

REFERAAT

„Alaselja vaevused“

Kadri ja Valdo Herzmann

„Täna peame endale ausalt tunnistama, et me ei tea, miks inimestel selg valutab. Küll teame seda, et 90%-l juhtudest on seljavalu iseparanev ning kõiksugu meditsiinilised ja mittemeditsiinilised „nupid“ selle paranemise kiirendamiseks on teaduslikult tõestamata“.¹

Katrin Gross-Paju

Neuroloog, meditsiinidoktor

Lääne-Tallinna Keskhaigla Närvihaiguste Keskuse juhataja

SISUKORD

SISUKORD.....	2
SAATEKS.....	3
SISSEJUHATUS.....	4
Terminitest ja ajaloost.....	4
Selg – saladuslik tsoon ?	5
Arvud ja paradoksid	6
1. SELJAVALU MEHHAANILISED PÕHJUSED	7
1. Alaselga mõjutavad lihased.....	7
2. Kes ja kuidas haigestuvad	7
3. Lihase venitus, kramp, trauma	9
4. Selgroo talitlushäired valu põhjusena	10
5. Lülisamba degeneratiivsed muutused	11
6. Lülidevahelise ketta väljasopistumine ja ishias (kiirguv istmikunärvivalu)	12
7. Pirnlihase sündroom.....	12
8. Nimmevalude ja –radikuliidi teised põhjused.....	13
9. Lülisamba nimmeosast kanduvad valud	13
10. Kui selg valutab, siis mis teeb valu tegelikult.....	14
2. SELJAVALU HAIGUSLIKUD PÕHJUSED.....	15
1. Infektsioonid.....	15
2. Luukasvajad e. luutuumorid ja vähk	15
3. Selgroo põletikud	15
4. Vähemlevinud seljavalu sündroomid	16
5. Murrud ja mõranemised osteoporoosi (luuhõrenemise) puhul	17
6. Kramplik valu, mis lähtub teistest elunditest, näiteks emakas, peensool, kusejuha, jämesool, sapipõis jne.	17
7. Seljavalud raseduse ja mensturatsiooni ajal	17
3. SELJAVALU PSÜHHOLOOGILISED PÕHJUSED	17
4. KUIDAS SELJAVALU RAVIDA.....	18
1. Kas alaselja ravimine on üldse võimalik.....	18
2. Kuidas ja millal kasutatakse medikamente lääne meditsiinis	18
3. Toitumine ja põletikuvastased dieetid.....	19
4. Ravivõimlemine ja harjutused seljale	19
5. Kirurgiline ravi.....	20
6. Tervendajad ja rahvameditsiin	20
5. IDA-MEDITSIIN RAVIB SELJAVALU	21
1. Refleksoloogia e. tsooniteraapia	21
2. Hiina meditsiini diagnoosi ja ravi võtted.	21
3. Jaapani Meridiaanide Shiatsu.....	25
4. Selgroolülide mõjupiirkonnad psüühilisest vaatevinklist	26
LÕPPSÕNA	27
KASUTATUD KIRJANDUS	28
LISAD.....	28

SAATEKS

Antud teema sai valitud, kuna esiteks on selg massaažis kõige olulisem ja huvitavam piirkond. Teiseks põhjuseks on meie endi praktiline vajadus, mis tekkis just seljavaluga kokkupuutumistest.

Seadsime **eesmärgiks** teha antud teema endale võimalikult selgeks ning koguda kokku materjal, mida saaksime oma edaspidises praktikas kasutada ja täiendada.

Tööd koostades manipuleerisime leitud infoga lähtudes enda sisetundest kui ka olulisusest meie töö kontekstis. Nii on jäänud nimetamata nii mõnedki harvemini esinevad või keerulisemad seljavalu põhjused. Samuti oli ravivõtetest võimalik välja tuua vaid üliväike osa – lisasime nipid, mis meile endile uued ja huvipakkuvad olid .

Hakates materjalidega tutvuma muutus teema üha huvitavamaks ja samas ka – üllatus, üllatus – lihtsamaks. Üldiselt saadakse selja anotoomilisest ehitusest ja valude põhjustest aru ikkagi ühtmoodi ☺ **Üllatused** ilmesid, kui nägime, milline osakaal on luu- ja liigesehaigustel ning kui abitud ollakse tänapäeva meditsiinis seljavalude tegelike põhjuste tuvastamisel ja seega ka nende ennetamisel. Mitmel juhul tunnistatakse, et ei teata, miks selg valutab.

Seetõttu otsustasime ülevaatlikkuse mõttes lisada ka ida-meditiini käsitluse alged.

Kui selgus, et ühe tavalise referaadi jaoks saab materjali liiga palju, siis otsustasime Kadri'ga koostada **ühise referaadi**, kus Kadri osaks jäid lääne-meditiini tänased seisukohad ja Valdo'le ida-meditiini teadmised. Ning selline pilt avanes meile, kui asusime uurima avalikult saadaolevat kirjandust ja informatsiooni.

SISSEJUHATUS

Terminitest ja ajaloost

Selgroo piirkonnas esinevaid valusid nimetavad inimesed tavaliselt ikka **radikuliidiks**. Tegelikult iseloomustab nimmeradikuliiti lüüsisamba nimme- ja ristluu piirkonnast alajäsemesse, kuni labajalga kiirgav valu. Peale nimmeradikuliidi on veel üsna mitmeid haigusi, mille üks sümptome on valud lüüsisamba või jäsemete piirkonnas.

Lüüsisamba allosa – nimme- ja ristluu piirkonna – valusid diagnoositakse **lumbalgiana**. Termin tuleneb ladinakeelsest sõnast *Lumbus* = nimme ja kreekakeelsest sõnast *algos* = valu. Lumbalgial e. nimmevaludel ei ole ühest põhjust, nad pärinevad selgroo mitmesuguste struktuuride häirest.

Termin radikuliit tuleneb ladinakeelsest sõnast *radix*=juur ja kreeka pärituoluga järellitist, -*itis*, mis väljendab põletikulist haigestumist, ning võeti kasutusele siis, kui haiguse põhjuseks peeti närvijuurepõletikku.

Tegelikult pole aga radikuliidi puhul tegemist põletikuga, vaid selgroo struktuuride, kõige sagedamini lülid vahelise ketta survega närvijuurele, mis põhjustades seljavalu võib kiirguda ka jalga (kaelavalu puhul kätte) ning tekitada jäseme nõrkust ja tunde häireid. Seepärast on viimasel aja hakatud haigust nimetama **radikulopaatia**ks. Järelliide „-paatia“ pärineb ladinakeelsest sõnast *pathia*=haiguslik seisund.

Varem nimetati radikuliiti ka ishiaseks, mis võeti isymikunärvi ladinakeelsest nimetusest *nervus ischiadicus*, sest valud esinevad tavaliselt selle närvi ja tema harude alal.

Nimmevalud ja radikuliit on **iidsetest aegadest** tuntud haigused, olles tõenäoliselt sama vanad kui inimkond. Tulenevalt ishiase ataki järsust tugevast valust pidasid primitiivsed inimesed seda pahade vaimude nõiduseks ja nimetasid nõianooleks (*Hexenschuss*) või haldjanooleks (*elf's arrow*).

Vanas Kreekas (5.saj. e.m.a.) loeti ishiase alla kuuluvaks kõik puusade piirkonnas esinevad valud. Tollal täheldati haiguse sagedamat esinemist suvel ning seda seletati liigesevedeliku vähenemisega päikese suurema energia tõttu. Tuntud kreeka arst ja teadusliku meditsiini rajaja Hippokrates (ca 460-377 e.m.a.) täheldas ishiase põdemist sagedamini kõrgklassi inimeste hulgas, eriti neil, kes tegelesid ratsutamise ja Ravis rakendati valude leevendamiseks massaaži, soojust, voodirahu, dieeti ja muusikat.

Vanas Roomas iseloomustati ja raviti ishiast sarnaselt tänapäevastele kirjeldustele. See haigus on tuntud ka vanade juutide ja araablaste hulgas ning Indias. Barbarite invasiooniga 5.-6.sajandil kadusid kreeklaste ja roomlaste meditsiinalased teadmised. Renessansi ajal, kui ka arstiteadus uuesti arenema hakkas, saagenevad uuesti viited ishiasele.

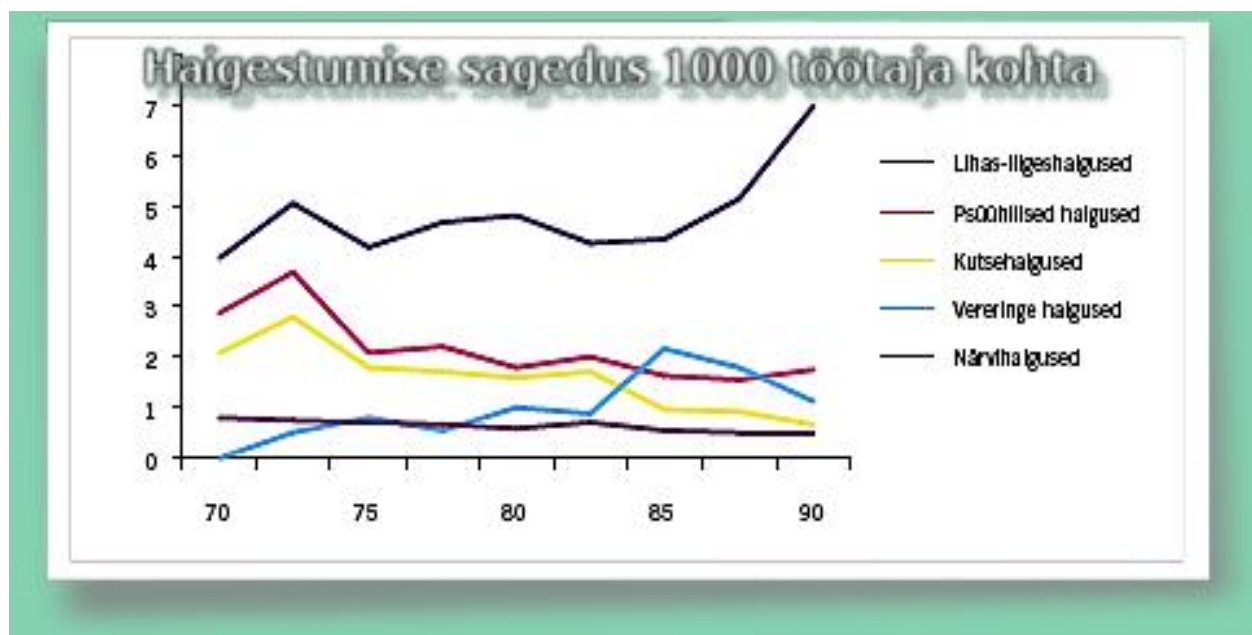
Ishiasse all kannatas ka prantsuse kuningas Louis XIV (1638-1715). Teda raviti edutult looma korjustest valmistatud eliksiiri, rohuteede, eesliipima ja massaažiga. Et ravi tulemusi ei andnud, alustasid õukonna arstid intensiivsemat ravi: vaheldumisi lasti kuningal aadrit, tehti klistiiri ja kutsuti esile oksendamist. Kaks ja pool kuud kestnud ravi järel kuningas suri. Sellise ravi talumiseks oleks pidanud olema tõepoolest väga hea tervis...

Antiikaja teadmistele hakkas uut lisanduma alles 18.sajandi lõpul, mil itaalia arst Cotugno seostas ishiast istmikunärviga. Murranguks radikuliidi ravis oli 1934.a., mil W.J.Mixter ja J.S.Barr tõestasid, et radikuliidi põhjuseks on lülid vahelise ketta e. diski väljasopistumine ja surve närvijuurele, kusjuures viimast saab kirurgiliselt likvideerida.

Laialdasemalt hakati radikuliiti kirurgiliselt ravima pärast Teist maailmasõda, Eestis 1960-ndatest alates.

Selg – saladuslik tsoon ?

- Haigestumine radikuliiti esineb kohati perekonniti – pärilikku liini pidi. Vahel diagnoositakse haigus juba 20-aastaselt noorel inimesel. Samas mõnedel 50-60-ndates eluaastates inimestel lülisamba degeneratiivsed muutused ja vaevused puuduvad. Miks – ei osata seletada.
- 90%-l seljavalu käes kannatavatest inimestest on valul määramata iseloom. Protsente kokku lugedes selgub, et konkreetse seljavalu põhjusi diagnoositakse umbes 10-15%-l kõikidest seljavaludega inimestest. 85-90%-l juhtudest jääb diagnoos ebaselgeks.
- Siiani pole leitud ühtegi patoanatomilist või patofüsioloogilist muutust, mis sajaportsendilise tõenäosusega iseloomustaks ägedat seljavalu. Seetõttu arstid tunnistavad, et nad ei tea, miks inimestel selg valutab. Suudetakse viidata vaid hulgale faktorite loetelule, mis võivad olla valu põhjuseks. Ka röntgenipildilt nähtavad selgroo muutused ei pruugi tähendada veel valusid.
- Tänapäevaste eesti arstide väitel on seljavalu iseparanev haigus ning neil pole andmeid selle kohta, et paranemise kiirust oleks võimalik ravimisega kiirendada. Uuringud näitavad, et 50%-l juhtudest möödub seljavalu 2 nädalaga, 75-90%-l juhtudest 4 nädalaga. Sama kehtib ka diski prolapsi ja protrusiooni kohta, kus paranemise aeg on küll pikem (ca 6-8 nädalat) kuid paranemine toimub iseeneslikult. Teiste sõnadega: sõltumata valitud ravimeetodist saab 90% haigetest terveks 4 nädala möödudes.
- Kirurgiline selja operatsioon õnnestub tavaliselt paremini patsientidel, kes on positiivse eluhoiakuga.
- Arstid tunnistavad juba täna, et pidev närvipinge ei mõju seljale hästi. Kroonilise valuravi kompleksi kuulub tihti ka depressiooniravi, sest pidev stressiolek võib kroonilisi seljavalusid süvendada. Miks – seda ei osata seletada.
- Rootsis, kus sotsiaal- ja tervishoiu korraldus on üks edukamaid Euroopas, läbi viidud uuring näitab, et haigestumine lihask- ja liigesehaigustesse edestab „ootamatult“ kõiki teisi haigestumise põhjuseid.²



Arvud ja paradoksid

Seljavalu on muutunud tänases maailmas, eelkõige Läänes, epideemiliseks nähtuseks. Pole võimalik välja tuua täpsemaid arve seljavalu käes kannatajate kohta, kuna tihti selle vaegusega arsti juurde ei pöörduta – paljud naeratavad ja kannatavad valu ära.

Järgnevalt mõningaid faktilisi hinnanguid ja paradokse, mida kogusime seljavalu kohta:

- seljavalu on haiguste ja töövõime kaotamise põhjuseks sagedamini kui gripp või muud külmetushaigused;
- nimmevalud esinevad eluea jooksul 60-80% elanikkonnast,
- neist alajäsemetesse kiirguvaid valusid 40-50%-l;
- Arstiga on konsulteerinud 40-60% nimmevaludega inimestest ja haiglaravil on olnud kuni 5% (Skandinaavias läbiviidud uuring);
- USA-s kokku kulutatakse nimmevalude ravile aastas 5 miljardit dollarit;
- Eestis tehakse tervishoiukulutusi ühele seljavaluga inimesele umbes 1 milj. kr. aastas;
- vaid 10% kannatavad seljavalusid mingi haiguse tõttu
- 40% haigetest tervenevad nädala jooksul, teistel läheb vaatamata ravile tervenemiseks umbes kolm nädalat;
- suurel osal seljavalude käes kannatajatest hakkavad valud korduma, kuni pole välja selgitatud haiguse põhjust ja tehtud ravikuuri
- 90%-l seljavalu käes kannatavatest inimestest on valul määramata iseloom; protsente kokku lugedes selgub, et konkreetse seljavalu põhjusi diagnoositakse umbes 10-15%-l kõikidest seljavaludega inimestest; 85-90%-l juhtudest jääb diagnoos ebaselgeks;
- palju räägitakse kuritegevusest tänavatel ja liikluses, kus hukuvad ja saavad viga inimesed, samuti räägime suitsetamisest ja alkoholismist, kuid ei räägita seljaprobleemidest, mille all kannatab ja on kannatanud ilmselt enamus kodanikest; vale liikumine, vale diagnoos ja vale ravi võivad olla ohtlikumadki, põhjustades töövõimeliste inimeste aktiivsest ja tervest elust kõrvalejäämist või lausa sandistumist;
- kuna puudub üksmeel ja koostöö lääne ja ida-meditiini vahel, osutub kaotajaks patsient; meie ajakirjandus arvutas just hiljuti välja, et Riigikogu liikme kuluhüvitiste uus kord lisaks maksumaksja kulutusi 100 milj krooni võrra; riigi kodanike seljaprobleemid tekitavad meie väikesele vabariigile ilmselt kordi suuremaid kulutusi aastas ja ajakirjanduse esikülgedel pole sellest „piiksugi“.

1. SELJAVALU MEHHAANILISED PÕHJUSED

1. Alaselga mõjutavad lihased

Seljalihased paikneva kihiti. Ükski neist ei kulge üle keskjoone, milleks on lülisammas. Igale lihasele vastab samasugune lihas keha vastaspoolel.

- Kõige sügavamal paiknevad lihased on lühikesed ja tihedad, ulatudes vaid ühel selgrootülilt teisele. Kuni erinval poolel paiknevate lihaste jõudlus on võrdne, püsivad lülid õiges asendis ja selg sirge.
- Järgmises kihis paiknevad lihased saavad enamasti alguse vaagnalt ja hargnevad lehvikukujuliselt laiali, kinnitudes selgrootülidele, roietele ja isegi koljule. Need lihased on seotud liigutuste täpse koordineerimise ning kehaasendi säilitamisega.
- Välimises kihis paiknevad suured seljalihased on enamasti kolmnurkse kujuga. Need lähtuvad selgrootülide ogajätketelt ning kinnituvad abaluule ja õlaliigesele. Tegemist on tugevate lihastega, mis hoiavad kehatüve käte liikumise ja raskuste tõstmise ajal stabiilses asendis. Just selles kihis paikneb lihas, mis keha püstiasendisse tõstab.

Kõhulihaste toime on seljalihaste toimele vastupidine painutades keha ettepoole.

- Niudelihhas on sügaval paiknev kõhulihhas, mis saab alguse nimmelülidelt, kulgeb puusaliigese eest läbi ning kinnitub reieluule. Lihase kokkutõmbumisel surutakse nimmepiirkonna lülivahekettad kokku. See toimub näiteks lamavast asendist istuma tõusmisel.
- Teised suured kõhulihased on seljaga kaudselt seotud. Nende kokkutõmbumisel suureneb rõhk kõhuõõnes, mis omakorda vähendab lülisambale langevat koormust. Kui kõhulihased on lõdvad, kandub koormus, eriti raskuste tõstmisel, esmajoones lülisambale ja seljalihastele.³

2. Kes ja kuidas haigestuvad

Seljavalu on arenenud riikides üks **sagedasemaid kaebusi**, millega arsti poole pöördutakse. Neis, kes pidevalt või ajuti ebameeldiva tuima valu all kannatavad, tekitab see pahameelt, et arstid ei tea alati seljavalude põhjusi ja ei ole võimalik valude põhjust kindlaks teha. Selg on väga keeruka ehitusega ja valu võib tekkida juba liigeste, lihaste, ligamentide või närvide minimaalse kahjustuse korral.

Üldiselt märgatakse viimasel ajal **tendentsi**, kus esmalt tekkinud alaseljavaludele lisanduvad hiljem probleemid kaela ja õlavöötme piirkonnas ja vastupidi. Ajaliselt kulgeb taoline protsess 1-2-3 aastat. Ja vastupidi: esmaselt tekkinud kaelaosa valu-sündroomide korral tekivad haiguslikud muutused alaseljas võrdlemisi kiiresti. Viimane seos esineb kõige eredamalt sundasendis töötajatel, kelle tööülesanded on seotud järjepideva arvutikasutamisega üle 5-6 tunni päevas.

Tänapäeval ilmnevad kesk- ja vanemaealistele iseloomulikud tugi-liikumisaparaadi haiguslikud muutused ka üha nooremal põlvkonnal.

Nimmevalud tabavad **peamiselt keskeas inimesi**: kõige sagedamini haigestutakse 30. ja 45. eluaasta vahel. Selle põhjuseks peetakse lülidevahelise ketta suhteliselt varast vananemist. Ketas muutub kuivemaks, fragmenteerub, sopistub välja ja hakkab avaldama survet närvijuurtele. Miks aga vaatamata sellele, et kõigil inimestel diskid vananevad, ei põhjusta nad valusid mitte kõigile, on praegu selgusetu.

Diski väljasopistumist esineb meestel veidi sagedamini kui naistel ja mehi ka opereeritakse sagedamini kui naisi. Põhjuseks võib olla kehaline töö. Suur osa on **pärilikkusel**, kuid kõige rohkem mõjutab haigestumist siiski töö iseloom. Haigestunute hulgas on enim istuva ja raske

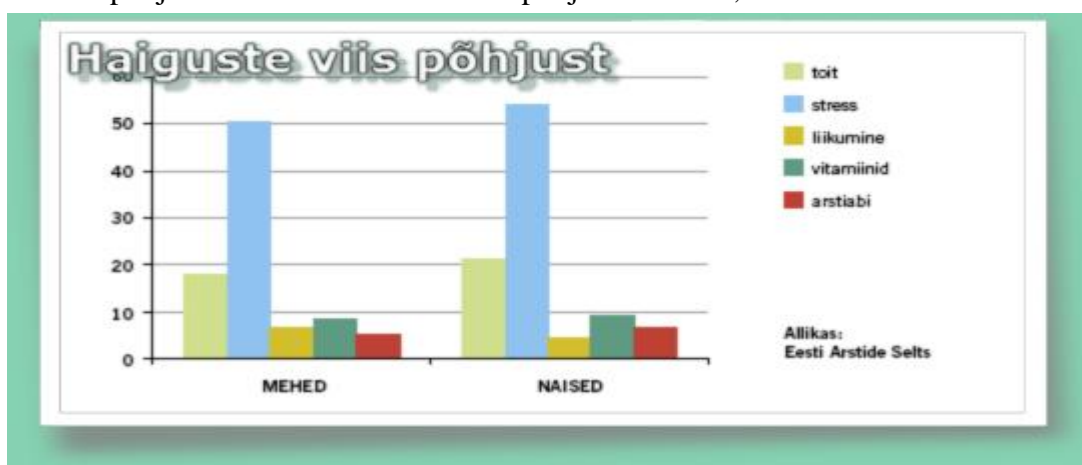
füüsilise töö tegijaid. Mõnedel andmetel olevat aga nimmevalusid sagedamini pikkadel ja tüsedatel ning neil, kelle lülisamm on ülemäära painduv. Vähem aga neil, kelle selja lihased on tugevad ja vastupidavad.

90% juhtudest kordub seljavalu elu jooksul uuesti pärast esmast seljavalu teket ja 25-50% juhtudest tekib uus episood juba sama aasta jooksul.

10%-l juhtudest muutub seljavalu krooniliseks – s.t. kestab üle kolme kuu. Üle kuu kestva seljavalu korral tuleks pöörduda juba spetsialisti poole.

Viimasel ajal on hakatud rohkem tähelepanu pöörama seljavalus haigete psühhosotsiaalsetele faktoritele. On leitud, et viimased võivad viidata suurenenud riskile valu muutumisel krooniliseks. Need nn. kollased lipud on rahulolematuse tööga, halb keeleoskus, patsiendi usk, et töö on tema jaoks liiga raske, depressioon.

Vaadeldes Eesti Arstide Liidu poolt esitatud **viit haigestumise peamist põhjust**, näeme stressi, olme ja raske töö suurt osatähtsust. Järgneva diagrammi põhjal võiks vähest liikumist haigestumise põhjusena arvata vähemolulistest põhjustest hulka...



...kuid tänapäeva tingimustes muutub meie töö iseloom tundvalt tänu arvutite kasutusele tulemisega. Kaasaegses töökeskkonnas kerkib esiplaanile vajadus kohaneda kiiresti uute töötingimustega. Selline situatsioon loob kõrge psüühilise tööpinge suhteliselt staatilises sundasendis.

Pikemal viibimisel staatilises asendis koormatakse üle ainult teatud lihasgrupid, teised lihased aga on alatoonuses. Lihased teevad tööd väga intensiivselt, kuigi lihaste töö ei väljendu mingi tee läbimises vaid seda saab mõõta jõu ja aja korrutisena.

Kauakestev stress või stressifaktori sagedane kordumine viib organismi kaitse-kohandumuslike (adaptatsiooni) protsesside kurnatuseni. Hakkavad avalduma haiguslikud nähud. Vähese liikumisega sundasendis töötamisel pingelise psüühilise koormusega ja mittevastava puhkusega on aluseks nn. adaptatsioonisündroomi väljakujunemisel. Sündroom avaldub:

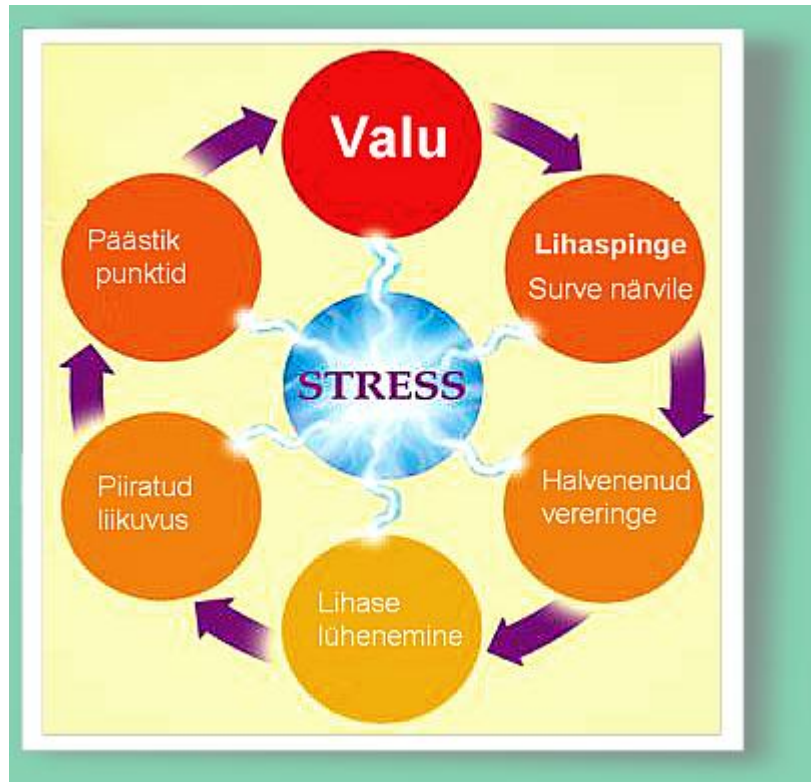
- suutmatus lõõgastuda
- unehäired
- krooniline väsimus
- töövõime langus
- vereringe regulatsiooni häired
- higistamishood

Säilitamiseks oma töövõimet, peame lähtuma meie organismi normaalse funktsioneerimise tagamisest. Teisalt tuleks hoiduda puhkuse ja vaba aja sisustamisest ekstreemsete ja pingutavate tegevustega, mille eesmärgiks ei ole tervistumine ega lõõgastumine.

Huvitav on kirjeldus selle kohta, mis juhtub siis, kui toimub üleminek vaegliikumisest tugevale füüsilisele koormusele:

Keha füüsilise koormamise algfaasis paisatakse adaptiooni hormoonid (adrenaliin, noradrenaliin) vereringesse, avaldades hea enesetundena, väsimuse kadumisenä. Hilisemalt tekib aga hormoone produtseeriva neerupealse koore paksenemine (hüpertroofia). Hormoonide sisaldus veres tõuseb ja jääb kõrgemale tasemele, avaldades nüüd mõju vereringe regulatsioonile. Tõuseb vererõhk, kiireneb südametöö, pingestuvad lihased. Keha füüsiline koormamine ei anna enam soovitud tulemusi ja hakkab tekkima tugi- liikumisaparaadi ülekoormus. Vajaliku efekti saavutamiseks (füüsiline treenitus, kaunis keha, hea enesetunne jne.) suurendatakse koormusi või otsitakse veelgi ekstreemsemaid tegevusi.

Tavaliselt peetakse sellist arengut ekslikult treenituse tõusuks. Tekib psüühiline väsimus – stress. Stressi mõjul tekivad valud.



3. Lihase venitus, kramp, trauma

Lihtsad seljavalud on põhjustatud tavaliselt lihtsatest lihaspingetest, rühihäiretest ja mehhaanilisest lihas-düsbalansist. Valu põhjus on tavaliselt tingitud lihastest tulevast valut ja ei pruugi olla seotud mingi patoloogilise protsessiga.

Valu episoodid on tavaliselt isemööduvad ja nagu arstid naljatades ise ütlevad: "Haigus paranes vaatamata ravile".

Arstid sageli kutsuvad seda seljavalu *Lülisamba Segmentaarseks Düsfunktsiooniks*, mõeldes selle all, et lülisamba mingi segmenti või segmentide ümbritsevad lihased on spasms ja segmenti normaalne liikumine on piiratud. **Düsfunktsioon** tähendab, et see piirkond lülisambast ei tööta normaalselt, ilma nähtava patoloogiata, võimalikud leiud on lihasspasm, harvem lülid vahelise liigese põletik (artriit). *Lülisamba Segmentaarse Düsfunktsiooniga* kaasub aga sageli kanduva valuga, mis avaldub hoopis teistes keha osades.

Seljavalu põhjuseks on 90%-l juhtudest lihaste, kõõluste, sidemete või liigese kapsli ülevenitus. Tugev pingeline või trauma seljas vigastab lihaseid, lihaste rühmi ümbritsevat sidekoelist kirmet (fastsiat), toetavad sidemeid (ligamente) või kõõluseid ja see on üks kõige tavalisemaid nimmevalu põhjusi. Sellise seljakoe vigastuse puhul antakse kohaliku närvisüsteemi osa kaudu hoiatus kõigile selle „närvi jaama“ lihastele, et kaitsta vigastatud lihast. Tulemuseks on kramp, mis tõmbab pingule kõik antud närvivõrgustiku lihased, kuigi kahjustati vaid üht lihast.

4. Selgroo talitlushäired valu põhjusena

Väga olulist tugifunktsiooni omavad **lihased**, milleta lülisamba oleks ebastabiilne. Need lihased on lülisamba ees ja kõrval kulgev suur ja väike nimmelihas, pindmised ja süvad selja lihased ning kõhu ja tuhara lihased. Lihaste abil toimuvad tahtlikud liigutused, tänu nendele on võimalik ka staatiline tasakaal. Nii on püstiasend võimalik ainult tänu lihaste püsivale toonusele. Inimese rühi e. kehahoiu määravad tema selgroo füsioloogilised kõverdused.

Kehahoid on hea siis, kui ta on pingeta, ei väsita ning selgrookõverused on keskmise ulatusega. Hea rüht eeldab tasakaalu sidemete ja lihastoonuste vahel, kusjuures viimane peab olema minimaalne. Vale asend põhjustab sidemete ülemäärase pinget ning sellest sugeneva ebamugavustunde ja valu. Sidemete ülemäärane pinget tekib ka siis, kui lihased väsivad ja pole võimelised neid toetama.

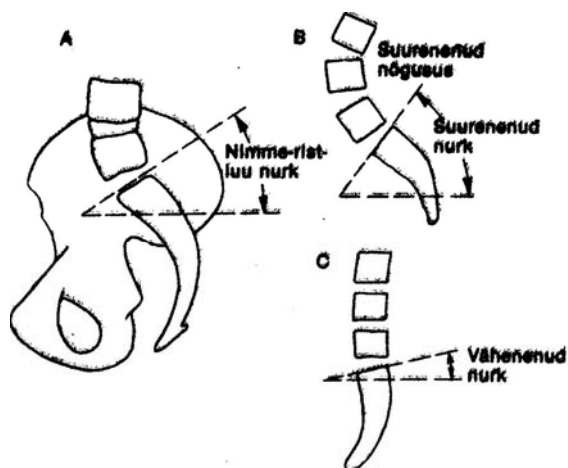
Tihti põhjustab pikaajaline vale tööasend **selja süvalihaste düsbalansi** – ühe kehapoole lihased on ületoonuses ning teise poole lihased alakasutatud. See viib kiiresti valude, ülekoormuse ja vigastusohu tekkimiseni pidevalt kasutatavates lihastes. Keha üldine asend muutub ebastabiilsemaks. Tihti saab selline düsbalans alguse just nimmepiirkonnas põhjustades vaagna asendi muutust. Samuti on levinud selgroo nimmeosa süvalihaste ebavõrdne kasutamine, mis viib ristluu valudeni ja selja hommikusele kangusele. Kangus on põhjustatud väsinud lihase „lõõgastumisest“ öö jooksul.

Selline düsbalans nimme allosas kutsub esile ka talitlushäired selja ülemistes osades, sest keha tervikuna üritab tasakaalu säilitada.

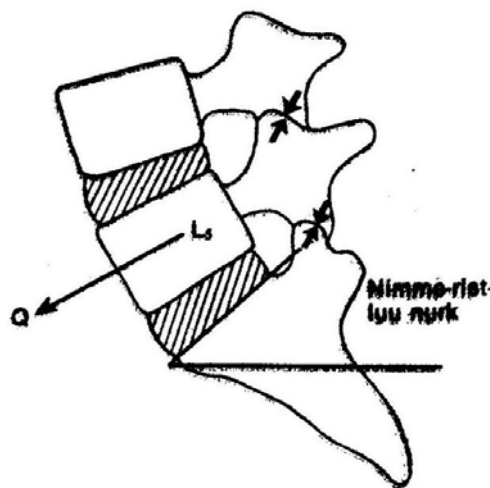
Düsbalansi raviks on spetsiaalsed taastus-treeningprogrammid lihaste võrdse koormamise tagamiseks. Ravimisel tuleb kõigepealt saavutada tasakaal nimmeosas ja alles siis alustada tööd selgroo ülemise osaga.

Rõhuv enamuse staatilise lülisamba korral esinevaid valusid on põhjustatud ristluunurga suurenemisest ning sellest tulenevast nimmenõgususe süvenemisest.

5.nimmelüli asub ristluu kaldtasapinnal (Joonis 1-1). Kui ristluunurk suureneb, suureneb ka ristluu kaldtasapinnaga paralleelne raskusjõu komponent ehk nihkejõud. Kui nurk on 30°, on nihkejõud 50% lüli kohal olevast raskusest, 50°-se nurga puhul aga juba 75%. Ristluunurga suurenemine mitte ainult ei suurenda nihkejõudu, vaid süvendab ka nimmenõgusust. Selle tagajärjel lülid vahelise pilu tagumine osa kitseneb, liigesepinnad lähenevad üksteisele ja liigesed muutuvad raskust kandvaks (Joonis 1-2). Tekkiv liigesepindade kompressioon võib tekitada põletikku ja valu. Suurenenud nimmenõgususe korral võib pitsuda närvijuur lülid vahelises mulgus.



Joonis 1-1



Joonis 1-2

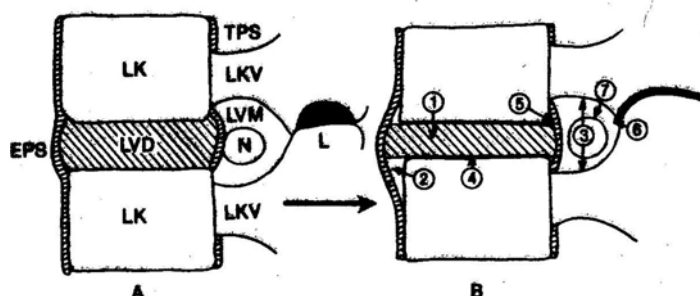
Juba kerge 10-15° ettepainutatud asend põhjustab suure koormuse nimmeosa lülidvahelistele ketastele. Suur koormus ketastele tekib ka istuvas asendis, kui ülakeha on ettepoole painutatud. Valu põhjuseks võib kestva painutatud asendi korral olla ka selja sirutajalihaste väsimine.

Tugevad kõhulihased on normaalse nimmekõveruse, hea rühi ja tugeva selja saavutamise juures suureks abiks. Kõhulihased on nagu toetussüsteem, mis toimib pöörete, painutuste ja sirutuse ajal stabilisaatorina. Kõhulihased aitavad toetada siseorganeid ja võtavad maha selja alaosa mõjuvaid pingeid. Nõrgad kõhulihased kutsuvad esile valu selja alaosas, vaagen vajub taha ja võib põhjustada osalise lülisamba kõverduse. Kõverduda võib ka kogu lülisamm. ⁴

Mida tugevamad on kõhulihased, seda hoitumad on lülisamm ja selja alumine osa. Tugev kõhulihaste surve aitab lülisammast õiges asendis hoida. Tugevate kõhulihaste tekkele ja küürus selja kadumisele aitavad kaasa harjutused vaagnale.

5. Lülisamba degeneratiivsed muutused

Pärast kolmekümnendat eluaastat muutuvad inimese lülidvahelised kettad vähem efektiivseteks padjanditeks ja hakkavad sarnanema pigem pannkookidega. Lülidvahelise vaheruumi kadumine avaldab suuremat survet selgroo lülidvahelistele fassetiliigestele, mis hakkavad seetõttu intensiivsemalt kuluma ja vananema ning viivad lõpuks luu- ja liigesepõletikuni (**spondüloos e. osteoartriit**). Tulemuseks on jäigastuv selgroog. Selline põletik on kõige tavalisem artriidivorm ja haarab tihti ka põlve või puusa.



Joonis 1-3 – lülisamba degeneratsioon

A – normaalne funktsionaalne üksus,

LK–lülikeha, LVD–lülidvaheline disk;

EPS– eesmine pikiside, TPS– tagumine pikiside;

LKV – lülrikaarevarreke; N – närvijuur;

LVM – lülidvaheline mulk; L – liiges;

B – disk (1) degenerereerub;

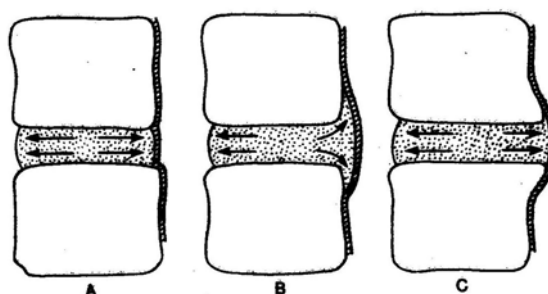
pikiligament (2) lõtvub ja eemaldub lülikehast;

lülidvaheline mulk (3) ahenneb; kõhrplaat (4) lubjastub;

lülikehade servadel tekivad osteofüüdid e. luukasvisid

(5); liigesekõhr degenerereerub (6); tekib lülidvahelise

mulgu ahenemine kõikidest külgedest (7).



Joonis 1-4 – Spondüloosi areng

A – normaalne disk ja lülivahemik ning pingul tagumine pikiligament, mis asetseb vahetult luuümbrise peal.

B – diski degenerereerumisel lülikehad lähenevad üksteisele, mistõttu tagumine pikiligament lõtvub. Diskisisese rõhu tagajärjel diski materjal tungib luuümbrise ja pikisideme vahel.

C – väljatunginud diski materjal lubjastub ja moodustab ostofüüt e. luukasvis.

Fassettliigeste kokkusurumisel on mitmed põhjused:

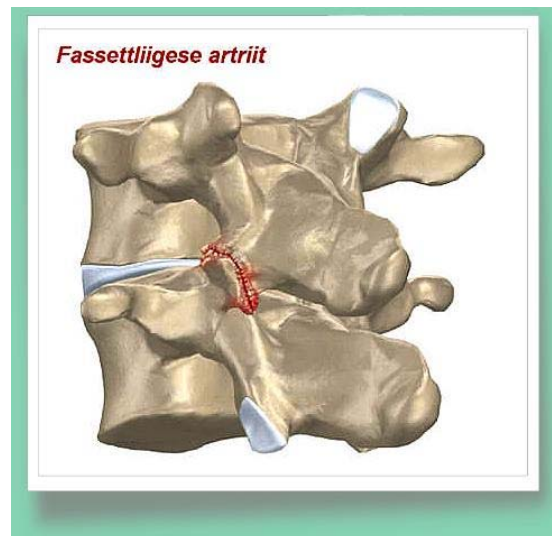
- lülivaheketaste õhenemine, mille tagajärjel lülid paiknevad teineteisele liiga lähedal
- lihaste tasakaalu häire, kui ühe poole lihased on tugevamad.
- pikaajaline istumine.
- kõrgetel kontsadel käimine.
- halb rüht, mille korral lülisamba erinevatele osadele langeb ebahühtlane koormus.
- raskuste kandmine, mis ei ole kate vahel võrdselt jaotunud - koolikott ühel õlal.

Selline põletik võib põhjustada valu, kuid võib olla ka täiesti valutut protsess – sõltuvalt inimesest on see väga erinev. Muutusi saab märgata röntgeni ja magnetresonantsi kujutise abil.

Peaaegu iga spondüloosi all kannataja paraneb kirurgilise sekkumiseta. Katsetamisel on kunstlikud lülid vahelised kettad, mis on mõeldud asendada degenerereerunud kettaid.

Mõned seljavalude põhjused ei ole seotud lülisamba degeneratsiooniga. Vajalik on teostada ka vereanalüüsid, mis näitavad põletikulise protsessi olemasolu organismis. Haigused alaselja piirkonnas paiknevates organites võivad põhjustada alaselja valusid. Need võivad olla aordi aneurism, neeru probleemid, mao ja kaksteistsõrmiku haavandid. Järelikult on võimalik ka eriliste uuringute vajadus selgitamiseks seljavalude algpõhjusti.

Joonis 1-5



6. Lülid vahelise ketta väljasopistumine ja ishias (kiirgav istmikunärvivalu)

Diski prolaps on tingitud fibroosrõnga tagumise osa täielikust rebenemisest, mille tagajärjel diski tuuma materjal sopistub närvikanali suunas. Sõltudes sopistuse suunast ja suuruselt tekib kas ühe või mitme närvijuure pitsumine.

Mõned kesksed diski väljasopistused võivad suruda seljaajule (tekitades haiguse mida nimetatakse müelopaatiaks) ja ristluu närvijuurte tüvele ("hobusesabale"), kutsudes esile põie, soolte ja suguelundite funktsiooni häireid. Selline seisund vajab kiiret täpsustavat uuringut, et hoida ära jääva neuroloogilise kahjustuse teket (halvatus).

Suured diski prolapsid, mis põhjustab ägeda jalganõrkuse ja soole-põiehäired on näidustatud erakorraliseks kirurgiliseks raviks. Jääv jala nõrkus ja uriini pidamatus tekib kui lükata edasi operatsiooni.

Väiksemad diski prolapsid, millega ei kaasne suurt jalganõrkust või põie funktsiooni häirumist, võib ravida konservatiivselt aktiivse rehabilitatsiooni programmi alusel.

7. Pirnlihase sündroom.

Pirnlihas e. *piriformis* paikneb sügaval tuharas. Lihase algab ristluulülilt ja kinnitub reieluu külge. Lihase töö on pöörata reit külje poole. Istmikunärv kulgeb pärast selgrookanalit väljumist pirnlihase all, läbib istmikulohu ja läheb mööda jalg alla.

Igasugune häire, mis ärritab pirnlihast, põhjustab selle kokkutõmbumuse, avaldades survet istmikunärvile. See surve tekitab hajusat, laialdast valu mööda jalg alla, järgides mitte ainult üht närvi. See tunnus eristab *piriformis*- e. pirnlihase sündroomi närvi kompressioonist, mida seostatakse väljasopistunud lülid vahelise kettaga. Selle sündroomi puhul võib olla raskusi käimisega just jalavalu tõttu. Naised võivad seksuaalvahekorra ajal kogeda tupe- ja vaagnavalu. Valu läheb hullemaks, kui lihast pingutatakse, näiteks põlvest kõverdatud jala toomisel üle vöökoha.

Elektrodiagnostilised testid näitavad närvi kompressiooni e. kokkusurutust tuhara piirkonnas ja magnetresonantsi kujutisel võib märgata suurenenud lihast vaagnas. Avi sisaldab sirutavaid harjutusi, valuvaigisteid, põletikuvastaseid medikamente ja lihaselõdvastajaid. Pideva valu korral võivad aidata valuvaigistite ja kortikosteroidide lokaalsed süstid lihasesse.

8. Nimmevalude ja –radikuliidi teised põhjused.

Lülidevahelise mulgu ahenemisest põhjustatud radikuliit. Kõrges eas inimestel, kel esineb kaugemalearenenud spondüloos, võib mulk olla tugevasti ahenenud ja avaldada survet närvijuurtele. Sageli tekib valu asendis, kus lülisammas on sirutatud või ülesirutatud – seega poosis, kus nimnõgusus süveneb ja aheneb veelgi lülidevaheline mulk. Tüüpiliselt tekib või suureneb valu pikemaajalisel seismisel või käimisel.

Spinaalstenooos e. lülisambakanali ahenemine. Lülisambakanalit võivad ahendada diski väljasopistumine, luukasvised lülkehade tagumistes selrvade, lülilibisemine. Sageli on soodustavaks teguriks kaasasündinud kitsas kanal. Tavaliselt leiab ahenemine aset 4. ja 5. nimmelüli piirkonnas.

Lülisambakanali ahenemine võib põhjustada valusid nimme- ja ristluu piirkonnas ning tuharates, kirvendust, sipelgate jooksmise tunnet, tuimust või nõrka valu jalgades. Tüüpiliselt tekivad vaevused pikemal seismisel ja käimisel, tingituna nimnõgususe suurenemisest ning mööduvad ettepainutamisel. Vaevsute põhjuseks peetakse närvijuurte kompressiooni ja verevarustuse puudulikkust.

Sündroomi nimetatakse neurogeenseks vahelduvaks lonkamiseks (klaudikatsiooniks). Ravis rakendatakse soojust, valuvaigisteid, ravivõimlemist. Vajaduse korral opereeritakse: eemaldatakse lüliskaared, luues sellega avarama ruumi närvijuurtele.

Spondülostees e. lülilibisemine. See on ühe lülkehade ettenihe allpool oleva lüli suhtes. Kõige sagedamini nihkub ette 5. nimmelüli. Nihet soodustab raskustung, sest viimane nimmelüli asub ristluu kaldtasapinnal. Lülilibisemine esineb suhteliselt harva ja võib tuleneda kahest põhjusest: lüliskaare defekti korral või liigete, diski ja sidemete degeneratsiooni puhul. Spondülostees võib esineda ka üldse valusid tekitamata.

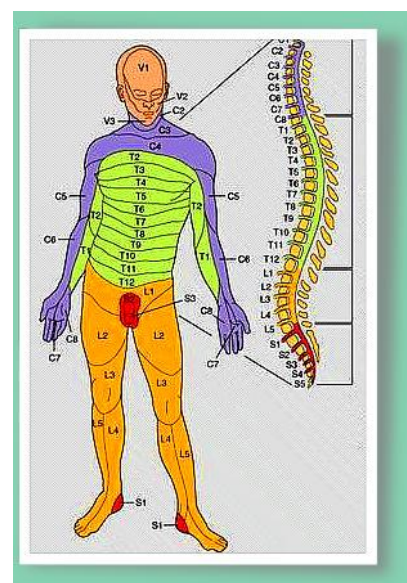
Puusaliigese osteoartriit. Mis tahes tüüpi artriit, mis mõjutab puusa, võib põhjustada ka kubeme, alaselja või reie lihaste valu. Valu puusast võib kiirguda kuni põlveni ja puusaliigese haigestumine võib ilmneda nimme- või reievaluna. Puusaliigese artriidi puhul võib olla raskusi kõndimisega ja selle põhjuseks võidakse pidada selga.

9. Lülisamba nimmeosast kanduvad valud

Iga struktuur lülisambast (disk, närvid, lihased, fassettliiges, spinaalsed ligamendid) võivad kanda valu edasi teistesse keha piirkondadesse.

Spinaalsed struktuurid, mis saavad oma närvivarustuse segmentidest L1 kuni S1 kannavad valu edasi jalgadesse ja kaelaosas C4 kuni T1 kannavad valu kätte.

Alumise rinnaosa lihaste spasm võib sageli kanda valu alla alaselga. See on tüüpiline lihaskrampl. Valu põhjus paikneb lihase algusepunktis ja kandub lihast mööda oma kinnituspunkti poole. Kui tegeleda kandunud valu alaga - näiteks valud alaseljas, siis ravi efekti ei anna, kuna on tegemist nn "telefoneeritud valuga" mille algpõhjus on eemal.



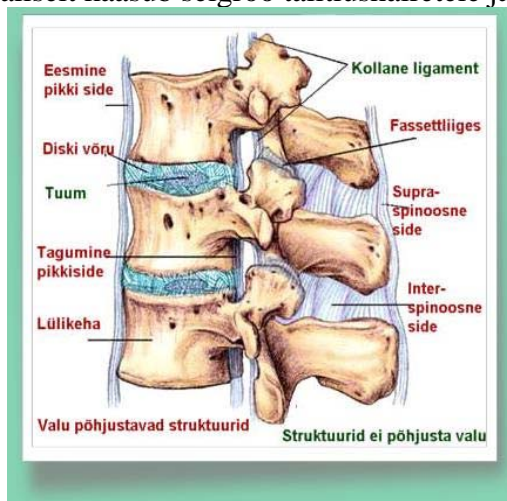
Järgnev tabel kirjeldab kõrvaloleval pildil näidatud tsoonide mõjupiirkondi nimmeosas. Sellest nähtub, et mitmed haigused on tänapäeval väga tuttavad „vanade inimeste haigustena“, mis kinnitab nimmeosa tähtsust nooruslikkuse säilitamisel.

Selja osa	Kanduv piirkond	Sarnased haiguslikud seisundid
Ülemine nimmeosa	Kubemes, reie külgmise osa	Pitsunud närv alaseljas, kubeme ja reie probleemid, puusa ja põlveliigese probleemid
L1	Jämesool, kube	Kõhukinnisus, jämesoolepõletik, punatõbi, kõhulahtisus, teatud songad
L2	Pimesool, kõhuõõs, reied	Krambid, hingamisraskused, liigihappelisus, veenilaiendid
L3	Suguelundid, emakas, kusepõis, põlved	Põievaevused, menstratsioonihäired, raseduse katkemised, voodimärgamine, impotentsus, põlvevaevused
Alumine nimmeosa	Sääreluu seesmine ja välimine serv, jalalaba pealmine osa	Istmikunärv, sääre ja jalalaba probleemid
L4	Eesnääre, alaseljalihased, istmikunärv	Ishias, podagra, sage ja valuline urineerimine, seljavalud
L5	Sääred, pahklud, jalalabad	Alajäsemete halb vereringe, tursunud pahklud, pahklude ja põiavõlvi nõrkus, külmad jalad, jalakrambid, jalgade nõrkus
Ristluu S1-S4	Tuharad ja vaheliha	Selgrookõverus, ristluuvaevused
Sabaluu	Pärasool, pärak	Päarakomud ja –sügelused, valuline sabaluu

10. Kui selg valutab, siis mis teeb valu tegelikult

Mitte kõik koed organismis ei ole varustatud valutundlike närvilõpmetega. Nii pole valutundlikud ajukude ja luud.

Lülisamba struktuuridest ei ole valutundlik disk (vt. järnev joonis). Säsituumas puuduvad valutundlikud närvilõpmed täielikult, neid on leitud võrus, kuid tõenäoliselt nad valu ei edasta. Diskide haigestumise korral peab valu seepärast pärinema naaberstruktuuridest. Vedeliku süstimine fervesse diskide annab aga valu nimmeosas. Valu põhjuseks on surve tagumisele pikisidemele. Valutundlikud on ka eesmine pikiside, liigesepinnad ja –kapsel. Valulik on närvijuur, mille ärritus kas väljasopistunud diskide või osteofüüdi poolt on radikuliidi põhjus. Valuallikaks on ka nimmelihaste spasm, mis tavaliselt kaasub selgroo talitlushäiretele ja radikuliidile.



2. SELJAVALU HAIGUSLIKUD PÕHJUSED

1. Infektsioonid

Infektsioonist tingitud valu progresseerub aeglaselt, kuid muutub rängaks. See esineb ka puhkamise ajal ja suureneb liikumisel.

Infektsiooniga võib kaasas käia palavik ja kaalukadu. Bakteriaalsed nakkused võivad kahjustada luud (osteomüeliit), lülid vahelisi kettaid (diskiit) või liigeseid (septiline artriit).

Bakterite allikaks võib olla infektsioon nahas, kuseteedes, suuõõnes või ükskõik millises läbivas haavas. 1-2% juhtudest saavad inimesed infektsiooni seljaoperatsioonilt.

2. Luukasvajad e. luutumorid ja vähk

Vähk, mis haarab lülisamba nimmeosa, võib põhjustada isu kaotust ja kaalukadu juba enne seljavalu algust. Valu progresseerub kiiresti. Nimmeosa haaravad vähivormid pärinevad tavaliselt teistest organitest, näiteks eesnäärrest meestel ja rinnast naistel. Kõige tavalisemaks vähivormiks, mis saab alguse seljakudedes, on lüüdivähk e. multümüeloom.

Valu esineb öösiti või selili lamades. Valu tekib selle tulemusena, et laienenud kasvaja ja sellega seotud põletik suruvad sejanärvid kokku. Samas ei teat, miks on mõned selgroo healoomulised kasvaja öösiti valulikud kui päeval.

3. Selgroo põletikud

Kui selja hommikune jäikus kestab tund või vähem, siis on see arvatavasti põhjustatud mehaanilisest häirest. Kui jäikus kestab aga mitu tundi, võib see viidata lülisamba **põletikulisele artriidile** ehk spondülartrropaatialle.

Väidetavalt on ainult umbes 10% alaseljavaludes põhjustatud sellest põletikust. Selgroo põletikuline artriit paneb valgud ja valged verelibled, mis võitlevad vereringes infektsiooga, ründama seljastruktuure. Liigeste vooderdus, sünoovium, paistatab ja halvendab liigutusi. Spondülaaratropaatia puhul reageerib organism põletikule ladestades kaltsiumi põletikulistesse kudedesse. Selle lõpptulemusel võivad selgroo lülid vahelised liigesed kokku sulanduda ja sidemed e. ligamendid lubjastuda.

Reumatoidartriit (RA) on tavaline põletikuline artriit, mis haarab kõige rohkem käte ja jalgade liigeseid ning lülisamba kaela piirkonda. Lääne meditsiinile teadmata põhjusel jätab see põletik aga puutumata selja alaosa.

Psoriaatilise artriidi (PA) vorm areneb osadel (kuni 7%) tavalist nahahaigust – psoriaasi – põdevatel inimestel. Põletikuline seljavalu ilmub tavaliselt kas koos nahahaigusega. Mõningatel juhtudel aga palju varem – vahel isegi kümneid aastaid enne kui ilmnevad psoriaatilised nahakahjustused.

Anküloseeriv spondüliit (AS) võib kahjustavalt tabada ainult ristluuliigeseid või levida läbi lülisamba kogu pikkuse selgroo kaela piirkonda. AS on haigus, mis ei haara ainult liigeseid, vaid sellega kaasneb tihti tugev silmapõletik (*iriit*). Kui see jäetakse ravimata, võib tulemuseks olla pimedaks jäämine.

Põletikulise soolehaiguse artriit (PSA) esineb inimestel, kes põevad haavandilist koliiti ja Crohni tõbe. Nende lülisamba haiguslikud tunnused on samasugused kui AS põdejal.

Reiteri sündroomi (RS) sümptomiteks on silma sidekesta põletik (konjunktiviit), kuseteede põletik (uretriit) ning artsiit, mis kahjustab selja ja alajäsemete liigeseid. RS võib sisaldada ka palavikku, kaalukadu ja pärastlõunast väsimust. Iseloomulik nahalööve ilmub peopesadele ja

jalataldadele, samuti peenise otsale. Klamüüdia infektsiooni – nakkust kuseteedes – seostatakse RS algusega ja haigel võivad areneda selle sündroomi kõik sümptomid ja märgid.

Esinemissageduse järgi on AS ja RS rohkem meeste haigus. Viimane esineb rohkem noortel täiskasvanud meestel. PA ja RSA esinevad aga võrdselt meestel ja naistel.

Valu asukoha järgi erinevad artriidid samuti. Bilateraalset, mõlemas küljes esinevat ristluuliigese valu seostatakse AS ja PSA-ga ning see on liiegespõletiku algne asukoht.

RS ja PA puhul võib esineda ristluuliigese valu ja selja jäikus ühes küljes, aga need võivad selja nimmeosa kahjustada ka nii, et ei haara kaasa ristluuliigeseid.

4. Vähemlevinud seljavalu sündroomid

Fibromüalgia (F) on pehmekoe valusündroom, mida iseloomustab üldine lihastevalu: krooniline valu keha mitmes pehmes piirkonnas, kaasa arvatud selja nimmeosa. Kuid see ei ole seotud lihase, luu või kõhre struktuuriliste hälvetega. F-ga seotud pidev valu ja krooniline väsimus takistavad selle alla kannatajatel oma täit töövõimet saavutamast.. See toob endaga kaasa ka pingepeavalud, ärritunud soole sündroomi ja madala vererõhu.

Reumatoloogi juures käijatest vastab F kriteerimitele umbes 15% patsientidest, kusjuures kannatajateks on enim naised, just noored ja keskealised. Pooltel juhtudel näib F algus järgnevat mingile vigastusele, ülemäärasele füüsilisele tegevusele või emotsionaalsele ja psüühilisele stressile. Valu võib olla järeleandmatu, kestes kuni kakskümmend aastat, kuid võib olla ka rändav ning kasvada ja kahaneda.

Väsimus on samuti F eristav omadus ning selle haiguse käes kannatajad kaebavad tihti rahutu une ja hommikuse kurnatuse üle. Külm või röske ilm, füüsiline ja vaimne ülekoormus, täielik tegevusetus, stress, mensturatsiooni ja halb uni raskendavad F-t. Sümptomid paranevad mõõduka tegevuse, sooja kuiva ilma ja massaaži puhul.

F diagnoosimine põhineb teiste seisundite välistamisel. Piirkonnad, mis on komplemisel valusad ja millele viidatakse kui valupunktidele, asuvad kõige tavalisemalt õlgade ülapiiril, põlvedel, küünarnukkidel ja selja nimmesosas. Väljaspool neid piirkondi ei ole mingit valu. F raviks on enamalt juhult puhkus ja lõdvestumine. Patsient võib küll tööle jääda, kuid peaks vältima ülemäärast väsimust. Liikumine ja sirutusharjutused parandavad lihaste talitlust. Hästi mõjub soojendusravi. Valuvaigisteid kasutatakse patsiendi soovil ja tugevate valude korral.

Üldine lihaste pingeline krooniline ärevus ja stressiga inimestel põhjustab valu ning seda nähtust on hakatud nimetama **pingemüosiidi sündroomiks** (PS). Väidetavalt põhjustavad allasurutud emotsioonid nagu ärevus ja viha verevoolu vähenemise lihastes ning selle tagajärjeks on hapnikupuudusest tulenev valu, mida tuntakse ka *isheemiana*.

Sellise kroonilise valu kontrolli all hoidmiseks on tarvis vähendada ärevust ja kaotada väsimus. Tihti ei kaogi valu enne, kui patsient pole üle saanud oma vihast kellegi või millegi vastu (näiteks ülemus) või töökohta vahetanud või teiste stressirohkete probleemidega hakkama saanud.

Alaseljavalu on tavaline **müofastsiaalvalu sündroomi** (MFS) sümptom. MFS on lokaliseeritud lihase sidekirmes tekkiv valu ootamatu alguse ja käivituspunktidega. Valu kandub edasi käivituspunktist eemale. Raviks valuvaigistid, lihaste jahutamine ja sirutamine.

5. Murrud ja mõranemised osteoporoosi (luuhõrenemise) puhul

Selline seljavalu paikneb keset selga lülisamba kohal. Esinemine eeskätt kõrge vanuse ja väikse kehakaaluga suitsetavatel, varem luumurde omanud naistel, kellel ka perekondlik soodumus osteoporoosiks. Murrud rinnaosas põhjustavad nn. „leseküüru“.

Parim ravi on vältimine.

6. Kramplik valu, mis lähtub teistest elunditest, näiteks emakas, peensool, kusejuha, jämesool, sapipõis jne.

Seda laadi selja valukrampe seostatakse krampidega vastavates haigetes elundites.

7. Seljavalud raseduse ja mensturatsiooni ajal

...võivad olla tingitud hormonaalsetest muutustest, mis muudavad ka ligamentide ja liigete paindlikkust vaagnas või on lihtsalt mehaaniline probleem vaagnasse lisandunud raskuse tõttu. Surve vaagna toetavatele struktuuridele ja nimmekõveruse märgatav suurenemine (lordoos) pingutab toetavaid lihaseid.

Probleeme saab ennetada, kui viiakse end enne lapse kandmist heasse füüsilisse vormi. Valud kaovad peale sünnitust.

Seljavalu, mis langeb kokku naiste menstruaaltsükliga, võib olla seotud *endometriosisiga*, haigusega, mille puhul emakat vooderdav kude (endomeetrium) esineb väljaspool emakaõõnt. Esinemine sagedamini 20-ndate lõpus, 30-ndate alguses. Diagnoosimine toimub laparoskoopia abil ja ravi suu kaudu medikamentidega. Antud haigus võib viia viljatuseeni.

3. SELJAVALU PSÜHHOLOOGILISED PÕHJUSED

On tähele pandud, et osade inimeste halb rüht on tingitud ka vanemaarmastuse puudmisest. Neid on kogu eluks jäänud piinama veendumus: „Mind ei armastata kunagi sellisena, nagu ma olen, tähendab tuleb olla teistsugune“.

Madal enesehinnang tekitab sellisel inimesel psühhofüüsilise refleksi, tema õlavöötme lihased lähevad pingesse ning inimene hakkab ennast kühmu tõmbama. Selline asend tuleneb loomsest ellujäämisinstinktist või lihtsalt hirmust. Ebaloomuliku rühiga kohanemine toob kaasa pöördumatuid muutusi luudes ja kudedes, areneb välja radikuliidivalusid tekitav *osteokondroos*, mille levinumaks vormiks on selgroo lülidevaheliste ketaste väljasopistused ja purunemised.

Dr. Thomas Hanna on veendunud, et vähese armastuse all kannatavatel lastel on haigestumiskriis märksa suurem kui armastatud lastel.⁵

Edaspidi satub inimene otsekuu nõiaringi: kui tema rüht on muutunud stabiilselt halvaks, on tal raske vabaneda negatiivsest eneseprogrammeeringust ja ainult ime võib selle ringi murda.

Thomas Hanna on välja töötanud terve rea harjutusi, kus töö õlavöötmega aitab vältida haigusi, suurendab enesekindlust ja puhastab reflektorse mälu kunagistest solvumistest.

4. KUIDAS SELJAVALU RAVIDA

1. Kas alaselja ravimine on üldse võimalik

Tuntud arstide väitel pole tänapäeval andmeid selle kohta, et mingisugune ravimeetod kiirendaks seljavalude möödumist. Samas on teaduslikult põhjendatud ravisoovitused ühisel seisukohal, et arsti ülesandeks on leida adekvaatne valuravi ägeda seljavalu perioodiks – niikauaks, kuni seljavalu ise üle läheb.¹

2. Kuidas ja millal kasutatakse medikamente lääne meditsiinis

Reeglina kasutatakse ravimisel valuvaigisteid vaid juhtudel, kui valu talumine on võimatu või kui valu takistab selja liikuvuses hoidmist.

Esimeseks valikuks on tihti sellised mittesteroidsed põletikuvastased ravimid nagu ibuprofeen või paratsetamool. Kõik mittesteroidsed põletikuvastased ained kahjustavad aga mao limaskesta. Seda olenemata sellest, kas kasutada tablette, süste või suposiide.

Kõige levinuma artriidi vormi – *osteoartriidi e. spondüloosi* – meditsiiniline ravi sisaldab tavaliselt analgeetikume (valuvaigisteid) ja mõnel juhul medikamente, mis toetavad organismi katseid kahjustatud kõhrkudet uuesti üles ehitada. Enamik neid ravimeid ei vähenda üksnes efektiivselt valu, vaid alandab ka põletikku. Probleem seisneb aga selles, et paljud analgeetikumid (kaasa arvatud aspiriin ja ibuprofeen) põhjustavad mao ärritust, mis võib viia veritsemiseni, ning samal aja ei tee need midagi, et aidata kulunud kudet uuesti üles ehitada.⁶

Kummaline lugu on see, et kuigi ravimifirmad tulevad välja üha uute põletikuvastase toimeaine uute versioonidega, pole *osteoartriit* enamasti põletikuline. Veelgi enam, esineb tõendeid, et kui panna põletikuvastased pillid kõhrerakkudega kultuuri, halvendavad need paranemisprotsessi. Seega leevendatakse küll valu, kuid tõenäoliselt halvendatakse paranemisprotsessi ning lõpetatakse signaalid, et teil on liigesevalu... Need ei kõrvalda haiguse põhjust ja võivad tegelikult seda isegi halvendada.⁷

Paljud artriidi raviks kasutatavad medikamendid takistavad organismis vitamiinide ja mineraalainete imendumist. Seega ei mõjuta need medikamendid ebasoodsalt mitte üksnes mitmesuguseid elundkondasid, vaid jätavad organismi ka ilma eluliselt tähtsatest toitainetest.

Spondülaartropaatia (põletikuline artriidi) ravi mõtteks on vähendada valu ja suurendada liikuvusulatust. NSAIDid (mittesteroidsed põletikuvastased ravimid) vähendavad põletikku ja hõlbustavad liikuvust, kuid ei ravi haigust ega väldi lubjastumist.

Reiteri sündroomi saab ravida antibiootikumidega, kuid vaid see on efektiivne vaid haiguse varases staadiumis.

Psoriaatilise nahahaiguse (psoriaasi) pindmisel ravil võib olla kasulik mõju liigesepõletiku vähendamiseks.

Põletikulise soolehaiguse ohjeldamine võib samuti liigesepõletiku sümptomite puhul kasulikuks osutada.

Viimase aastakümne uuringud on näidanud, et esineb looduslikke ühendeid, mis toetavad kahjustatud kõhre taastamist: praegusel hetkel on kõige paljutootavam *glükosamiin*.

3. Toitumine ja põletikuvastased dieedid

On täheldatud tõesti, et toiduvalikul ja dieetidel on võime aidata inimesi, kellel on nimmeosas krooniline põletikuline seisund. Just viimastel aastatel on hakanud ilmuma kirjutisi, mis annavad toitumissoovitusi artriidi leevendamiseks.

Dr. D.Borenstein tunnustab paastu- ja vegetaardieete ning pöörab tähelepanu põletikku kandva organismi suurenenud tundlikkusele mõnede toiduainete vastu. Samas aga peab ta olulisimaks siiski mitte niivõrd mõnede toiduainete välistamist dieedist, kui just teatud, oluliste toiduainete lisamist. Eriti on juttu just oomega-3 rasvhapete (kalaõlid) soodsast mõjust põletike ja valu vaigistamisel.

Sama efekti annavad ka taimsed õlid: linaseemneõli, kuningakepiõli ja kurgirohuõli (vt. huvitav vihje p.4.6.).

4. Ravivõimlemine ja harjutused seljale

Seljavalu ravitakse liikumisega

Voodirežiim aeglustab paranemist ning seetõttu seda üldiselt ei soovitata. Erakordselt oluline on võimlemine. Eri allikates soovitatakse hoida nii üldist füüsilist vormi kui ka teha spetsiifilisi seljakorsetti tugevdavaid harjutusi, samuti venitusharjutusi. Võimlemisharjutused parandavad lihaste verevarustust ja aitavad ära hoida pingete kuhjumist seljas, seega vältida seljavalu.

Reas riikides on märgatud, et seljavaludega inimese jaoks on kiire tööle tagasi pöördumine oluliseks faktoriks. Seetõttu on neis riikides loodud võimalused käia tööl osalise tööajaga ägeda seljavalu perioodil, et vältida haigete kojujäämist.

Kuldkala harjutus

Dr. Katsuzo Nishi, Jaapani kuulus terviseteadlase, kõige kuulsam tervisevõte on kuldkala harjutus⁸. Selle sooritamiseks heitke suhteliselt kõvale pinnale selili, pange käed kuklale sõrmseongusse ja jalad teineteise kõrvale, toetage need vastu mööblit või seina ja hakake imiteerima kala, liigutades puusi kahele poole. Õige soorituse korral muutub selg nimmepiirkonnas kuumaks. Algul piisab pooleminutisest harjutamisest. Kui liigutus on omandatud, tuleb harjutust sooritada kaks minutit hommikul ja õhtul. Harjutusele järgneb lõdvestus: kõverdage jalad, toetage tallad põrandale, sirutage käed üles ning raputage käed ja jalad lõdvaks.

Kuldkala harjutus parandab lülisamba vigu ja vereringet ning närvisüsteemi, soolestiku, mkasa, neerude, naha, aju ja südame tööd.

Seljalihaste tugevuse hindamiseks

saab kasutada järgmist testi, kus kõhuliasendist (padi kõhu all) tuleb tõsta maast lahti pea, käed ja ülakeha. Hinnangud on järgmised:

- 5 – kui tõstate ülakeha maksimaalsele vastupanule vaatamata (abiline surub labakäega tugevasti teie seljale abaluude vahel);
- 4 – kui tõstate ülakeha kergele vastupanule vaatamata (abilise surve väiksem);
- 3 – kui tõstate ülakeha ilma vastupanuta;
- 2 – kui suudate tõsta vaid pea ja õlad, mitte ülakeha;
- 1 – kui te ei suuda tõsta pead ega õlgu, palpeeritav võib olla vaid seljasirutajate pinge.⁹

Kõhulihaste tugevuse hindamiseks on test, kus seliliasendist (kõverdatud põlvedega lamades) püütakse iseseisvalt tõusta istumisasendisse. Hinnangud on järgmised:

- 5 – kui sooritate testi käed kuklale;
- 4 – kui sooritate testi käed risti rinnal;
- 3 – kui sooritate testi ettesirutatud kätega;
- 2 – kui te ei suuda sooritada testi ka ettesirutatud kätega;
- 1 – kui esineb vaid palpeeritav kõhulihaste pinget või puudub seegi.

5. Kirurgiline ravi

Kirurgilist ravi saab rakendada põhiliselt radikuliidi korral, kui närvijuurt komprimeerivad väljasopistunud disk või lülisamba luulised osad.

Nimmevalude puhul tuleb operatiivne ravi arvesse väga harva. Operatsioon võetakse tänapäeval ette vaid olukorras, kus muud vahendid ei aita ning patsiendi tungival soovil.

Tuntud kirurg Rein Zupping on öelnud: „Kõige parem kirurgilise ravi kandidaat on hea närvisüsteemiga, positiivse suhtumisega, arste ja meditsiini usaldav patsient. Sellistel inimestel on ka ravitulemused palju paremad kui kõhklevatel ja kartlikel inimestel.“¹⁰

6. Tervendajad ja rahvameditsiin

Massöör Sulev Pullmann on öelnud, et „terve selg püsib kolmel vaalal“.¹¹ Need on:

- 1) liikumine = võimlemine ja tervisesport
- 2) vaimutöö = opaalhingamine, jooga ja mediteerimine
- 3) toitumine = normis kehakaal ja eestimaise eelistamine.

Samuti kinnitab S.Pullmann, et seljavalu puhul ei ole mõtet teha klassikalist massaaži ainult õlavöötmele või kaelapiirkonnale. Lülisammas on tervik ning seda pole võimalik tervendada ositi.

Ajakirjas Tervendaja (juuni 2007) ilmus hiljuti kirjutis, kus üks lugejatest soovib retsepti kroonilise reumatoidartriidi käes vaevlejale:

„Olen selle haigusega väga tuttav. Tahan soovitada seda, mis on aidanud mind. Tuleb võtta pool tundi pärast hommikusööki 1 sl linaseemneõli ja peale süüa üks õun. Nii tuleb teha kaks nädalat ja siis kaks nädalat vahet pidada. Minul läks kergemaks pärast kolmandat kuud. Tarvitsin linaseemneõli vaheaegadega viis aastat. Pärast seda pole enam ravi järele vajadust tundnud“.

5. IDA-MEDITSIIIN RAVIB SELJAVALU

1. Refleksoloogia e. tsooniteraapia

Jalataldadel asuvad selgroo refleksipunktid kummagi talla siseserval, kulgedes suure varba alt peaaegu kannani. Seda joont sõrmedega töödeldes saab leida üles iga valuliku punkti ja seda siis masseerida. Joone ülemine ots varba lähedal on ekvivalentne selgrooga õlgade tasandil.

Kui esinevad seljavaevused, näiteks lumbaago, tuleb töödelda lisaks veel aju- ja endokriinsüsteemi punkte. Et keha lihastik on skeleti suhtes toetav ja vastassuunas mõjuv süsteem, luues kõik liikumised, milleks keha on võimeline, on ka lihased seljavaludega tegelemisel tähtsad. Kasuks tuleb lihaste massaaž, neid tuleb hõõruda sõrmedega üsna sügavalt, liikudes lihastega risti.

Seljavalu võib olla tingitud mingist probleemist kusagil mujal kehas, näiteks halvast rühist, pingul lihastest või isegi lampjalgsusest. Neist võimalustest tuleb olla teadlik ja pakkuda ravi, mis tegeleb probleemi kui tervikuga, mitte ainult ühe osaga.

Kasuks tuleb võimlemine ja kõndimine aitab lõdvestada ja tugevdada seljaga seotud lihaseid. Kiire kõnd on väga hea, ent sörkjooks ei tarvitse ilmingimata kõige parem rohi olla, mõnel juhul võib sellest koguni kahju sündida.

Et leevendada valu seljas, eriti alaseljas, võtavad refleksoloogid sageli käsile jalalihased. Reie tagumisi lihaseid tuleb masseerida suruvate ja tõmbavate liigutustega, esmalt ühe käega, siis teisega. Läbi tuleb masseerida kogu reis puusast põlveni. Niimoodi masseeritakse mõlemat jalga, keskendudes igale „tihkele“ piirkonnale, see aitab parandada üleüldist toonust ja kõrvaldada seljavalu põhjusi.

Osteoartriidi ja reumatoidartriidi puhul tuleb kahjustatud osade refleksialasid masseerida ja tasakaalu säilitamiseks on tähtis töödelda kogu keha refleksipunkte. Selles suhtes on endokriinsüsteem üks tähtis osa.

Väga tõhus on reumatoidartriidi ravis organismis endas neerupealise koores toodetud kortisoon. Selja alaosas, esimese ja teise lumbaalselgroolüli vahel on refleksipunkt, mida võib vajutada. Algul käib selle punkti leidmine vea ja eksituse meetodil, aga kui see tabatud on (ligikaudu 5cm sabakondist ülespoole), tuleb seda kergelt vajutada, survet järk-järgult suurendades ja hoida niimoodi paar sekundit. Seda tuleb mitu korda korrata. Peale reumatoidartriidi aitab see ka muude hädade korral nagu astma ja bursiit.

Artriidi puhul on oluline lihaste seisund. Lihaseid tuleks masseerida vajutades neid sõrmedega kas haiges piirkonnas või selle lähedal. Massaaž peab käima risti lihasega ja sügavalt, kuid esialgu võib see põhjustada ebamugavust ja valu. Paljud praktikud peavadki massaaži refleksoloogia rakendamisel tähtsaks toetavaks tehnikaks.

2. Hiina meditsiini diagnoosi ja ravi võtted.

Mida on Hiina-meditšiinil seljahaigetele pakkuda.

Kaks põhilist eelist:

Esiteks on see täies ulatuse **looduslik ravi**, mis aitab leevendada valu, kuid soodustab ka liigese kudede tervenemist. Teiseks on Hiina meditsiinil palju põhjalikum, koheselt mõistetav nägemus liigesevalu põhjustest ja sellest, kuidas seda ravida.

Enamikule meist ei anna vähimalgi määral aimu, mida see tähendab või mida me ise saame teha, kui me loeme järgmist diagnoosi: „*kõige tõenäolisemaks algpõhjuseks osteoartriidi puhul on kondrotsüüdi mitoos koos proteogliikaanide ja tüüp II kollageeni suurenenud sünteesiga*“.

Hiina meditsiin põhineb nägemusel inimkehast kui mikrokosmilisest miniatuurist looduslikus maailmas. Seega on Hiina meditsiini keel seesama keel, mida me kasutame iga päev, et kirjeldada

meid ümbritsevas maailmas toimuvaid sündmusi. Tänu sellele suudame paremini mõista oma seisundit ja vastutada oma elu ja hea tervise eest.

Valu põhjustab blokeering.

Hiina meditsiini järgi on valu tagajärjeks, mille on põhjustanud blokeering või takistus, mida Hiina keeles nimetatakse *bi*. Kui kehas esineb *qi* ja vere vaba vool ilma mingi pidurduse või tõkketa, ei ole kehas valu. Kui vaba vool puudub, tekib valu. Seega on valu lihtsalt *qi* ja vere vaba voolu puudumise tunnetamine.

Qi ja vere vaba voolu puudumisel on kaks peamist põhjust:

1. kas pidurdab, blokeerib või tõkestab miski *qi* ja vere sujuvat voolu läbi kanalite (meridiaanide) ja soonte
2. või on kehas *qi'd* ja verd ebapiisavalt, et suuta sujuvat ja vaba voolu säilitada.

Esimesel juhul on vaba voolu puudumine nagu ummistunud toru. Vesi ei saa vabalt voolata, sest miski tõkestab torus voolu füüsiliselt. Teisel juhul on kas ebapiisavalt *qi'd*, et verd liikuma lükata, või ebapiisavalt verd, et katkematut voolu säilitada. Seda võib võrrelda oja kuivamisega hilissuvel, kui oja kahaneb lahutatud vee lompideks, mis enam kokku ei voola. Samasugune on puudulikust verest tingitud vaba voolu puudumine.

Seega on hiina meditsiini praktiseerija esmane töö kindlaks määrata *qi* ja vere vaba voolu puudumise põhjus ning seejärel kindlustada ravi, mis aitaks seda taastada.

Kui *bi* tõkestus jääb piirkonda püsima, takistab see ümbritseva koe vajalikku toitumist. Kui lihastes ei õnnestu saada vajalikku toitu, eriti aga verd, hakkavad nad närtsima, kuivama ja kokku tõmbuma. Lihaste all mõeldakse Hiina meditsiinis kõõluseid, ligamente ja muud sidekudet, seega võib lihaste kokkutõmbumine alatoitumuse tõttu viia võimetuseni painutada ja sirutada kahjustatud liigest (liigeseid).

Samamoodi võib kestev *bi* või tõkestus takistada luude vajalikku toitumist. Selle tagajärjel võivad luud moonduda. Moondumisprotsessi kiirendab või halvendab viivitav kuumusetõkestus, mis mõjub luudele väga kahjustavalt.

Blokeeringute põhjustajad

Hiina meditsiinis peetakse reumaatilise *bi* põhjuseks tüüpiliselt blokeeringut kas tuule, külma, niiskuse või kuumuse tõttu – need on **bi-sündroomide neli põhitüüpi**. Tuul, külm, niiskus või kuumus võivad kehasse tungida väljastpoolt, kuid need võivad tekkida ka seesmiselt, eriti niiskus ja kuumus. Samas ei pruugi haiguse põhjuseks olla ei välimine ega seesmine põhjus.

Enamik reumaatilise *bi* või tõkestuse juhtumeid ongi seotud tuule, külma, niiskuse ja/või kuumuse patogeenidega (faktoritega). Neid tõkestusi komplitseerivad tihti veel teised faktorid, mis on seotud *qi* ja vere vaba vooluga: *qi* seiskus, vere staasis ja limasõlmed.

Mõnikord pole liigesevalu põhjuseks mitte tõkestus (*bi*), vaid lihtsalt *qi* ja vere piisava hulga puudumine, mistõttu need ei saa liigeseid tervena hoida ning *qi* ja vere vaba voolu säilitada. Seda võib tüüpiliselt näha just vanematel patsientidel. Hiina meditsiinis on haigusekategoriad, mida nimetatakse 40-aastane õlg ja 50-aastane ranne. Neil juhtudel muutub valu tüüpiliselt hullemaks, kui inimene on mõnda aega puhunud. Kuni me puhkame, talletatakse veri maksas ning *qi'd* ei suunata jäsemetesse. Seega saavad lihased vähem toitu ning *qi* ja vere vool ei ole kuigi vaba. Kui me püüame pärast puhkamist liigest kasutada, on see esialgu valulik ja kange. Sellegipoolest soodustab liikumine iseenesest *qi* ja vere voolu. Kui *qi* ja veri voolavad üha rohkem läbi liigese, siis valulikkus ja jäikus kaovad.

Sellisel juhul võib liigne treening või ülepingutus olukorda halvendada. Igasuguse tegevusega kaasneb *qi* ja vere tarbimine. Kuna tegevus tarvitab *qi*'d ja verd samamoodi, nagu auto kasutab bensiini, viib ületarbimine igasuguste *qi* ja vere puudulikkusega seotud sümptomite halvenemiseni. Kuigi kerged harjutused ja liikumine leevendavad *qi* ja vere puudulikkusest põhjustatud valulikkust ja jäikust, teevad rasked harjutused ja ülepingutus olukorra hullemaks. Kuna *qi*'d ja verd tarbitakse just päeval, halvenevad niisugused sümptomid tihti öhtul või öösel pärast seda, kui me oleme *qi* ja vere pika päeva jooksul ära tarvitanud.

Organid, mis kontrollivad blokeeringute põhjustajaid, *qi* ja vere tootmist.

Hiina meditsiini järgi on kolmeks olulisimaks organiks neerud, põrn ja maks. Hiina meditsiini järgi on neerud elu aluseks. Jaapani meditsiini järgi on olulisimaks põrn. Põrn vastutab tarbitud toidust ja joogist muundatud *qi* ja vere tootmise eest.

Põrn

Hiina meditsiini järgi hakkab põrn vananemisprotsessi tõttu nõrgenema umbes 30-ndate eluaastate keskel. Kui *qi*'d ja verd on ebapiisavalt, võib see tekitada liigesevalu kahel peamisel põhjusel:

- Esiteks kaitse-*qi*, mis kaitseb keha välispinda kuue keskkonnaekstsessi sissetungi eest ja mida toodetakse seedimisel saadud toitainetest. Kui esineb põrna nõrkus ja tühjus, võib sellega kaasneda kaitse-*qi* puudulikkus, mistõttu tuul, külm, niiskus ja kuumus võivad põhjustada kehas bi-sündroomi.
- Teiseks ei taga põrna tühjusest tekkinud ebapiisav *qi* enam vere ja kehavedelike liikumist. Samuti pole piisavalt verd, et toita ja tervena hoida töötavaid lihaseid ja sooni..

Tegurid, mis viivad põrna tühjuse või puudulikkuseni, on ülepinge, ülemäärane verekaotus, muretsemine ja painajalik mõtlemine ning ebaõige toitumine. Kuna põrn mängib kesksel rolli *qi* ja vere tootmises, võib liigne *qi* tarvitamine ja/või verekaotus põrna välja kurnata. Et naised kaotavad verd regulaarselt igal kuul menstruatsiooni ajal, on nad põrna tühjusele altimad kui mehed. See pakub mõnetist selgitust, miks naistel – eriti noorematel – on suurem kalduvus reumaatilisteks vaevausteks kui samaealistel meestel.

Peamiseks põrna kahjustajaks on aga ebaõige toitumine. Toortoidu ja jahutatud toidu ülemäärane tarbimine kahjustab põrna, samuti suhkrud ja maiustused ning niiskete, lima tekitavate toitude liigne söömine (näiteks piim, juust, jogurt, õlid-rasvad, nisujahutooted, enamik puuvilju ja -mahlu, tomatid, enamik pähkleid jne.). Raskemini seeditavad toidud tekitavad tühjale ja nõrgale põrnale ülekoormuse ja kahjustavad seda veelgi.

Seega toit on tähtis faktor, kui liigesevalu (alaseljas) mitmete reumaatiliste haiguste puhul on seotud *qi* ja vere tühjuse või niiskuse ja lima esinemisega.

Neerud.

Alaselg või lumbaalne e. nimmepiirkond öeldakse olevat neerude eluase. Neerud valitsevad luid, luuüdi ja liigeseid. Neerude tühjust või nõrkust seostatakse sageli alaselja valulikkuse ja valuga ning seda võib seostada ka lülisamba valu ja deformatsiooniga. Kui neerud hakkavad pärast 40-ndat eluaastat vananemisprotsessi tõttu nõrgenema, toob see kaasa luude ja liigeste probleemide suurenemise.

Üldiselt enamikul inimestel, kel on süsteemseid luu-ja liigese põletikke (näiteks reumatoidartriit), esineb Hiina meditsiini kohaselt mõni põrna ja/või neerude tühjuse element.

Maks.

Maks on Hiina meditsiinis kolmas sisus, mida reumaatiliste *bi*-sündroomidega sageli seostatakse. Kuigi luud ja liigesed on seotud neerudega, on ka maksal liigestele tugev mõju just seetõttu, et maks kontrollib *qi* korrapärasest levimist kehas ja maksa vastavuseks on lihased.

Maksa jaotamise funktsiooni kahjustavad kõige kergemini just emotsionaalsed põhjused, eriti just stress ja frustratsioon. Näiteks tahab frustratsiooni puhul meie *qi* küll voolata, kuid asjaolud ei luba – me surume oma tunded alla. Tekib nn. maksadepressioon ja *qi* seiskus, mis võivad kaasa tuua suure hulga terviseprobleeme, s.h. ka reumaatilisi. Maksa haigestumine võib lõpuks kahjustada ka neerusid, sest vere puudulikkus viib lõpuks ka neerudes talletatava *essentsi* (eluenergia) puudulikkuseni.

Ravi Hiina meditsiinis põhineb eristamisemudelitel.

Hiina meditsiinis põhineb ravi pigem individuaalsel diagnoosil kui lääne meditsiini järgi nimetatud haigusel.

Üldiselt võib öelda, et kui lääne meditsiinis vaadatakse patsienti (läbi), et ära tunda (ja diagnoosida konkreetset haigust), siis ida-meditiinis vaadatakse haiget, et näha (kõiki eristavaid sümptomeid). Haige küsitlemisele läheb tihti rohkem aega. Arvesse võetakse mitmeid patsiendi esmapilgul „vähetähtsaid“ omadusi, mis lääne arsti poolt tihti märkamata jäävad. Haige diagnoosimeetodi abil pannakse sümptomite gruppidest kokku mudel, mis saab diagnoosi ja ravi aluseks.

Tulemuseks on, et kaks ühesuguse haigusega (näiteks reumatoidne artriit) patsienti võivad saada erinevat Hiina meditsiinilist ravi, sest nende haiguste eristamisemudelid on erinevad. Nii näiteks võib ühel olla põletik tingitud tuulest, külmast ja niiskusest koos põrna yang-tühjusega. Teisel aga on haigus tingitud neeru yin-tühjusest.

3. Jaapani Meridiaanide Shiatsu

See on sügavalt lõdvestav teraapia, kus diagnoos pannakse peamiselt kõhu ja selja kompamise teel ja arvestades kõik neidsamu üksikasju patsiendi välimuses ja olekus, mida jälgib ka Hiina meditsiin.

Terapeut määrab patsiendi energia hetkeseisundi ehk *sho*, s.t. teeb kindlaks inimese organite energeetilised tasakaalutused ja tõkestused. Eristatakse nii püsivaid probleeme, mis avalduvad kõhul, kui ka igapäevaseid takistusi, mis avalduvad seljal. Nii leiab kogenud terapeut kiiresti nii neerude, põrna, maksa kui ka teiste selja- ja liigesevalusid mõjutada võivate organite puudulikkuse (*kyo* e. energiatühjuse) või ülepinge (*jitsu* e. energia kuhjumine).

Seejärel töödeldakse vastavaid tsoone ja energiakanaleid, et vabastada blokaadid ja ülepinged ja täita tühjuse piirkonnad. Sisuliselt näidatakse kuhjunud-blokeerunud energiatele tee, kuhu liikuda, vabastades seeläbi pinges tsoonid ning võimaldades organitele normaalset funktsioneerimist. See on nagu mäng kevadise sulaveega. Energia, nagu vesigi, liigub sinna, kuhu on kerge liikuda peale tõkete eemaldamist.

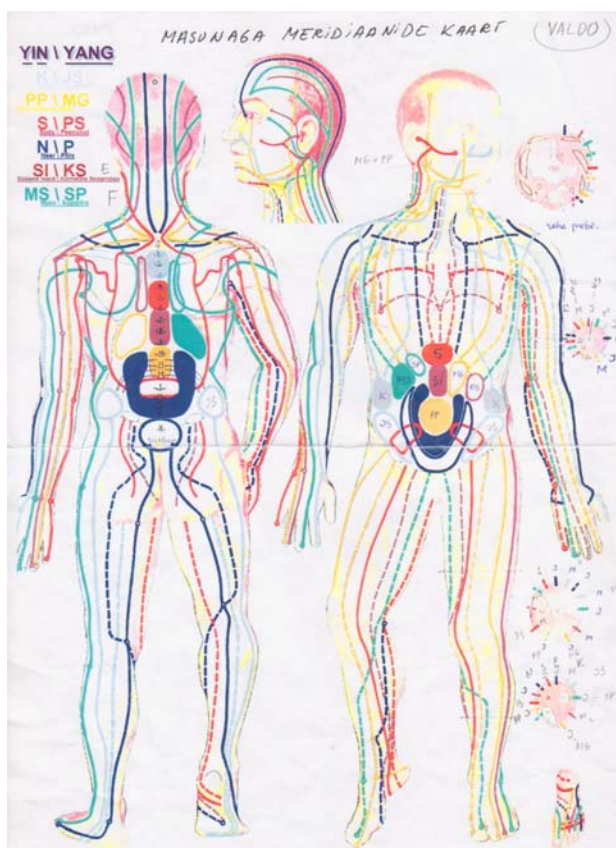
Teraapiat aeg-ajalt korrates „saab organism aru ja talle tuleb meelde“, kuidas peab õieti töötama. Seega suudab *shiatsu* kiiresti (näiteks ilma pikkade ravimtaimekuurideta) taastada energiate liikumise ning seeläbi organite töö taastumise ja organismi normaalse funktsioneerimise.

Jaapani meditsiin on oma alused saanud küll Hiina meditsiinist, kuid *shiatsu* teooriad erinevad traditsioonilisest Hiina meditsiinist veelgi suurema lihtsuse ja tänapäevase praktilisuse poolest. Nii on energiakanalid *shiatsu* meistrite poolt tunnetatud lihtsamateks ja sujuvamateks – nende arvates ei saa energia liikuda mööda teravaid nurki ja sik-sakke (vt.kõrvalasuv pilt). Samuti liigub *shiatsu*-teooria järgi energia vaid suunaga kehas ja jäsemetest väljapoole (Hiina meditsiinis kahe-suunaline liikumine vastavalt ying-yang elundile).

Lisaks meridiaanide kulgemisele on *siatsu*'le omane keha organitele vastavad energeetilised tsoonid kõhul ja seljal. Olulisimate organite - neerude ja põrna – tsoonid asuvad seljal just nimmepiirkonnas.

Diagnoosimisel ja ravil on *shiatsu*-terapeudi ainsaks „relvaks“ tema teadmised-kogemused, energiate tunnetus ning enda ja kõiksuse *qi*. Ravi algab ja toimub juba diagnoosimisel. Mugav on see, et raviseansi ei pea patsient lahti riietuma. Ühe raviseansi pikkus on võrreldav klassikalise massaaži seansiga ning sõltub läbivaatuse ja ravi ulatusest.

Väidetakse, et artriidi puhul on see ülimalt kasulik ravimeetod. Kindlasti on üheks positiivsuse põhjuseks just *shiatsu* stressi ja pingeid lõdvestav omadus. *Shiatsu* on domineeriv arstiteadus Jaapanis. Euroopas on seda viimasel aastakümnel laialdaselt hakatud õppima Inglismaal, Prantsusmaal ja nüüd ka Eestis. Ka Soomes on mitmeid *shiatsu* koole, kuid sealne koolkond kaldub pigem heaolu-massaaži kui teraapia valdkonda.



4. Selgrootlilide mõjupiirkonnad psüühilisest vaatevinklist ¹²

Igale selgrootli lüli probleemiga seostatakse ka tõenäoline psühholoogiline põhjus. Üldiselt seob ida-mediitsiin olulisemaid organeid emotsioonidega järgmiselt:

- neerud - hirm
- maks – viha
- põrn – mõtlemine/muretsemine
- kopsud – lein/kurbus
- süda – rõõm/hirm

Huvitav on neid põhjuseid võrrelda nimmeosa lülide füüsiliste mõjupiirkondadega (tabel peatükis 2.7.) ja näha milliseid füüsilisi haigusi põhjustavad erinevad psüühilised probleemid.

Nimmelülid	Tõenäoline põhjus	Tervendav enesesisendus
L1	Armastuseigatsus ja üksindusevajadus. Kindlusetus	Olen kaitstud Kõiksuses ja elu armastab ja kannab mind
L2	Kinnijäämine lapsepõlve kannatusse. Väljapääsu ei paista	Ületan mulle mu vanemate poolt seatud piirid ja elan omal jõul. Nüüd on minu kord
L3	Seksuaalne ärakasutamine. Süütunne, Enesepõlgus.	Loobun läinust. Armastan end ja o ma kaunist seksuaalsust. Olen kaitstud. Mind armastatakse.
L4	Seksuaalsuse tõrjumine. Majanduslik ebakindlus. Töökohaga seotud hirmud. Jõuetusetunne.	Armastan end sellisena, nagu olen. Minu oma jõud on see, millele toetun,- Olen igas mõttes kaitstud.
L5	Kaitsetus, eneseväljendusraskused. Viha. Võimetus rõõmustada.	Elurõõm kuulub mulle. Palun, mida vajan ja võtan selle rõõmuga vastu.
Ristluu S1-S4	Võimu minetamine. Põikpäine, vana viha.	Olen ise oma elu vägi ja võim. Loobun läinust ja võtan ohjad hellalt enda kätte.
Sabaluu	Oled tasakaalust väljas. Sa ei oska järele anda. Vana piina ikka ja jälle uuesti läbielamine.	Armastan end ja toon oma ellu tasakaalu. Elan praegushetkes ja armastan seda inimest, kes ma olen.

LÖPPSÕNA

Nii kui taime areng algab ja sõltub juurest, nii on inimese alaselg see juur ja tüvi, millele inimese elu toetub. Siit algab kõik, siia toetub kogu inimese energia ja heaolu. Ja haigused saavad tihti alguse just alaseljast.

Haige seljaga inimene hakkab abi otsima pigem hilja kui õigel ajal. Valuga harjub pikapeale ära, kuigi pinges õlavööde, peavalu ja tulitav nimmepiirkond on ohumärgid. Edasi on kaks võimalust: kas inimene hakkab ise mõtlema või paneb suhtumist muutma süvenenud haigus. Massöör saab siinjuures vaid teavitada patsienti olukorrast ja tekkinud ohtudest.

Meil räägitakse ka avalikkuses üha sagedamini liikumise vajalikkusest ja tervislikest eluviisidest. Kas aga saadakse aru „kolme vaala“ lihtsast mõttest. Liikumisele, toitumisele ja vaimsetele distsipliinidele on hakatud üha rohkem tähelepanu pöörama, kuid tihti jäävad need pigem moodsa harrastuse (oma ego rahuldamise) vormi ning otsustaval hetkel kipub inimene ikkagi vana ja tervist kahjustava malli järgi käituma.

Millised siis ikkagi on massaaži võimalused alaselja vaevuste leevendamiseks. Klassikaline massaaž on ja jääb pigem lõõgastavaks ja verevarustust parandavaks abinõuks. Kui patsient oma mõtlemist ja eluviise ei muuda, siis kestab massaaži kasutegur vaid paar tundi. Inimest saab aidata vaid siis, kui ta ise abi küsib. Minnes üle „piiri“ ning püüdes muuta inimese saatust vastu tema enese tahtmist võib massöör kahjustada pigem ennast. Seega jääb vaid leppida asjaoluga, et meist igapähele on **õigus valida** endale oma elu ja saatus.

Meditatsioon on poole sajandiga tohutult arenenud. Siirdetakse südameid, neere ja – nagu ütles Sulev Pulmann – „...jumal teab mida kõike veel“.

Lüüsisambaga on teine lugu: seda ei anna uue ja parema vastu välja vahetada. Ja võib-olla ongi hea, et kõik ostetav ja müüdiv pole.

KASUTATUD KIRJANDUS

-
- ¹ „Alaselja ravimine on/pole võimalik“. Katrin Gross-Paju *Artikkel, ajakiri Moodne meditsiin, veebruar 2003*
 - ² „www.tiitilves.ee“, taastusraviarst Tiit Ilves'e kodulehekülg
 - ³ „Seljavaludest priiks“, Dr. Jenny Sutcliffe, sari Marshalli teabekataloog, Sinisukk2000
 - ⁴ „Selg terveks kümne minutiga“, Marion Randall, Odamees 2004
 - ⁵ „Psühhotraumad räsivad selga“. *Artikkel, ajakiri Tervendaja, jaanuar 2007*
 - ⁶ „Toitumissoovitused artriidi leevendamiseks“, M.Patten ja J.Ewin, *Ersen 2001*
 - ⁷ „Hiina meditsiin ravib artriiti“, B.Flaws ja D.Frank, *Ersen 2000*
 - ⁸ „Energiakanalid korgivabaks“. *Artikkel, ajakiri Tervendaja, aprill 2007*
 - ⁹ „Terve selg ja terve kael“, Riina Saarma, Sünnimaa 2006
 - ¹⁰ „Nimmevalud ja radikuliit“. Rein Zupping, sari *Teadus ja tervis, Valgus 1990*
 - ¹¹ „Korras selg püsib kolmel vaalal“. *Artikkel, ajakiri Tervendaja 2006*
 - ¹² „Tervenda end ise“, Louise L.Hay, *Egregor 1997*

LISAD

1. „Alaselja ravimine on/pole võimalik“, Katrin Gross-Paju *Artikkel, ajakiri Moodne meditsiin, veebruar 2003*
2. „Selga saab ravida kõrvade ja kõhu massaažiga“, *Artikkel, ajakiri Tervendaja, jaanuar 2007*
3. „Korras selg püsib kolmel vaalal“, *Artikkel, ajakiri Tervendaja, oktoober 2006*
4. „Psühhotraumad räsivad selga“. *Artikkel, ajakiri Tervendaja, jaanuar 2007*