

REUMAFOORUM 2020

Töö seljavaluga

Praktilised harjutused seljavaluga patsiendile

Monika Miilvee, VIREO füsioterapeut

07.10.2020, Tallinn



Ravijuhendi soovitused:

- Ägeda alaseljavaluga patsiendil soovitage püsida füüsiliselt aktiivne
- Ägeda alaseljavaluga patsiendi ravis ärge kasutage terapeutilisi harjutusi
- Alaägeda alaseljavaluga patsiendi ravis pigem kasutage terapeutilisi harjutusi
- Kroonilise alaseljavaluga patsiendi ravis kasutage terapeutilisi harjutusi





- Ei ole ühte õiget harjutust või harjutusi
- Kõigil pole sama efekt
- Sõltub valu astmest, pt võimekusest, soovidest, eelistustest, kartustest, uskumustest ja varasematest kogemustest.
- Ülesanne taastada patsiendi usk oma kehasse, julgustada liikuma, sooritama igapäevatoiminguid, naasma tööle, vajadusel toetama üldfüüsilise ja vaimse tervise parandamisel
- Nõustada – tegeleda meelepärase aeroobse tegevusega, vähemalt kaks korda nädalas jõutreening suurematele lihasgruppidele

Harjutuste valik



- Alustada kergematest liigutustest, kui alguses patsient ei julge, kuid süstida enesekindlust!
- Harjutused mugavad, arusaadavad, tehtavad, kuid mitte ilmtingimata kerged pärast ägedat faasi
- Harjutused ja igapäevatoimingud peaksid olema talutava valu piirides

Äge faas



- Põletikufaas, kõige intensiivsem valu ja suurenenud tundlikkus
- Langetada igapäevakoormust, talutava valu piirides jätkata toiminguid, leida mugav puhkeasend valu leevendamiseks.
- Mitte jääda voodirežiimile!
- Uuringud näidanud valu alanemist olenemata sekkumisest: aeg ja keha teevad oma töö.

Lõõgastusasendid, kuid mitte ületähtsustada



- Pingutada lihaseid: tuhara, reie, tõmmata varbaid enda poole jt.



Järgmine faas - kasvufaas



- Paar päeva hiljem valu taandumisel
- Seljaga “sõbraks saamine” ja mitte vältida teatud liigutusi
- Tasa ja targu, vähehaaval proovida – keha kohaneb
- Selgeks teha hetkeline koormustaluvus – palju keha talub sümptomite süvenemiseta. Nt mitu korda saad mingit harjutust teha, kui ette kummardada.
- Jälgida tegevustel valu: 10-palli skaalal kuni 4 palli. Väldi tugevat valu
- Juurde võiks tulla kerge aeroobne liikumine

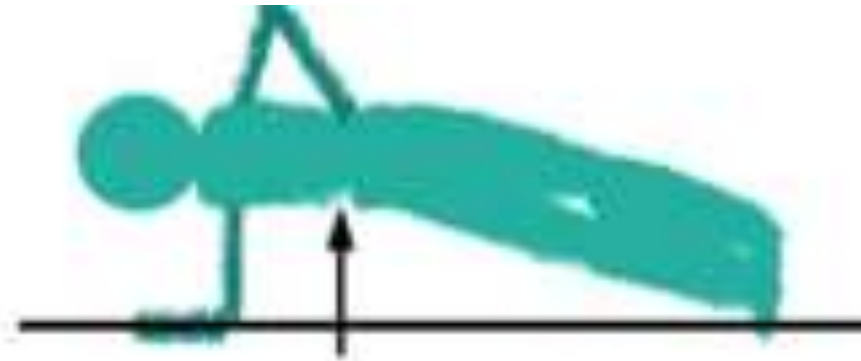
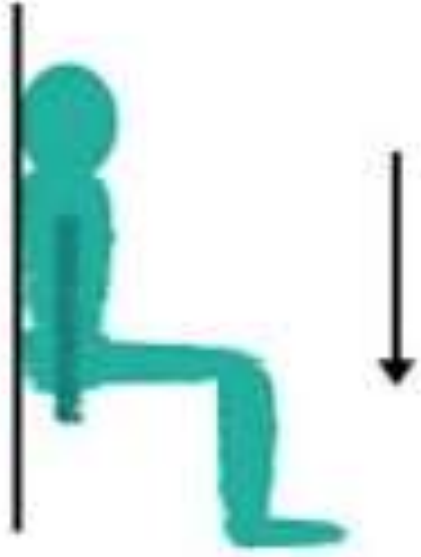


- Aeglane tempo, korduste arv 10-20 või kerge-mõõduka väsimuseni
- + toolil ette-taha kallutused, toolilt püsti tulek, istukil kerepöörded

Kohanemise faas



- Koed paranenud, taluvad suuremaid koormuseid, kohanevad paremini
- Tuleks vaadata patsiendi eelistusi – kas tahab ainult kodus harjutusi teha, kas kodus on motivatsiooni teha. Nõustada järjepidevuse osas või kuhu edasi
- Kükid, plangud, kätekõverdused, kõhulihased, kerepöörded, venitused jpt



Kokkuvõte

- Las harjutused olla lihtsasti mõistetavad, kättesaadavad
- Pigem vähem harjutusi aga sagedamini
- Uskuda patsiendi võimekusse teha raskemaid harjutusi – ja neid ka teha
- Varieerida harjutusi ja koormust, aga vastavalt võimekusele
- Julgustama katsetada uusi treeninguid või aeroobseid tegevusi – meelepärasus on võti!
- Nõustada, miks peab liikuma, olema aktiivne, miks teha harjutusi

Motiveerigem ja toetagem!





Aitäh!

Ravijuhend leitav [siit](#).