ehk rääkimine on ravis tähtis komponent.

NÕUSTAMINE= RÄÄKIMINE

- Perearstil on tore töö
- Lobiseb ja saab palka
- Nõustada saab siis, kui on patsienti hoolega küsitletud ja uuritud.

SEGAVAD MÜÜDID

- Tahan seljaröntgenit, võimelda võite ise
- Mul on ju nii valus, ma vajan neurokirurgi
- Tabletid ei aita mind. Kunagi tehti blokaad ja seetõttu olin siiani terve
- Tabletid ei mõju, vajan Diclofenaci süsti
- Naabrimehel oli sama haigus ja kuna teda ei saadetud õigel ajal operatsioonile, on ta nüüd invaliid

ARST-PATSIENDI SUHET LÕHESTAVAD ARVAMUSED

- Massöör ütles, et mul on seljas muhk
- Füsioterapeut ütles, et mul on vaagen viltu, jalg teisest lühem
- Keegi ütles, et siin on küll kõik nii halvasti, tuleb teha röntgen, MRT, suunata kuhugile jne. Ka EMO-s öeldakse
- Röntgenpildil on hirrrrmsad muutused

PATSIENT
PEREARST





Sinu seljavalu

KUI ARST ON PATSIENDI SEISUNDI ENDALE SELGEKS TEINUD

- Üle 90% alaseljavaludest on hea prognoosiga alaseljavalud, mis tähendab, et neid ei põhjusta ükski ohtlik haigus
- Paranemist pidurdavad depressioon, hirm haiguste ees, suur valukartus, füüsiliselt raske töö, tööga rahulolematus
- Alaseljavalu paraneb üldjuhul paari päeva kuni 2–3 nädalaga, kuid mõnikord kulub selleks kauem aega.

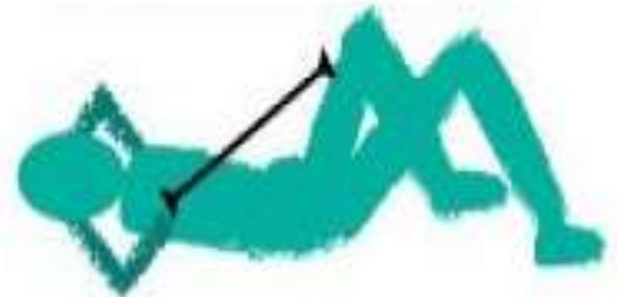
ROHI MÜÜTIDE VASTU

- Isegi kui valu on väga tugev ja takistab igapäevategemisi, on väga ebatõenäoline, et see viitab tõsisele haigusele
- Lülisambauuringud (röntgen-, kompuuter- või magnetuuring) ei aita tavaliselt leida mittespetsiifilise alaseljavalu põhjust
- Tavalise alaseljavalu korral ei kahjusta liikumine selga

Võtmetähtsusega on enda
aktiivsus ja füüsilise vormi taastamine,
parandamine ja
säilitamine.

Ikka ise!

3.3 Külgmiste kõhulihaste
tugevdamine, keha liikuvuse
parandamine



KA SPORTLIKE INIMESTEL VALUTAVAD SELJAD

- Ohusümptoomid välistada
- Vajadusel valuravi
- Füsioterapeut

TÖÖL TEKKINUD SELJAVALU

„Tööst tingitud seljavalude põhjuste ja nende vältimise selgitamises ei saa perearstid olla tõhusad, kuna perearstid ei ole teadlikud patsientide töötingimustest ega saa tööandjatele teha ettekirjutusi ergonoomika parandamiseks või pikkade sundasendeid nõudvate töötsüklite vältimiseks.“

Allikas: Audit "Alaseljavaluga patsiendi diagnostika ja ravi kvaliteet esmatasandil"

„Perearst saab vaid nõustada patsienti individuaalselt teatud õigeid töövõtteid kasutama, ta võib julgustada profülaktilisi liikumisharjutusi tegema ning aidata aru saada diagnoosi olemusest.“

„Seega on alaseljavalu ennetamiseks oluline järjepidevalt arendada töötervishoiu valdkonda.“

Allikas: Audit „Alaseljavaluga patsiendi diagnostika ja ravi kvaliteet esmatasandil“

TÖÖKESKKOND TERVISLIKUMAKS

- Ergonoomika
- Tööaja normaliseerimine
- Nõustamine ja profülaktiliste meetmete võimaldamine ülekoormuse ennetamiseks
- Kontroll tervislike töötingimuste võimaldamise üle

PATSIENT ON SÕBER



Tänan!