



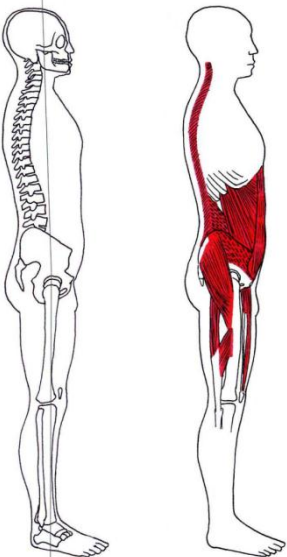
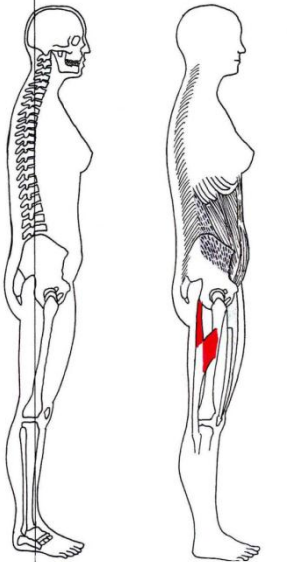
SELG SIRGU!

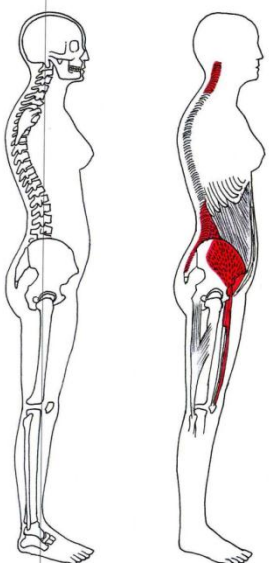
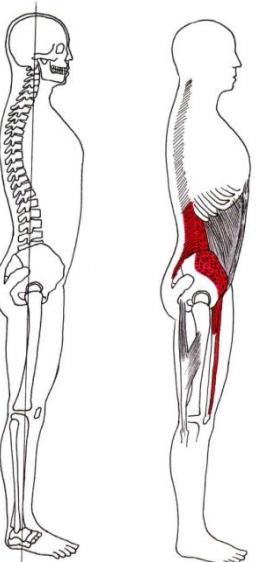
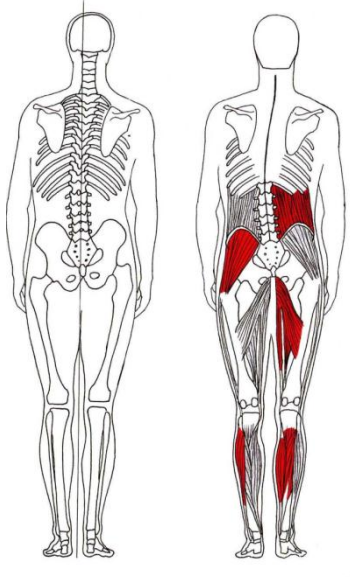
Karin Jesse, füsioterapeut
Ketlin Puškin, füsioterapeut
Jane Pang, füsioterapeut

Selja tervis sõltub paljudest asjaoludest. Käesoleval seminaril käsitleme järgmisi teemasid:

- Rüht
- Elustiili mõju selja tervisele
- Töökeskkonna mõju selja tervisele
- Seljavalu - mida teha?
- Selja tervise hindamine

Rüht

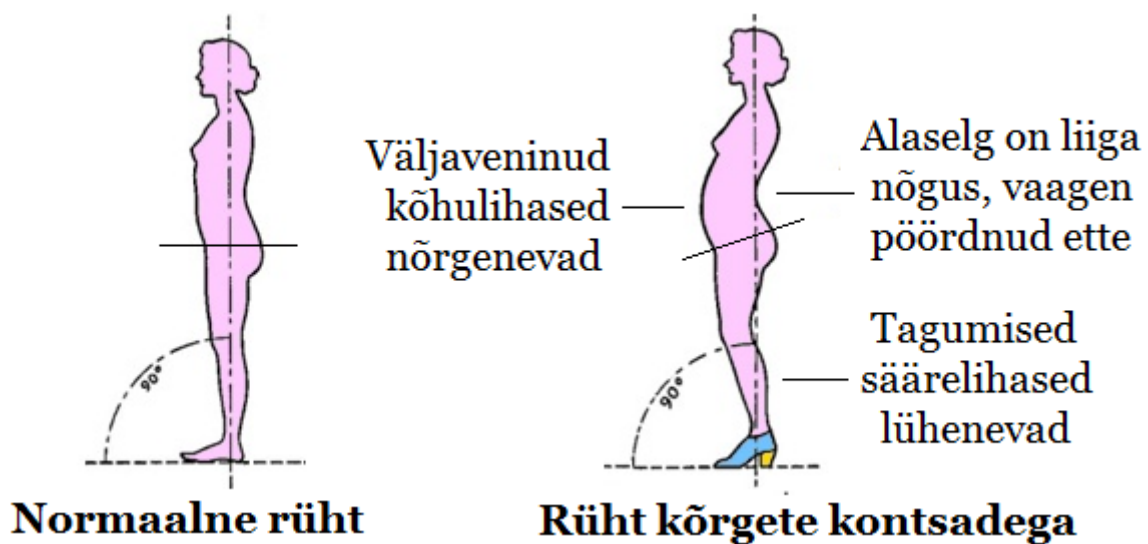
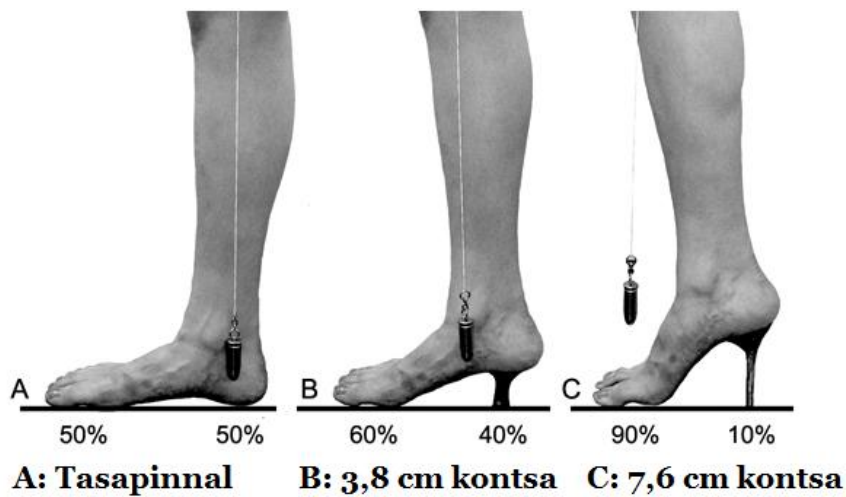
	Normaalne rüht
	Lameselgsus _ pea ettepoole _ kael väheses ülesirutuses _ rindkere normaalne kumerus vähenenud _ nimme piirkonna normaalne kumerus vähenenud _ vaagen kalle taha suunas _ puusaliiges ülesirutuses _ põlveliiges ülesirutuses

	Kumeruselgsus ehk küfootiline hoiak _ pea ettepoole _ kael ülesirutus _ abaluu eemaldunud _ rindkere suurenenud kumerus tahapoole _ vaagen on ette suunas kaldes _ puusaliiges kerges painutatud asendis _ põlveliiges vähene ülesirutus
	Nõguselgsus _ pea neurtaalses asendis _ kael normaalse kõverusega _ rindkere normaalse kõverusega _ nimme piirkond ülesirutuses _ vaagen on ette suunas kaldes _ puusaliiges vähene painutus _ põlveliiges vähene ülesirutus
	Skolioos

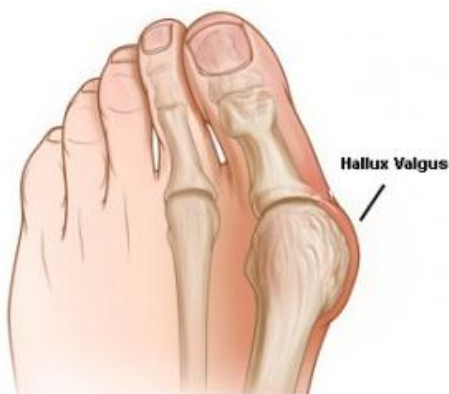
Elustiili mõju selja tervisele

Kõrgete kontsadega jalanõud

Kõrgete kontsadega käimisel nihkub keharaskus ettepoole ja suureneb koormus jalalaba esiosale.

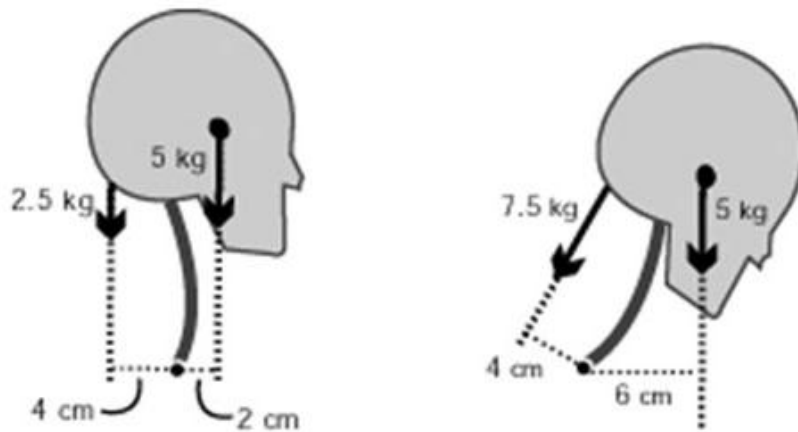


Lisaks rühi muutustele, toimuvad pikaajalisel kõrgete kontsadega jalanõude kandmisel muutused ka varbaliigestes.

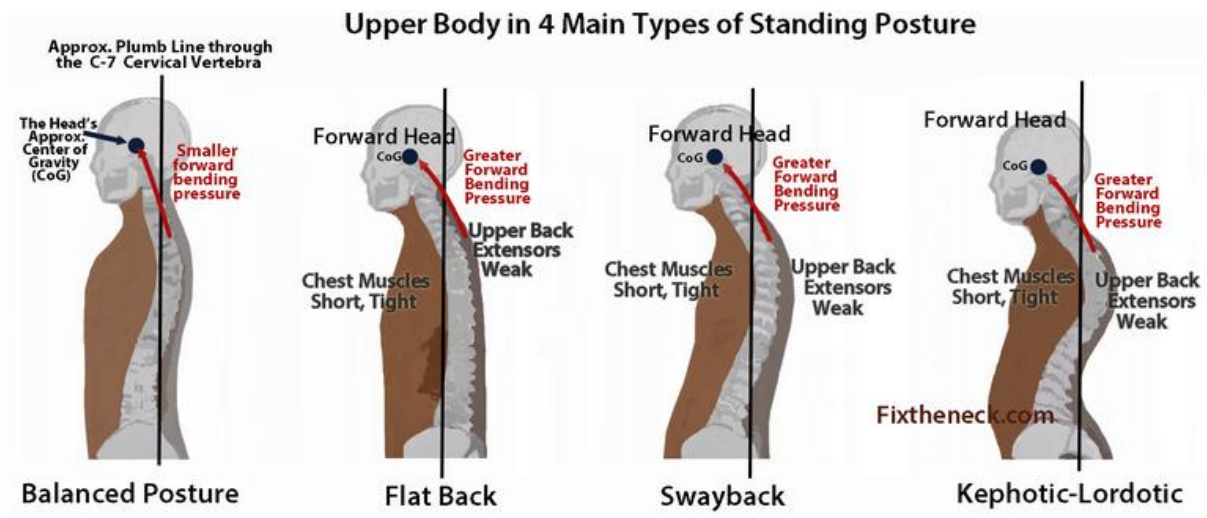


Nutitelefoni kael

Meie pea peaks asetsema täpselt õlgade kohal, umbes nagu golfipall omal alusel. Pea kaal on aga pigem võrdne keeglikuuliga ja kui pea asend juba mõne sentimeetri võrra ettepoole nihkub, kasvab kaelalülide ja -lihaste koormus mitmekordseks.



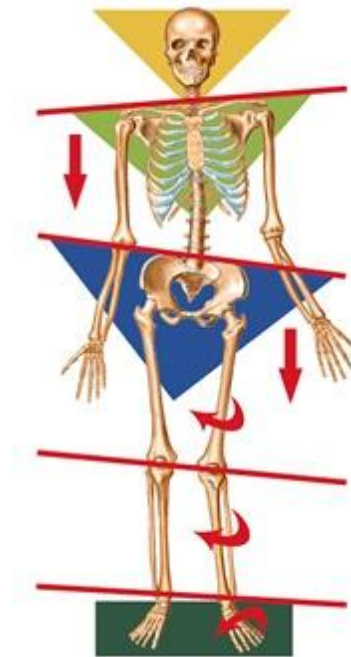
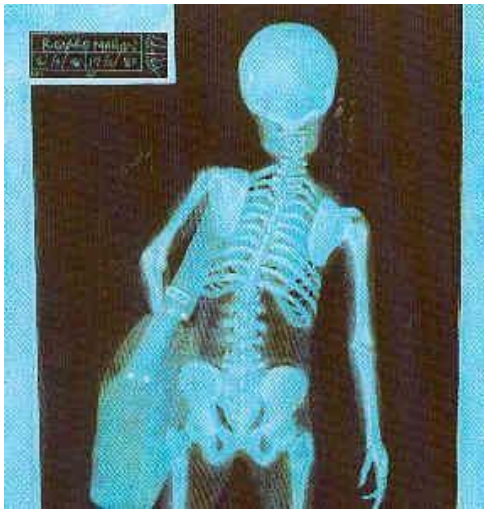
Muutused, mis võivad aja jooksul tekkida, juhul kui kehaasend on ühel või teisel viisil häiritud.



Käekoti kandmine

Ühel õlal koti kandmine mõjutab alati kehahoidu. Ja kuna keha on tervik, siis muutused toimuvad kogu kehas. Ei ole võimalik nii, et ainult üks õlg on allpool ja ülejäänud kehaasend on korras. Kuna käekott viib raskuskeskme paigast ära, siis tuleb seda kuidagi kompenseerida, et mitte külili kukkuda. Kui kehaasend on nõ paigast ära, siis tekivad ka lihaspinged ja sealt edasi võivad tekkida terviseprobleemid, nt seljavalu. **Kui üks lihas on liialt pinges siis see mõjutab kogu keha liigutuste kvaliteeti.**

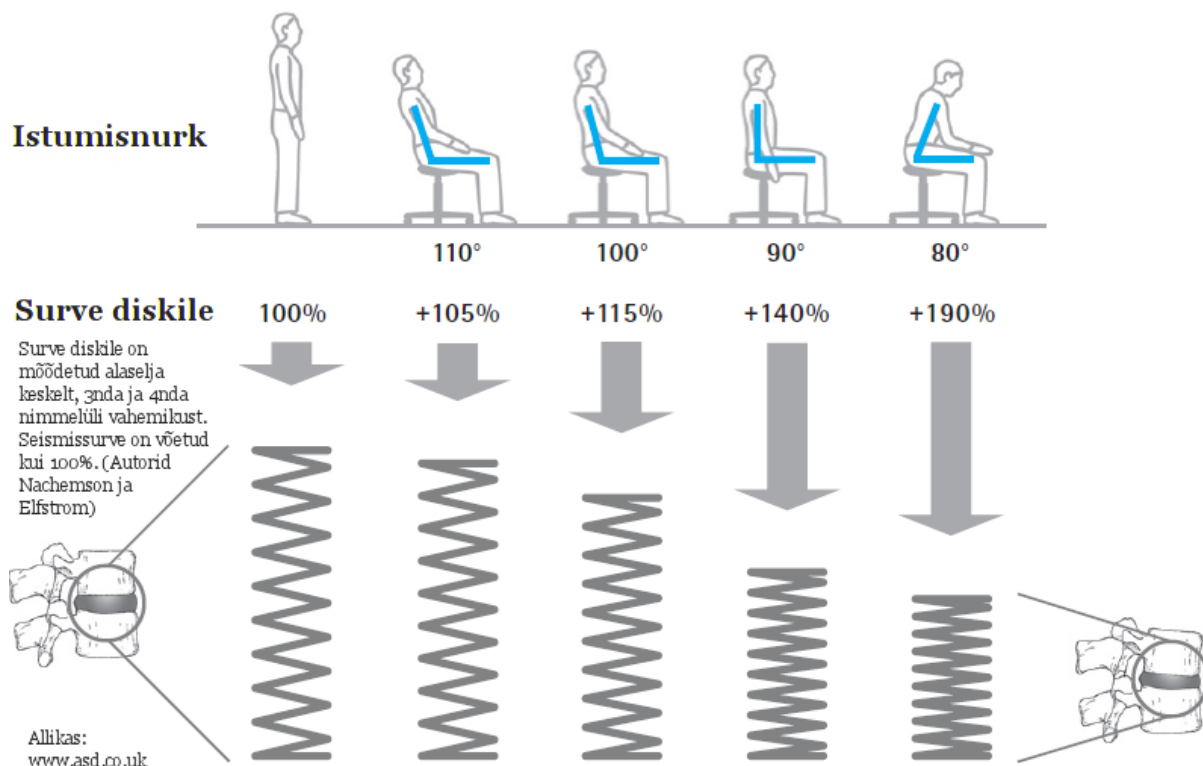
Täpselt sama juhtub last ühel puusal kandes.

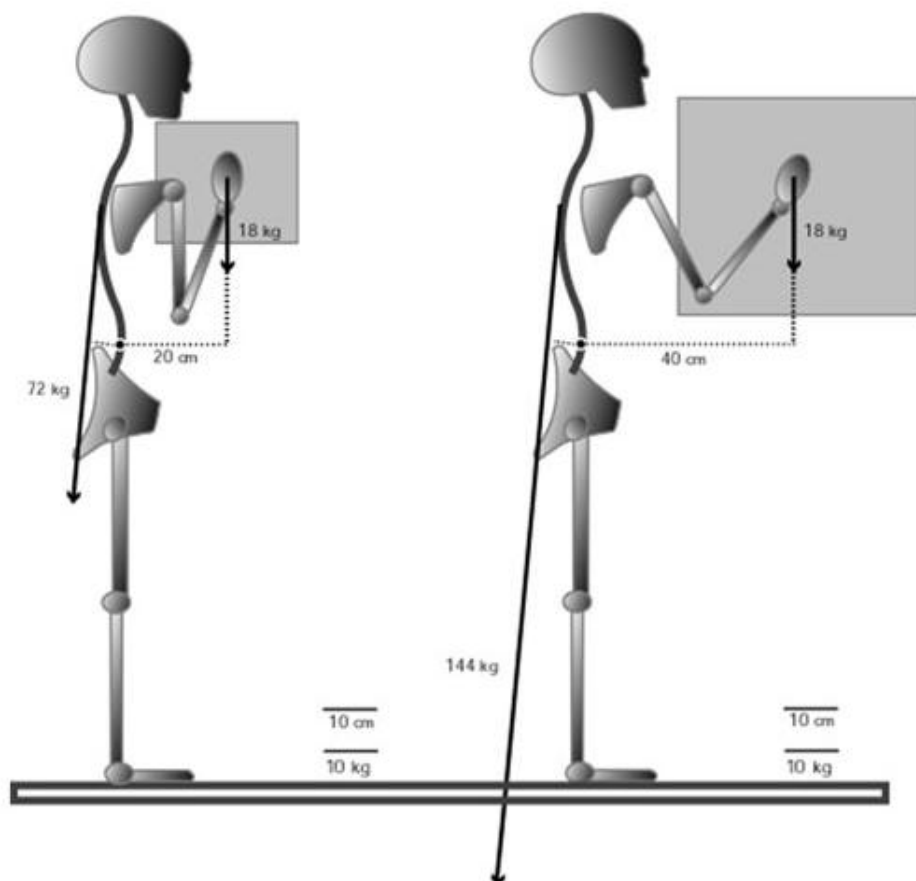


Töökeskonna mõju selja tervisele

Nii nagu iga tegevuse puhul on ka töötamisega, et seda tuleks teha võimalikult heas asendis. **Aga mis on see hea asend?** Üldiselt tuleks säilitada keha ja jäsemed nii lähedal neutraalsele asendile kui võimalik. **Kui inimene seisab siis on neutraalne asend järgmine:** pea on otse, keha sirge ja raskuskese ülalpool puusi, põlved kergelt kõverdatud, käed lõdvalt keha kõrval. **Tööasend**, mis võimaldab töötajal hoida või aegajalt taastada selline asend põhjustab vähem stressi skeletilihaskonnas. Istumise korral on asend sarnane seismisele. Tuleb aga arvestada ka tooli kujuga millel töötaja istub. **Asend, milles töötaja istub avaldab suurt koormust töötaja alaseljale.** Pika tööpäeva lõpuks on paljud meist kogenud kaela õla ja seljavalu. Eriti kui tegemist on istuva tööga, sest istudes laua taga silmad naelutatud arvutiekraanile ning võib võtta tunde enne kui märgatakse asendit vahetada. **Istumine ühes asendis on kahjulik kahest aspektist lähtuvalt:** vähene energiakulu ja kogu keha pinges olek kui istumisasend ei ole sobiv.

Kaheasendi mõju seljale





Tekib aga küsimus, kas on parem istuda või seista tööd tehes?

Kas tööline peaks istuma või seisma sõltub töö iseloomust.

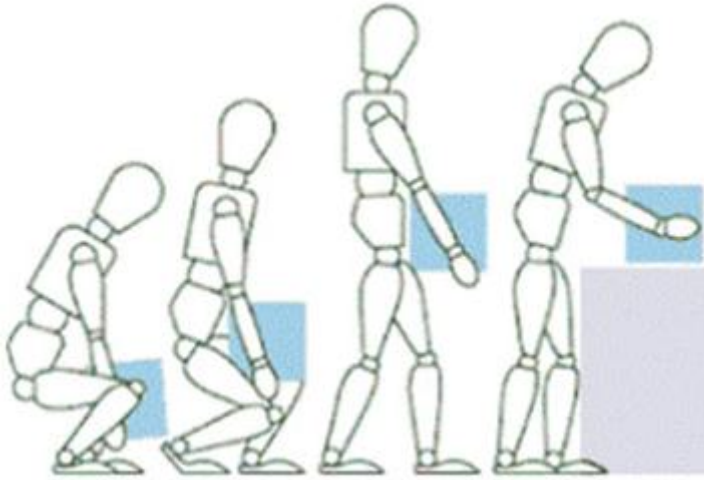
Seismise eelised: liikuvusulatus on suurem, on võimalik töötada suuremal pinnal, võimalik on sooritada suurelatuslikke kontrollitud liigutusi, võimalik on kasutada keharaskust kui lisajõudu, võtab vähem ruumi kui istuv asend.

Istumise eelised: töötaja väsimusaste on vähendatud, töötaja stabiilsus on parem, võimaldab kasutada pedaale, sobib ka kogukatele.

Järgnevad reeglid, mida tuleks meeles pidada, et vähendada skeletilihaskonna stressi tööl:

- Asendeid tuleks tihti vahetada. Pikk aega kestev staatiline asend on suureks stressiallikaks meie kehale.
- Asendeid, mis nõuavad pea ettekallutust või ettepoole nihkumist tuleks vältida. Kestvalt võib see esile kutsuda pea asetuse muutuse lülisamba suhtes.
- Ülaljäsemed tuleks hoida kere ligidal ning vältida tuleks käte hoidmist õlavööst kõrgemal.
- Kehaosad tuleks hoida õiges joonduses üksteise suhtes, hoiduda tuleks väänetest ja asümmeetriast.
- Säilitada tuleks neutraalne asend ning hoiduda esemete kaugelt haaramisest. Eriti käib see randme ja käe kohta, mis võivad haaratava raskuse alla järele anda.

- Seljatugi võiks alati olemas olla ning see peaks olema natuke rohkem kui 90 kraadi (taha poole veidi kaldus).
- Raskusi tõstes, tuleks tõstetav objekt hoida võimalikult keha lähedal ning tõsta sirge, mitte kumer seljaga. Sisuliselt tõstetakse jalalihastega, mitte seljalihastega.



Seljavalu – mida teha?

Seljavalu mõjutavad:

50% eluviis

- Kehaline aktiivsus
- Toitumine
- Uni
- Jne

20% geneetiline soodumus

20% vaimne ja füüsiline keskkond

- Töökeskkond (tööasendid)
- Perega seotud mured

10% arstiabi



50% tööealisest elanikkonnast tunneb igal aastal seljavalu

Aastas on Eestis 133000 seljavaluga pöördumist arstide poole

85% neist ei saa lõplikku diagnoosi

Ainult 1-2% on kirurgiliselt ravitavad

Eestis tehakse 1500 seljaoperatsiooni aastas.

2012 aastal kulus Eesti Haigekassa rahapotist 7 476 783 eurot alaseljavaludega patsientide eriarstiabi teenustele.

Mida teha?

- Taastumine ja valu vähenemine sõltub selja liikuvuse paranemisest ja normaalse selja funktsiooni taastamisest.
- Füsioteraapia ehk spetsiaalsete harjutuste tegemine
- Soovitatavad on jalutamine, ujumine ja jalgrattasõit
- **Voodis pikutamine ei kiirenda paranemist**

95% seljavaludest ei ole seotud lülisambavigastuste või teiste tõsiste haigustega.

Selja tervise hindamine

Päkkadele tõusu test

Testi eesmärk: Testitakse sääre tagumiste lihaste jõudu, mis on oluline nii seismisel kui ka kõndimisel. Säärelihaste nõrkuse korral võib rüht häiruda.

Sooritus: Seisa ühel jalal ja tõuse päkale nii mitu korda kui jõuad.

Tulemus: Hea tulemus on 10 korda

Hüppeliigese liikuvuse hindamine

Testi eesmärk: Hüppeliigese vähenenud liikuvus mõjutab oluliselt meie liikumise biomehhaanikat. Kõndides tekib kompensatsioon, kus varbad pööravad väljapoole, väheneb sammu pikkus ja muutub rüht. Sääre tagumiste lihaste pinget seostatakse ka lampjalgsusega, veenilaiendite, krampide ja x-jalgsusega.

Sooritus: hüppeliigete ja sääre tagumiste lihaste elastsuse testimiseks kükita võimalikult madalale nii, et su kannad jääksid põrandale

Tulemus: Kui su kannad jäävad põrandale ja varbad otseks, on sinu hüppeliigete painutus (ja sääre tagumiste lihaste elastsus) väga hea!

Kui su kannad jäävad põrandale, kuid varbad pööravad väljapoole, võib sinu hüppeliigete painutus olla vähenenud, olenevalt sellest, kui palju varbad ennast väljapoole pööravad.

Kui su kannad tõusevad õhku, on su hüppeliigete painutus halb, ning sa võiksid kanda vähem kõrgete kontsadega kingi.



Selja lailihase elastsus

Testi eesmärk: Ülepinges ja lühenenud selja lailihas muudab meie rühti halvemaks, tõmmates õlgu sissepoole ja lähemale roietele – väga sarnaselt pinges rinnalihastega. Pinged lailihases võivad seetõttu põhjustada valu nii alaseljas, roietes kui ka õlgades. Samuti piirab ta oluliselt öla liikumist, tekitades samal ajal alaseljas ülesirutust.

Sooritus: Mine põrandale pikali ja tõsta käsi üle pea maha (jälgi, et käsi liiguks tõesti sirgelt üle pea, mitte kõrvale):

Tulemus: Kui sa suudad oma alaselja ja käe koos maha jätta, on su lailihas elastne – tubli! Kui kätt maha asetades tõuseb õhku alaselg, on su lailihas pinges. Kui alaselg säilitab maaga kontakti aga käsi tõuseb õhku, on su lailihas samuti pinges.

Külgpainutus

Testi eesmärk: Alaselja liikuvuse hindamine.

Sooritus: Reitele tehakse märgid keskmiste sõrmede otste kohale algseisus ja küljelepainutuses. Mõõdetakse vahemaa kahe punkti vahel. Testi sooritamisel jälgi, et painutus toimuks otse küljele, mitte ette.

Tulemus: Kahe punkti vahe peaks olema vähemalt 20 cm mõlemale poole. Kui kahe kehapoole mõõtmistulemuste vahe on üle 2 cm, siis tuleks otsida põhjust.

Sõrmede kaugus põrandast

Testi eesmärk: puusaliigese ja alaselja liikuvuse hindamine

Sooritus: Ette painutusel mõõdetakse vahemaa sõrmeotstest põrandani

Tulemus: Tulemus on hea, kui sõrmeotsad puudutavad põrandat.

Selja süvalihaste testimine

Testi eesmärk: hinnata selja süvalihaste treenitust, mis on väga oluline hea rühi hoidmisel.

Sooritus: Heida põrandale selili, aseta jalad suurele füsioteraapia pallile. Tõsta puus maast lahti. Hoia käed enda kõrval maas, et tagada parem tugipind. Kui suudad selles asendis kenasti püsida, siis pane käed rinnale risti.



Tulemus: Süvalihased on heas konditsioonis, kui suudad 15 sekundit püsida asendis ja käed on rinnal.

Kerelihaste testimine

Testi eesmärk: hinnata kere suurte lihaste treenitust

Sooritus: Küünarvarstoengus 30 sekundit sirge keha hoidmine



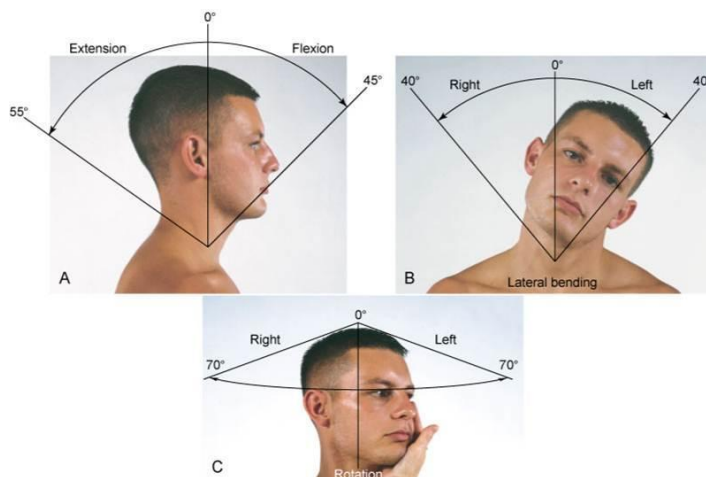
Tulemus: Kui suutsid hoida asendit 30 sekundit, siis on kerelihased piisavalt treenitud, et hoida head rühti.

Kaela liikuvuse hindamine

Testi eesmärk: on kaela liikuvuse hindamine

Sooritus: Liigutused sooritatakse kolmes suunas:

- Pea kallutamine ette
- Pea kallutamine paremale ja vasakule
- Pea pööramine paremale ja vasakule



Copyright © 2012, 2008, 2004, 2000, 1996, 1992 by Saunders, an imprint of Elsevier Inc. All rights reserved.

Tulemus: Eelkõige on kahe viimase liigutuse hindamisel oluline sümmeetria, aga ka liikumisulatus.

Kasutatud materjalid:

Rein Jalak, Enesetestimise käsiraamat, 2006

Kaja Hermlin, Kehahoiu ABC, 2001

www.fysioviis.com

<http://reumaliit.ee/sites/default/files/imce/documents/taastusravi/loeng2013/Loeng%201%20Ando%20Vaher,%2022.03.2013.a.pdf>

