

Füsioteraapia: tervema elu nimel

Pea- ja seljavalud piinavad. Liikumisevõime on pärast insulti piiratud. Sporditrauma ei luba treenida. Mis võiks neil pealtnäha erinevate vaevustega inimestel ühist olla? Neid saab aidata füsioterapeut.

Tekst: **Toomas Proovel**, manuaal- ja füsioterapeut, **Kai Siidirätsep**
Fotod: **Priit Palomets, Matton Baltic**

Füsioterapeudi ametinimetus puutub inimeste kõrvu enim ehk siis, kui mõni tippsportlane toob särava medali ning uudistes mainitakse põgusalt ka teda aidanud füsioterapeuti. Ometi on füsioteraapia nüüdisaegse meditsiinilise taastusravi oluline ja lahutamatu osa ning pakub lahendusi väga erinevate tervisehäirete korral. Olgu need liigesehädad, südamegevuse häired, sünnituseelsed või -järgsed vaevused.

Õnneks mõtlevad inimesed üha rohkem sellest, kuidas hoida end heas vormis ning elada täisväärtuslikku elu. Üha sagedamini seisavad meist paljud silmitsi

olukorraga, kus töökoht sõltub tervisest. Karmis konkurents eelistatakse terveid ja vastupidavaid.

Mil määral ma taastun haigusest? Kui kiiresti võin pöörduda tagasi tööpostile? Mis saab minust pärast operatsiooni? Kas ränk trauma sunnib mind loobuma harjumuspärasest elust, armastatud spordialast? Kui haigus on tabanud, ootavad paljud sellised küsimused vastuseid.

Tugisammas nr 1

Füsioteraapia peamine eesmärk on taastada ja säilitada liikumisaparaadi või organ-

süsteemi funktsionaalne võime, et inimene saaks võimalikult kiiresti naasta igapäevasesse elu- ja töökeskkonda ning sportlane pöörduda tagasi võistlusspordi juurde.

Seega tegeleb füsioteraapia põhiliselt häiritud funktsioonide taastamise ja saavutatatu säilitamisega. Tähtis on seejuures:

- leevendada valu,
- taastada liigeste liikuvus,
- taastada lihaste jõud ja funktsioon.

Tugisammas nr 2

Füsioteraapia teine oluline ülesanne on ära hoida tervisehäireid. Nii otseses kui ka kaudses mõttes on odavam püsida terve kui end ravida. Ennetustöö hõlmab:

- süstemaatilisi, plaanipäraseid uurin- guid ja kontrole,
- uuringutele ja testidele vastavate teraapia- ja treeninguplaanide koostamist.

Seega võib füsioterapeut aidata kõiki, kes tahavad arukamalt treenida ja heas vormis olla, samuti haigusest, vigastusest

või operatsioonist paremini ja kiiremini paraneda.

Koos eesmärgi poole

Mõlemal puhul on edu pant individuaalne töö. Kuna iga inimene on kordumatu, ilmneb ka tema tervisehäire vaid talle omasel moel. Esimesel kohtumisel õpivad füsioterapeut ja patsient teineteist tundma. Nagu meditsiinis ikka, on usaldus ja koostöövalmidus tervenemise oluline eeldus.

Füsioterapeudi vaatevinklist algab ravi jaoks väärusliku info kogumine ehk nn hindamine juba kohtumise esimesel hetkel –



“Füsioteraapia peamine eesmärk on taastada ja säilitada liikumisaparaadi või organsüsteemi funktsionaalne võime.”

Toomas Proovel

tervitades. Tähtis on, kuidas inimene kõnnib ja istub, millised on ta kehahoid ja liigutused. Sellele järgneb põhjalik küsitlus. Tähtis on teada, millised on kaebused, millal vaevused tekkisid ning kui sageli ja mis tingimustes end ilmutavad. Huvipakkuv on info töö, igapäevaste tegevuste ja hobide kohta. Kõige olulisem on siiski

see, milles inimene ise oma probleemi näeb ning millest seoses sellega loobuma peab, mis on tema soov ja eesmärk. Kogu küsitlus fikseeritakse lühivormis. Hindamisele järgneb inimese jälgimine tervikuna ja täpsemate testide tegemine. Vastavalt hetkeseisundile ja eesmärkidele on võimalik valida edasised uuringud:

- magnetresonantstomograafia (MRT),
- liigese- ja lihastugevuse testid (isokineetilised, isomeetriselised lihaskõuetestid).

Kui füsioterapeut on info kokku kogunud ning seda analüüsinud, koostab ta terapeutilise plaani. Sõltuvalt sellest, mis laadi on vigastus või vaevus, kas probleem on äkiline ja värske või krooniline ehk pikaajaline, tuleb valida ka edasine tegevuskava. Valikuid on mitu. Füsioterapeutilised meetodid on kehalised harjutused, ravimassaaž ja füüsilise ravi protseduurid.

Kui individuaalsed teraapiaseansid (6–10) on edukad, võib töö jätkuda vajaduse korral ka rühmades.

Levinumad mured, mille puhul füsioterapeut aitab:

- akuutsed ja kroonilised alaselja- ja kaelavaevused
- akuutsed ja kroonilised liigesevaevused (õla-, põlve-, hüppe- ja küünarliiges)
- traumast, õnnetusest või spordivigastusest tingitud vaevused
- liigese kulumisest, vales koormusest ja ülekoormusest põhjustatud vaevused
- operatsioonijärgne taastumine (põlve-, õla-, küünarliigese operatsioonid)

Manuaalteraapia käsikäes füsioteraapiaga

Manuaalteraapia (ld k *manualis* – käe-, käsi-; manuaalne – käeline) on füsioteraapias edasine spetsialiseerumine, kus pannakse eriti suurt rõhku individuaalsele ja täpsele diagnoosimisele. Selle meetodi eesmärk on selgitada välja liikumisaparaadi funktsioonihäired (liigeste, lihaste, närvidega seotud) ja taastada õigesti doseeritud käeliste ehk manuaalsete tehnikatega liigeste, lihaste ja ümbritsevate struktuuride normaalne funktsioon, tasakaal ja ökonoomsus. Abiks on seejuures erinevad spetsiifilised tehnikad ja meetodid, mis puudutavad peamiselt lülisammast, liigeseid, närve ja nende kooskõla.

Manuaalteraapiast on palju abi näiteks lülisamba- ja liigesevaevuste korral, samuti pärast operatsiooni, kus loomulikult tulevad kasutusele mitmesugused pehmemad manuaalsed võtted. Terapeudi peamised instrumendid on käed, silmad ja mõistus. Vajadusel tehakse lisauuringuid röntgenis ja laboris. Diagnoosimine ja ravi toimuvad sõna otseses mõttes terapeudi käe all ning nii patsient kui ka terapeut näevad kohe ka tulemust. Kuna teraapia aitab avastada ja kõrvaldada tugiliikumisaparaadi häireid staadiumis, mil haigus pole veel välja kujunenud, õnnestub sageli säästa haiget ka lõikusest. Säästlikkus on ilmne nii patsiendi kui ka tervishoiusüsteemi seisukohalt. Kokkuvõtte võimaldab minimaalne vajadus kallite uuringute ja ravimite järele. Nii nagu füsioteraapias, saavutatakse ka manuaalteraapias parimad tulemused, kui patsient ise aktiivselt tervenemisprotsessis osaleb.

Kes ja mis põhjusel kõige rohkem füsioterapeudi poole pöörduvad?

• keskealised inimesed

äkilised ja kauaaegsed alaseljaprobleemid – alaselja ebastabiilsus, süvalihaste tugevuse kadu, lihaste tasakaalustamatus ehk düsbalanss (põhjuseks põhiliselt istuv töö ja vähene kehaline aktiivsus)

• kooliealised noored

alaseljavalud – rühiprobleemid, kompenseeriv kehaasend, lihasealine düsbalanss liigesevalud – põlveliigese valud (ülekoormus, vähene aktiivne liikuvus, vale jalaasend)

• sportlased

• harrastussportlased

liigestega seotud kaebused (liigeste vale koormus, ülekoormus) spordivigastuste järgne teraapia, konsulteerimine operatsioonijärgne teraapia vigastusi ennetav füsioteraapia – konsulteerimine, testid, teraapiaplaan

• tippsportlased

teraapia pärast vigastusi ja operatsioone (põlve- ja õlaliigese sidemete operatsioonid)

Tagasi palliväljakule

FREDDY TALTS, korvpallur

Vigastasin elmise aasta oktoobris mängu käigus põlve. Põlvemenisk ja eesmine ristandside said tõsiselt viga ning tuli teha põlveoperatsioon. Lõikuse järel oli põlv kange ja pidin nädala voodis lebama. Jalga ei saanud ei sirgeks ega üle 90 kraadi painutada. Pärast esialgset paranemist saatis ortopeed mu füsioterapeut Toomas Prooveli juurde. Endise tippspordlasena mõistab ta spordimehe probleeme hästi.

Proovel testis mõlemat jalga ning määras esialgu suhteliselt lihtsad harjutused: venitused, painutused, kõverdused ja eriharjutused kummilindiga. Diagnostikakeskuses testis ta mu jalgu ka spetsiaalsete masinatega. See aitas igal kohtumisel hinnata paranemise ulatust ning määrata uued harjutused. Paranesin küll aeglaselt, aga samas järjepidevalt. Selline sügavuti minev koostöö füsioterapeutiga oli ka põnev ja hariv: iga inimene, eriti aga sportlane, peaks hästi tundma oma keha ja oskama seda töökorras hoida.

Tasapisi muutus treening intensiivsemaks. Ka õpetas füsioterapeut mulle harjutusi, mida tegin iseseisvalt jõusaalis. Taastumise ajal on tähtis, et kogu tegevus oleks suunatud eesmärgile. Pole mingit kasu teha raviharjutusi ning need siis näiteks vale treeninguga jõusaalis ära nullida. Kuigi ortopeed arvas, et taastumine võtab aega kuni üheksa kuud, pääsesin tänu sihipärasele järelravile väljakule koos meeskonnaga treenima juba seitsmendal kuul. Esimese ametliku mängu tegin umbkaudu kuu hiljem. Esimene trenn oli valutu ja see on alati hea märk. Pidasin oma põlvega terve hooaja hästi vastu ning mul on hea meel, et olen tagasi palliplatsil!



Freddy: "Hea koostöö füsioterapeutiga on kasulik ja ka huvitav: sain kehakasutuse koha pealt palju targemaks. See aga soodustab ka paremaid tulemusi spordis."



Õpist taastumise ajal: ravi- ja tavaharjutuste tark kombinatsioon aitas tõhusalt terveneda.



Usk ja usaldus

ANU AUG,
pearaamatupidaja

Vähene liikumine ja istuv töö arvuti taga viis aastatega tugevate valudeni paremas käes ja õlaliigese lukustumiseni. Ortopeed vabastas narkoosis operatsiooniga õlaliigese. Paraku ei toonud opile järgnenud ravivõimlemine tagasi oodatud valuta liikuvust. Arsti hinnangul oli lootus paraneda väike. Need sõnad tõid mul pisarad silma. Siis pöördusingi füsioterapeudi poole. Ta tutvus põhjalikult mu haiguslooga, uuris röntgeniülesvõtteid. Oma teadmiste ja tundlike kätega saavutas ta ka edu. Valud taandusid ja liikuvus taastus. Käisin kord nädalas vastuvõtul ja sain iga kord uued harjutused iseseisvaks treenimiseks ning soovitusel harjutamiseks sobivate abivahenditega, nagu kummilindid, tasakaalupadi j.m. Tema sõnad, et edaspidi oleneb kõik minust endast, andsid mulle tohutult lootust ja eneseusku.

Varem oli mul probleeme ka puusaliigese valulikkuse ja piiratud liikuvusega. Füsioterapeudi soovitusel jõudsin lõpuks ometi õige arsti ja ravini. Samal ajal jätkasin edukalt taastusravi juba tuttava füsioterapeudi juures.

Viimasel talvel kukkusin õnnetult libedal kõnniteel ja sain mõra parema käe randmepiirkonda. Pärast kolme nädalat kipsis olemist oli taas tee füsioterapeudi juurde jalge all. Taastusravi oli jälle tõhus: ma elan valudeta ja saan paremat kätt täies ulatuses normaalselt kasutada.