

SELJAVALU ei ole vanadustõbi

Aeg on toonud uusi arusaamu ka niisuguse pealtnäha tavalise kaebuse kui seljavalu tekkekolde ja ravi suhtes.

Kui vanem inimene hommikul voodist krapsakalt püsti ei saa või mõne äkilise liigutuse puhul seljas valu tunneb, mõtleb ta harilikult nii: "Selgroog on mind eluaeg püsti hoidnud, küllap hakkab nüüd koos minuga väsima. Eks see ole radikuliiit, mis muu."

Neuroloog Katrin Gross-Pajul on niimoodi mõtlevatele inimestele hea uudis: "Kuigi arstid on ajalooliselt palju aastakümneid tegelnud seljavaevustega, on alles tänapäeval jõutud seisukohale, et seljavalude algpõhjus on väga harva selgroomuutustes. Vastupidi, seljavalud pole reeglina üldse seotud selgrooga, vaid seljalihastega ja nende kinnitustega selgroole. Teisisõnu: selgroogu toetava lihaskorsetiga."

Tohtri sõnul tulevad patsiendid sageli arsti juurde sooviga pildistada oma selgroogu, et tuvastada seal muutusi. Kuid seljavalu pole sellise pildiga "nähtav", sest põhjus on lihtsam.

"Niisugune seljavalu kiirgab sageli ka tuharatesse, aga mitte kunagi allapoole põlve," tõdeb dr Gross-Paju. "Valu kannatava inimese selg on kas tuult saanud või on ta tõstnud liiga raskeid esemeid. Aga võib öelda ka, et seljavalu tekib ilma nähtava põhjuseta."

Raviks sukaudsed valuvaigistid

Tohtrite kindel seisukoht on: valu ei tohi inimene kannatada. On alust arvata, et kui inimene liigselt valu kannatab ja selle vastu ei te gutse, on valul suurem võimalus krooniliseks muutuda.

"Seljavalude vastu soovitame vaid üht ravimeetodit: sukaudsel võetavaid valuvaigisteid," räägib Katrin Gross-Paju. "Nendeks on esmavalikuna paratsetamool või ibuprofeen. Mõlemal on sama mõju, kuid ibuprofeeni puhul peaks jälgima, et seda manustatakse pärast sööki. Tühja kõhu puul võivad selle toimeained esile kutsuda maoärritust.

Suuremate valude korral on ette nähtud kindel annus, näiteks täiskasvanud peaksid võtma ibuprofeeni 400 mg või 600 mg korraga neli korda päevas. Paratsetamooli kaks tabletti korraga neli korda päe-



Katrin Gross-Paju.

vas. Liiga väikesest kogusest pole kasu ja suuremate annuste kasutamine ei lisa efektiivsust."

Dr Gross-Paju selgitab, et need kaks on n-ö vanemad ravimid, mis on lühitoimelisemad, seepärast ka nii sage annustamisvajadus.

Jälgi ise valude kulgu

Märkame sageli, et teades küll nelja korra reeglit, unustame ühel päeval näiteks lõuna ajal doosi võtmata. "See on märk sellest, et valu pole enam nii tugev ja võibki hakata annuseid tasapisi vähendama. Harilikult möödub seljavalu vähem kui kahe nädalaga. Liiga kiireid tulemusi ei tasu ka loota."

Dr Gross-Paju teab, et 75%-l seljavalude all kannatajatest kipuvad valud korduma. Iga kord pole sel juhul küll vaja arsti poole pöörduda, aga kindlasti korra tuleks arsti- ga kõik haiguse ja ravi aspektid läbi arutada. See annab inimesele ka kindlustunde, et teeb kõike õigesti.

Veel paneb doktor kõigile seljavalude käes kannatajatele südamele, et seljavalu pärast ei tohiks küll ükski tegevus jääda tegemata. Ehk siis, tabletiga valu vaigistanud, tuleks jätkata oma igapäevaseid tegevusi. Kes käib spordisaalis, jooksmas – kõiki neid tegevusi tuleks liiksaks tööle jätkata. Aga kui inimene on suhteliselt passiivne liigutaja, võib arst talle soovitada teatud võimlemisharjutuste kompleksi.

"On täheldatud, et kehaliselt aktiivsel inimesel mööduvad seljavalud kiiremini," tõdeb dr Gross-Paju. "Ka on väär arusaam, nagu lükkaks liigutustega tekkiv väike valu paranemist edasi."

Leidub inimesi, kellel on valuvaigistite ees hirm – peljatakse maoärritust ja muid kõrvalmõjusid. Dr Gross-Pajul on siingi kindel seisukoht: "Valuga kaasnev stress on igal juhul suurem kui ravi kõrvaltoimed."

KAJA PRÜGI

