

Tugev kui kalju meres

Kui palju ja millist trenni teha? Kus on inimese võimekuse piirid? Millal pärast operatsiooni või haigust endale taas füüsilist koormust lubada? Tervis Pluss uuris, kuidas leiab füsioterapeut **Toomas Proovel** neile küsimustele vastused.

Tekst: **Kai Siidirätsep** Fotod: **Priit Palomets**

Teaduspõhine füsioteraapia kõlab samal ajal nii usaldust tekitavalt kui ka pisut hirmutavalt. Meenuvad nähtud dokfilmid laborihiirte mitte just lõbusast saatusest. Kas lihastoonuse testimiseks

pannakse mulle juhtmed külge? Pisut särtsu ka sisse? Nali naljaks. Vaim on mul valmis ka laborihiireks hakkama, kui astun sisse Tallinna diagnostikakeskuse uude taastusravi osakonda, kus mind ootab naeruline endine tippmaadleja, nüüdne füsio- ja manuaalterapeut Toomas Proovel.

Esimesena testime tõhusama treeningukava välja nuputamiseks mu kõhu- ja seljalihaseid. Täpsemalt huvitab spetsialisti nende toonuse suhe.

Inimsöbralik taibu: arvutiprogramm

Toomas Proovel juhendab mind leebe asjalikkusega. Seisan ristile, mis asub põrandal kahe posti vahel. Mõlema küljes on prunnakate polstritega asjandused. Siis läheb asi tõsiseks: füsioterapeut lükkab need strateegilistes punktides vastu mu keha, nii et jään sõna otseses mõttes

nende vahele lõksu. Eesmärk on ilmselge: selleks, et töotaksid vaid testitavad lihased, peab teised tegijad n-ö välja lülitama. Arvuti juhtimisel töötav testimisseade osutub inimsöbralikuks. Võin teha mit-

Selline täpne mõõtmisüsteem võimaldab individuaalselt määratletud treenimist, täpset treeninguplaani ja tulemuste mõõtmist.

meid prooviliigutusi, et hoomaksin täpsemalt toimuvat. Saan kolm katset. Lustakate piiksatustega teavitab arvuti, millal on vaja pingutada, millal lõdvestuda ja puhata. Füsioterapeut näeb tulemusi väikselt ekraanilt ning räägustab ilmselgelt. Teen endamisi järelduse, et mingi mõõdetav jõud

on minu lihastes siiski olemas. Toomas Proovel trükkib testi tulemused ka paberile ja selgitab, et selle põhjal meie edasine koostöö alles algab. Masin on hea abiline ning annab väärtuslikku ja objektiivset infot. Kuidas seda kõike aga tõlgendada ehk tõhusaimat treeningu- või taastumiskava koostada, oleneb ikka spetsialisti teadmistest.

Stardipauk: tabelid ja joonised

Toomas Prooveli jutus esineb sageli mõis- te “teaduspõhine füsioteraapia”. Ise teste

Füsioterapeut/ manuaalterapeut aitab, kui:

- soovid spetsialisti hinnangut tugiliikumisaparaadi hetkeseisule (info liigeste/ lihaste seisundi ja saavutusvõime kohta; lihasjõu ja -tasakaalu testimine; ennetav füsioteraapia: vajakajäämiste ja tasakaalutuse väljaselgitamine);
- on traumad ja spordivigastused;
- elamist segavad seljavaevused ja valud;
- muret teevad liigesevaevused ja -valud (põlv, õlg, hüppeliiges jne);
- tegemist on operatsioonieelse ja -järgse seisundiga (nt põlve või öla stabiliseerivate sidemete operatsioonid, põlve- ja puusaproteesid, seljaoperatsioonid).

Oodatud on sportlased:

- kes soovivad testida enda hetkeseisundit (liigeste/lihaste seisukorda ja saavutusvõimet);
- pärast vigastust ja operatsiooni: antakse testiinfo ja koostatakse teraapiaplaan (millal ja millise treeningkoormusega jätkata);
- enne operatsiooni, et tagada tõhusam ja kiirem paranemine ning taastumine.

läbi tehes hakkab üha rohkem mõistma selle sisu ja võimalusi. Olen oma tugiliikumisaparaadi vaevuste korral korduvalt abi saanud manuaalterapeudilt ja kiiropraktikult, kuid nende töövahenditeks on tark pea ja tundlikud käed. Siin pakuvad arvuti teel juhitud treeningu- ja testisüsteemid





lisaks täpset informatsiooni liigete ja lihaste seisundi ning saavutusvõime kohta. Ja seda eri koormustel. Selline sihipärane ja täpne mõõtmisüsteem võimaldab individuaalselt määratletud treeningu- ja taastumiskava järgimist, täpset treeningu- ja taastumiskava järgimist.

Füsioterapeudi sõnul motiveerivad konkreetset, fikseeritud tulemusi inimest. "Patsient näeb andmeid enda hetkeseisu kohta," selgitab Toomas Proovel. "Pärast vajalikke tegelusi – manuaalteraapilisi võtteid, massaaži, harjutusi – saab ta neid võrrelda uue infoga. Kohe on teada, kas on tulemusi ja mis suunas edasi tegutseda."

Isiklik füsioterapeut

Prooveli sõnul arvatakse sageli ekslikult, et füsioterapeudi konsultatsioon kuulub vaid profisportlaste ellu. Nii see pole. Oodatud on kõik, kes tahavad arukamalt treenida ja heas vormis olla, samuti pärast haigusi, vigastusi või operatsiooni paremini ja kiiremini paraneda. Füsioterapeudi töö eesmärk on säilitada ja/või parandada

liigete liikuvusulatust ning lihaste jõudu ja vastupidavust, samuti taastada ja kompenseerida häirunud funktsioone ning leevendada valu.


Sageli arvatakse ekslikult, et füsioterapeudi konsultatsioon kuulub vaid profisportlaste ellu.

Näiteks seljavalude käes vaevleb tänapäeva ühiskonnas 70–80% inimestest. Suurem osa neist on põhjustatud just lihaspingetest. Probleem on sageli välja kujunenud vähesest liikumisest ja sündsündidest. Neid inimesi saab aidata füsioterapeutiliste meetoditega. "Pole harvad juhtumid, mil valitud treening meeldib ja näib ka jõukohasena. Ometigi täheldatakse tennis või pärast seda kehas ebamugavustunnet või lausa valu. Siis peaks pidama nõu füsioterapeudiga, sest midagi on treeningukavas paigast ära. Ideaaliks oleks sel juhul koostöö treeneri ja füsioterapeudi," räägib Toomas Proovel.

Kiirelt taas vormi

Järgmise testimis- ja treeninguseadme rihmad ning pandlad lendavad mu keha ümber valgukiirusel kinni. Näen toolil välja nagu kohe ilmaruumi lennutatav ast-

ronaut. Tähtsaks on siiski veel nägema ei hakka, sest Toomas Prooveli asjalikud selgitused on vägagi maandavad. Teda kuulates mõistan, kui tõhus on sellega aidata näiteks patsiente pärast vigastust ja operatsiooni. Nimelt saab selle seadme abil juhtida liigutusi nii, et kiirendust ei toimu ja liigutuskirg jääb muutumatuks. Sealjuures on võimalik vastupanu reguleerida täpselt nii palju, kui patsiendi seisukord võimaldab. "Kõik inimesed on huvitatud võimalikult kiirest taastumisest ning töö- ja spordiellu naasmisest. Sellises olukorras võib ülipiirdikkuse tõttu üle treenida. Selle seadme juhtimisel on see välistatud," selgitab füsioterapeut.

Testime minu eesmist ja tagumist reielihast jõu vahetades. Mina, kes ma eelistan alati inimest masinale, avastan, et seegi programm on sõbralik ja tekitab usaldust. Kuigi olen tooli külge aheldatud ja oma tahte justkui loovutanud, on kõik sooritatavad liigutused meeldivad ning koostöö arvutiga osutub oodatust hulga meeldivamaks. Aga eks sellegi seadme puhul on masin vaid väärtusliku info allikaks. Tulemusi analüüsib ning edasise tegevuskava töötab ikkagi välja inimene. 

Edasiviiv tagurpidikäik

Eesti spordisõbrad mäletavad **Toomas Prooveli** kui pühendunud ja lootustandvat spordimeest. Maadleja oli Sydney olümpial üheksas, tema mitmekülgsest eluloost leiab näiteks üliõpilaste maailmameistri tiitli. Siis aga tuli leping Saksamaa klubiga ja profikarjäär Saksa liigas, lisaks õpingud Šveitsis Baseli ülikoolis ning Saksamaal füsioterapeudia erakoolis. Tulemuseks füsioterapeudi ning manuaalterapeudi kutse. Neid samme ärgitasid astuma profisportlasena saadud vigastused ning soov muuta nii sportlaste kui ka tavainimeste taastusravi tõhusamaks. Pärast kümme aastat treeninguid, õpinguid ja praktikat Saksamaal küpses pooleteise aasta eest mehes otsus tulla tagasi Eestisse. Toomas tunnistab, et vahel päritakse ikka, miks ta tagasi tuli, kui head koolid läbi käidud ja Euroopas töökohad ootel. Sel lihtsal põhjusel tuligi, et luua siin inimeste tugiliikumisparaadid probleemide leevendamiseks sama mitmekülgset ja head tingimust nagu Saksamaal ja Šveitsis. Mehe südamesoo on, et füsioterapeudi amet muutuks Eestis senisest kvaliteetsemaks ning hinnatumaks ja et selle võimalustest, sealhulgas teaduslikust lähenemisest, teataks rohkem. Tähtis on meie ühiskonnale selgeks teha, et füsio- ja manuaalteraapia on lahutamatu meditsiini osad (nt operatsioon ja operatsioonijärgne teraapia on ühetähtsad). Toomas Proovel teeb koostööd nii arstide (ortopeedide, neuroloogide, traumatoloogide, spordiarstide), sportlaste kui ka treeneritega. Loomulikult ka iga hädalisega, kellel on probleeme tugiliikumisparaadiga, olgu kaebuseks seljavalu või kange põlv.

Prooveli sõnul on füsioterapeudi roll inimese jaoks ühest küljest toetav ja nõuandev, teisalt elluliselt praktiline: testide ja vaatluse kaudu probleemi väljaselgitamine, teraapiaplaani koostamine, terapeutiline tegutsemine. Passiivsed meetodid, mis on Eestis väga levinud ja populaarsed, võivad küll lihaspingeid ja valu lühiajaliselt vähendada, aga ei kõrvalda probleemi põhjust ning paraku on vaevused peagi jälle tagasi. Toomas Proovel usub, et iga inimene võib ise enda tervise jaoks midagi ära teha, aga vaja on ka asjatundlikku juhendajat, kelle käsutuses on nüüdisaegsed testimisvõimalused.

Kontakt: www.dk.ee, taastusravi@dk.ee, tel 666 5128 või infotelefon 19091



Toomas Proovel