REUMAFOORUM 2020
Sinu seljavalu - patsiendi juhendmaterjal

Töö seljavaluga

TÜK taastusarst Teele Kaarma-Tõnne

07.10.2020, Tallinn

EESTI REUMALIIT

Eesti Reumatoloogia Selts
Estonian Society for Rheumatology

MEDITSIINI-KONVERENTSID

Kui sage alaseljavalu on?

- Enamus inimesi kogeb alaseljavalu oma eluea jooksul - see on küll ebameeldiv, kuid täiesti normaalne ja vaibub peaaegu alati.
  - Üle 90% on hea prognoosiga mittespetsiifilised alaseljavalud – seda ei põhjusta ükski tõsine haigus ega närvijuure pitsumine.
  - Väga harva - ainult 0,9%-l juhtudest – osutub alaseljavalu põhjuseks mingi tõsine haigus nagu lülisambamurd, kasvaja, infektsioon, süsteemne põletikuline reumaatiline haigus või muu haigus.
- **99% juhtudest ei viita alaseljavalu elu ja tervist ohustavale haigusele.**

Alaseljavalu prognoos

- Alaseljavalu paraneb üldjuhul paari päeva kuni 2–3 nädalaga, kuid mõnikord kulub selleks kauem aega.
- Alaseljavalu kordumine on tavaline, 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.

Alaseljavalu võib olla hirmutav, kuid see on harva ohtlik

- Alaseljavalu võib olla väga tugev ja see võib olla hirmutav, kuid ka siis ei pruugi olla tuvastatavat vigastust ega koekahjustust - Sinu selg on lihtsalt tundlikuks muutunud.
- Tegurid, mis võivad mõjutada Sinu valu tundmist:
  - meeleolu
  - stressitase
  - varasemad valukogemused
  - une kvaliteet
  - elustiil
  - üldine füüsiline tervis

Püsivat seljavalu seostatakse harva tõsise koekahjustusega

- Selg on tugev. Kui Sul on olnud vigastus, toimub kudede paranemine 3 kuu jooksul, nii et kui valu püsib kauem kui 3 kuud, tähendab see tavaliselt seda, et on ka teisi soodustavaid tegureid.
- Enamik alaseljavalusid algab ilma vigastuseta või lihtsa, igapäevase liigutuse käigus. Need juhud võivad olla seotud stressi, pinge, väsimuse, inaktiivsuse või harjumatu tegevusega, mis muudab selja liigutuste ja koormuse suhtes tundlikuks.

- Alaseljavalu püsimajäämist soodustavad tegurid
  - Valu tugevus
  - Kaasuv jalga kiirguv valu
  - Ülekaal
  - Suitsetamine

Mõnel juhul võivad korduvad liigutused ja sundasendid alaseljavalu alal hoida

- Alaseljavalu paranemist pidurdavad tegurid

  - Depressioon
  - Hirm haiguste ees
  - Suur valukartus
  - Füüsiliselt raske töö
  - Tööga seotud rahulolematus
  - Sotsiaalsete hüvitiste taotlemine

Valu ägenemine ei tähenda, et Sa oled ennast vigastanud

- Kuigi valu ägenemine võib olla väga valulik ja hirmutav, pole ka see tavaliselt seotud kudede kahjustustega.
- Tavalisteks vallandavateks teguriteks on kehvasti magamine, stress, pinged, muretsemine, meeleolu alanemine, inaktiivsus või harjumatu tegevus.
- Nende tegurite kontrolli alla saamine võib aidata ära hoida ägenemisi ja kui Sul on valu ägenemine, siis proovi selle asemel, et ravida seda kui vigastust, jääda rahulikuks, lõõgastuda ja liikuda!

Alaseljavalu ei ole põhjustatud halvast rühist ega nõrkadest keretüvelihastest

- See, kuidas me istume, seisame ja kummardame, ei põhjusta alaseljavalu, isegi kui need tegevused võivad olla valulikud.
- Nõrgad keretüvelihased ei põhjusta alaseljavalu – pigem hoiavad alaseljavaluga inimesed oma keretüvelihaseid kaitsereaktsioonina kogu aeg pinges, millest aga pole abi.
- Igapäevategevuste ajal – istudes, kummardades, kummargil seljaga raskusi tõstes – on tõhusam ja ohutu keretüvelihaseid lõdvestada.
- Sellised tegevused nagu jooksmine, pööramine, painutamine ja tõstmine on ohutud, kui alustad järkjärgult ja harjutad regulaarselt.

Vananemine ei ole alaseljavalu põhjus

- Kuigi see on laialt levinud uskumus ja mure, et vanemaks saamine põhjustab või süvendab alaseljavalu, siis uuringud seda ei toeta ja tõenduspõhised ravimeetodid võivad aidata igas vanuses inimesi.

Uuringud näitavad harva alaseljavalu põhjust

- Uuringute vastused võivad sisaldada palju hirmutavalt kõlavaid sõnu nagu diski prolaps, degeneratsioon ja protrusioon, kuid on väga tavalised ka ilma alaseljavaluta inimestel.
- Uuringu leid ei ole korrelatsioonis Sinu valu tugevusega ega ennusta tulevikus kogetavat valu.
- Uuringu tulemus võib ka muutuda - enamik diski prolapse taandub aja jooksul.

Millal uuringuid on vaja?

- Piltdiagnostilised uuringud on olulised, kui kaalutakse kirurgilist ravi (esineb närviärritusnähte – nt. valu kiirgub jalga) või tekib tõsise haiguse nagu kasvaja, infektsiooni või lülisambamurru kahtlus.
- Alaseljavalu põhjustavaid tõsiseid haigusi esineb ainult väga vähesel osal inimestest (alla 1%) ja Sinu arst on võimeline neid ära tundma.

Mida Sa ise saad teha valu vähendamiseks?

- Mittespetsiifilise alaseljavalu korral on ohutu liikuda ja jätkata normaalsete igapäevategevustega (tööl käimine, kodused majapidamistööd, vabaajategevused) **valust hoolimata** nii palju kui võimalik.
  - Haiguslehel olles naase tööle esimesel võimalusel, kasvõi osalise koormusega.
  - Kui selg valutab, lõõgastu, hinga rahulikult, liigu ja püüa kasutada selga tavapäraselt.
  - Piira (kuid ära väldi) neid tegevusi, mis muudavad Sinu valu tugevamaks, kuid samal ajal tee järk-järgult rohkem midagi muud.

Mida Sa ise saad teha valu vähendamiseks?

- <u>Liikumine ja harjutuste tegemine on üks tõhusamaid viise alaseljavalu raviks</u>
  - Valu, mida Sa tunned liikumise ja tegevuste ajal, kajastab seda, kui tundlikud on Sinu struktuurid - mitte seda, kui kahjustunud need on.
  - Seega on ohutu ja normaalne tunda mõningast valu, kui hakkad harjutusi ja trenni tegema.
  - Tavaliselt valu väheneb ajaga, kui muutud aktiivsemaks ja suurendad koormust järk-järgult.
  - Liikumine ja koormused teevad selja tugevaks ja terveks.

Mida Sa ise saad teha valu vähendamiseks?

- Alusta madala intensiivsusega aeroobsete tegevustega (nt. kõndimine, ujumine või rattasõit) esimese 2 nädala jooksul alates sümptomite tekkest → eesmärk on aeglaselt suurendada füüsilist aktiivsust kuni 150 minuti mõõduka koormuseni nädalas.
- Leia endale sobiv rühmatreening, kui Sul esinevad alaseljavalu episoodid ägenemistega. Lähtu sellest, mis sulle meeldib ja tee seda regulaarselt.
- Lihastreening suurtele lihasgruppidele 2-3 x nädalas
- Püsiva alaseljavalu korral on kõikidel harjutustel/tegevustel võrdväärne positiivne toime (jooga, *taiji*, pilates, kõndimine jne.)

Mida Sa ise saad teha valu vähendamiseks?

- Valu mõjutamiseks on muidki vahendeid peale liikumise:
  - piisav ja kosutav uni
  - suitsetamise lõpetamine
  - stressiga toimetulek
  - kehakaalu normaliseerimine

Valuravi

- Valuvaigisteid kasutada kasutada lühiaegselt optimaalses annuses, kuid mitte ainsa ravimeetodina
- Valuravi eesmärk on, et Sa hakkaksid jälle oma selga kasutama ja normaalselt liikuma - valu vähenemine võimaldab liikumist suurendada. Mida rutem valu kontrolli alla saad, seda kiiremini paraned!
- Kui valu ei vähene 5–7 päevaga vaatamata sellele, et tarvitad valuvaigisteid regulaarselt ja püsid aktiivne, konsulteeri oma perearstiga.

Ravimid

- Esmasena kasutatakse ägeda valu korral mittesteroidseid põletikuvastaseid ravimeid (MSPR) nagu ibuprofeen, diklofenak, ketoprofeen jne. NB! Sama grupi ravimeid koos mitte kasutada!
  - - Pikaajalisel kasutamisel südame-veresoonkonna haiguste süvenemine või tüsistused, seedetrakti- või neerukahjustused
- Kui valu on väga tugev ja MSPR ei anna efekti või on vastunäidustatud, võib lühiajaliselt kasutada opioidi (tramadool, kodeiin) ± paratsetamooli
  - - Võimalikud kõrvaltoimed: iiveldus, oksendamine, kõhukinnisus, uimasus
- Püsiva alaseljavalu korral võib perearst kaaluda tritsüklilise antidepressandi kasutamist

Taastusravi

- Üle 6 nädala kestnud alaseljavalu korral on harjutused on väga soovitatavad, kuid pole olemas seda ainust ja õiget harjutust.
- Vajadusel saab perearst (või taastusarst) Sind suunata füsioterapeudile, kes koostab Sulle sobiva harjutuskava. Edasi tuleb harjutustega ise jätkata. Harjutuste regulaarne tegemine vähendab nii valu kordumise kui kroonilisekks muutumise riski. Lisaks harjutustele tuleb olla ka muidu igapäevaselt füüsiliselt aktiivne.
- Vesivõimlemine
- Massaaž AINULT koos harjutustega
- Soojaravi
- Mitte kasutada elektriravi, traktsiooni, tugivöösid/korsette

Taastusravi

- Püsiva alaseljavalu puhul, kui paranemiseks on olulised psühholoogilised takistused (StarT seljavalu küsimustiku alusel kõrge risk) või alaseljavalu ei ole allunud muule ravile, võib perearst suunata sind taastusarstile individuaalse raviplaani koostamiseks.
- Kompleksne taastusravi: füsioterapeut (progresseeruv harjutusprogramm) + kliiniline psühholoog (kognitiiv-käitumuslik teraapia ja/või teadveloleku harjutuste õpetamine)

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

- Koos alaseljavaluga on raskusi põie- või sooletühjendamise/kontrollimisega
- Koos alaseljavaluga on tuimus genitaalide ümbruses või mõlemas jalas
- Koos alaseljavaluga on tekkinud iga päevaga süvenev jala- või jalgade nõrkus
- Seljavalu on tekkinud tõsisema trauma tagajärjel
- Püsiv väga tugev seljavalu, mis ei vähene valuvaigistite võtmisega
- Üldine halb enesetunne koos alaseljavalu, palaviku või seletamatu kaalulangusega
- Tugev süvenev valu, seletamatu kaalulangus, varem diagnoositud pahaloomuline kasvaja

Kokkuvõtteks

- 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.
- Kui sind saadetakse uuringule, pea meeles, et paljud uuringul ilmnevad leiud on tavapärased ka seljavaluta inimestel.
- Kui seljavalu siiski püsib ja tekitab muret, küsi nõu oma perearstilt Ohumärkide korral pea kohe nõu perearstiga.
- Kroonilise mittespetsiifilise seljavalu ravimeeskonda kuulub sageli mitu spetsialisti (nt taastusarst, füsioterapeut, kliiniline psühholoog, valuarst).

Alaseljavalu ei tähenda tavaliselt koevigastust

Kõik seljavalu põhjused ei ole uuringutel näha.
Elustiilifaktorid on olulised!

Seljavalu korral on vaja liikuda ja koormust järk-järgult tõsta

Vabaajategevused on ohutud

Ette kummardamine on ohutu

Kui selg valutab...lõõgastu, hinga, liigu ja
kasuta selga normaalselt

Liikumine ja koormus teeb selja tugevaks ja terveks