

kannatama

Lihase- ja liigesevigastused

Liikumiselundite hulka kuulub üle 300 lihase. Umbes 40% kehakaalust moodustavad tugilihased. Lihase kinnituskohdade vahel on nn lihase kõht, mis on lihase töötav ehk kokkutõmbuv osa.

Liiges moodustub teistega kokku puutuvate luuoste kõhrelistest liigesepeindadest. Luude otsad on omavahel seotud sidekoelise liigesekihnu abil. Suure pinge suhtes tundlikes piirkondades toetavad liigesekihnu pingulevad liigesesidemed. Lihased ja kõõlused ümbritsevad liigest.

Liigse pinge, ühekülgsed liigutused või ootamatu löögi tõttu tekkinud koevigastuse tagajärjel võib tekkida põletikke lihastes, kõõlustes või lihaste ja kõõluste kinnituskohdades. Valu abil annab organism märku tekkinud põletikust ja paistetusest.

Liigesideme vigastused tekivad, kui liiges paindub või seda painutatakse vägivaldselt väljapoole normaalset liikumistrajektoori. Vigastus põhjustab ümbritsevasse kudedesse verevalumi. Liigesideme osaline rebend tähendab mõnede liigesidemete või liigesideme kinnituskoha osalist rebenemist. Liiges jääb siiski stabiilseks. Seevastu liigesideme täieliku rebenemise puhul ei ole liiges enam stabiilne.

Artriit ehk liigese põletik on organismi vastus koevigastusele, mille põhjustajaks võib olla surve, korduv pinge või väljastpoolt tulev vägi- vald. Koevigastusi võivad põhjustada ka bakterid.

Artroos on põletikuta liigesehaigus. Kokkupuutuvate luude kontaktaladid katab kõhrkude. Artroosi puhul liigese-

peindade kõhrkude kulub: kõhr pehmeneb ja kaotab elastsuse – lõpuks läheb isegi katki. Ajapikku võib kõhrkude luuni kuluda, kui luupinnad on sunnitud vastu võtma liigese piirkonna koormust.

Sagedasemad kaebused

Pahkluuinikastus ehk distorsioon on ootamatu jõu poolt põhjustatud kergem liigesidemete ja liigese vigastus.

Achilleuse kõõluse valusaks jäämist põhjustab kõõlust ümbritsevate kudede põletik ja paistetus. Achilleuse kõõluse valu võib olla ka kudede lagunemise tagajärg.

Põlv on üks kergemini viga saavaid liigeseid. Põlv võib venida või väänduda, millele järgneb valu ja paistetus. Põlvenenisk läheb pingesse eriti põlvliigese rotatsioonil, kui liiges on painutatud ja koormatud.

Sümptomiteks on valu, vedeliku kogunemine ja põlve lukkumine. Külge ees kukkudes võivad külgsidemed viga saada, siis esineb põlves valu, lokaalset puutetundlikkust ja vahel nõrkust. Kui kahtlustatakse murdumist, tõsisit põlveneniski, külge- või ristsidemete vigastust, tuleks alati minna arsti juurde.

Ranne läheb kergesti pingesse töös, mille puhul tehakse pidevalt korduvaid liigutusi. Kogu päeva kestev töö arvutiga on teinud "hiirekäest" tunduvalt vaevuse.

Randme kõhrpõletik on ülepinge tagajärg. Käe seljapoolt olevad sirutajakõõlused on väga tihedad kokku surutud ja korduvate liigutuste puhul hõõrduvad need üksteise vastu.

VALU VASTU

Ennetamine

- Ära unusta ergonomilisi tööasendeid ja võimlemist.
- Vaheta päeva jooksul tööasendit või tööülesandeid.
- Hoia head füüsilist vormi ja lihasvormi.
- Soojenda ja kohanda keha kudesid tegevusega. Alusta soojendust üldsoojendusega suurimatest lihasrühmadest, misjärel võid hakata parandama hetkel vajalike lihaste ja liigese elastsust.
- Välti suurt koormust piirasendites.
- Ravi tekkinud vaevusi õigel ajal.
- Ära unusta piisava puhkuse tähtsust.

Kõõlusepõletiku sümptomiteks on põidla tüves tuntav torkav, käsivarde kiirgav valu. Raskematel juhtudel võib tekkida nähtav paistetus. Pidev paistetus kitsas kõõlusekanalis võib viia randmekanali sündroomini, mille puhul üks küünarvarrest kätte kulgevatest suurtest närvidest muutub vastuvõtlikuks pidevale survele. Sümptomiteks on valu ning põidla, nimetis- ja keskmise sõrme kangestumine.

"Tenniseküünarnukk" on samuti tingitud sellest, et küünarvarre lihasrühm on sunnitud tegutsema pideva pingega all ja veri ei liigu pinges lihas- te ringi.

Seljähädad algavad sageli ootamatult – näiteks venituse tagajärjel. Valutavat piirkonda hoitakse, kui ümbritsevad lihased kaitsevad valupiirkonda ja valu tundub justkui laienevat. Mitme töö puhul on tööasend pingestatud, kui kaela- ja õlalihased lähevad pingesse ning hakkab tekkima valu. Pikaajaline pinget tekitab põletikku ja valu.

Järg lk 122

ALKOMEETRITE KALIBREERIMINE* ja müük

TARTUS Sepa keskuse uues majas, Turu 45b

Tellimine on mugav üle Eesti – vali sobiv mudel internetist

www.alkomeeter24.ee

esita tellimus ja saadame kauba Eesti Postiga teele!

OLEREX Alkomeetrid müügil ka Olerexi tanklates ja hästi varustatud autovaruosade poodides.

*Kalibreerimiseks too või saada alkomeeter postiga: Kaviko Kaubanduse OÜ, Turu 45b, 50106 Tartu tel 742 7485, e-post kaviko@kaviko.ee

NB! Kalibreeri alkomeetrit vähemalt iga 6 kuu järel!



SOODUSHINNAD!