

Kiropraktikult saab abi ka karpaalkanalisisündroomi korral, mis on levinud tervisevõime. Sümptomid ei pruugi dr Truuväärti sõnul avalduda ainult valuna randmes, vaid ka kaelas ja peas, kuna keskpõlise närvi harud saavad alguse selgrookanalist. Enne kui operatsiooni kasuks otsustada, soovib ta konservatiivsemat ravi ning kindlasti kaelauuringuid.

„Tänapäeva infoajastul paneb abivajaja tihti endale internetis oleva info põhjal ise diagnoosi. Sageli tuleb patsient minu juurde, et saada abi selle või teise haiguse vastu, kuid testimise ja ülevaatus käigus ilmneb, et probleem on hoopis mujal.”

### Korrigeerimine

Kiropraktika aitab patsienti mitmel moel, kuid peamiselt lülisamba korrigeerimise teel, kui kaelas või seljas on blokeerunud või nihestunud selgroolülid, mis tekitavad surve närvisüsteemile. Kindlasti ei tohi protseduur olla patsiendile valus. „Inimene võib selle muidugi valusaks mõelda. Lihased võivad hiljem tunda anda. Aga korrigeerimine ise käib kiirelt ja täpselt ega ole valus,” selgitab doktor.

Kui dr Truuväärt ise Ameerikas migreeniga kiropraktiku poole pöördus, läks tema seisund esialgu hoopis halvemaks. „Seda oli tol hetkel minu jaoks korraka liiga palju,” oskab ta spetsialistina tagasi vaadates analüüsida.

Nimelt peab kiropraktik tajuma, kuidas ravalune parasjagu korrigeerimiseks valmis on ja kui palju keha vastu suudab võtta.

” **Sageli tuleb patsient minu juurde, et saada abi selle või teise haiguse vastu, kuid testimise ja ülevaatus käigus ilmneb, et probleem on hoopis mujal.**



FOTO: ERAKOGU

GERLY TRUUVÄÄRT

„Inimese organism on tundlik, peab arvestama väga paljude asjadega. Kas ta tuleb otse arvuti tagant või lõunapausilt?” Korrigeerimiseks sobib aeg, kus patsient on söönud, joonud ja puhanud, et keha saaks ravi vastu võtta.

Naised, kel kodus väikesed lapsed, on eriti keerulises olukorras. Keha vajab hoolt, et taastuda rasedusest ja sünnitusest, aga tihti jääb magamisaeg napiks ning keha ja vaim on väsinud – noori emasid ravides tuleb olla väga ettevaatlik ja arvestada paljusid faktoreid.

Neuroloogiliste testide abil saab selgeks, kui palju füüsilist sekkumist keha talub. „Nii võib inimene vajada eelnevat nõelravi, raviteesid, massaaži, psühholoogilist nõustamist või võimlemist. Mõtleminegi peab muutuma, see on tihti kõige alus.”

Faktoreid, mis mõjutavad ravi kulgu, on palju. Kui arstitav kiirustab ravile, on joonud vaid kohvi ning söönud pole midagi, mõjutab see tema enesetunnet pärast ravi. Iga närvisüsteem on ülimalt individuaalne. Lõpuks vastutab oma tervise eest ikka inimene ise, arst on vaid teejuht ja infojagaja. Tihti aga veeretatakse vastutus arsti õlule ning siis on süüdistused kerged tulema: arst ei kuula või määras vale ravi.

Kiropraktika suhtes skeptilisi leidub tema hinnangul pigem nende seas, kel endal isiklik kogemus puudub või siis on käidud niinimetatud kiropraktiku juures, kel puudub vastav haridus. „Neid, kes end kiropraktikuks nimetavad, on Eestis palju. Õige kiropraktikuharidusega arste on aga loetud arv,” räägib ta ja lisab, et kindlasti tuleks endale selgeks teha, kelle juurde abi otsima minna.

### Teadmised kehast

„Meile räägitakse palju silmade tervisest ja hammaste hügieenist, aga selgroo hügieenist ei räägi keegi,” arutleb dr Truuväärt ja lisab: „Istumist nimetatakse meie ajastu suitsetamiseks!”

Õige rüht ei tule iseenesest ning selle nimel ongi tarvis tööd teha, on vaja infot ja harjutusi. „Hambad on näha ning inimesed käivad hambaarsti juures. Kui selgroog paisatakse välja, siis pööratakse sellele tähelepanu enne, kui valud ja haigused platsis.”

Näiteks naised kipuvad sirge rühi nimel selga üle sirutama ja seljalihaste abil nõrku kõhulihaseid kompenseerima.

Sageli võivad kaebused ja rühivead alguse saada juba lapsepõlves – põhjuseks puu otsast või rattalt kukkumine. „Nüüd on neid traumasid vähem, sest noortel ju peamiselt see asend,” imiteerib doktor lohakat istuvat poosi, milles suur osa noori nutiseadmeid uurib.

Kõik kuni 20. eluaastani organismile tehtu annab edaspidises elus tugevasti tunda. „Ei olegi vaja suurt traumasid. Seegi on trauma, kui kaelalordoos väheneb. Tulevikus mõjub see jälle alaseljale,” selgitab ta nutiseadmetega kaasneva probleemi tõsidust.

„Iga nutitelefoni ja tahvelarvuti peaks saama kompenseeritud liikuva tegevusega. Need kaks peaks käima käsikäes. Väga raske on vanemal, kes peab kellast kellani tööl käima, jälgida lapse igapäevast tegevust. Siin aitab vaid järjekindel selgitamine, mis juhtub selgrooga, kui me pidevalt küürus oleme ja palju istume!” arutleb Truuväärt. Sageli kuulavad lapsed arsti rohkem kui vanemaid.

### Liiga vähe haige

Vahel pole inimene tavameditsiini jaoks nõnda-öelda piisavalt haige ja jõuab seetõttu kiropraktiku juurde. „Tema kaebused pole niivõrd tõsised, et peaks ravimit võtma või opereerima. Öeldakse, et tulge siis tagasi, kui olukord peaks halvemaks minema,” vahendab ta patsientidelt kuuldut.

Tegelikult inimene end tervena ei tunne. „Öeldakse, et mõtlesin selle välja,” kirjeldavad patsiendid oma eelnevat kogemust tava-meditsiiniga. „Aga mul vahel tõesti on selline tunne,” kirjeldavad nad edasi oma kehas toimuvat. Truuväärt lisab, et nii annab keha märku ja seda peabki kuulama. „Ega haiguse sümptomid teki üleöö,” lisab ta.

„Tihtilugu jõuavad inimesed minuni aasta või kaks pärast alaseljaoperatsiooni, sest ei taha uuele operatsioonile minna, ja on nõutud, sest käisid ju ometi taastusravis,” ütleb ta.

Taastusravi on tema sõnul Eestis väga heal tasemel, aga paraku lõpeb see inimese

### REKLAAM

Sinu südame SPAA



Eripakkumine

TALVE-NAUDING

(3 päeva, 2 ööd)

Kehtib

1.12.2014 - 28.02.2015

Hind alates

75 € / inimene kaheses toas

**Paketti kuuluvad:**

- majutus kaheses toas
- 2 hommikusööki
- 2 õhtusööki
- hommikumantlid toas
- hoolitsustest valikuliselt 3 protseduuri:
  - jalgademähis „Viinamarja värskus“ või lõõgastav massaaž muskusroosi õliga, 40 minutit (saab valida 1 kord)
  - talvine külm parafiinihooldus kätele erinevate aroomidega
  - virsiku soe parafiinihooldus kätele
  - teepuu soe parafiinihooldus jalgadele
  - ürdi-pärlivann
  - merevaigu vannihoolitsus vannisoolaga
- saunakeskuse ja jõusaali kasutamine lahtiolekuaegadel

Sisseregistreerimine alates kl 14, väljaregistreerimine kl 12

Suurepärase puhkuse spaahotellis Viiking!

OOTAME TEID KA AASTA-VAHETUSEL!

Meil ööbijad saavad juurde osta piduliku õhtusöögi.

Need ja muud parimad pakkumised kodulehel [www.viiking.ee](http://www.viiking.ee)  
Lisainfo telefonil 449 0500 (hotelli vastuvõtt) või 449 0505 (müük)  
või aadressil [info@viiking.ee](mailto:info@viiking.ee); spaahotell Viiking, Sadama 15, 80012 Pärnu.

## KES JA PALJU MAKSAB?

Riigiti on kiropraktiline ravi erinevalt rahastatud. Eestis eraldi teenusena kiropraktikat tervishoiuteenuste loetelus ei ole. Eestis peab inimene esmase visiidi eest maksma keskel läbi 60 eurot.

Mitmes Euroopa riigis katab kiropraktiline ravi kulud riik, kui patsiendi raviarst annab kirjaliku soovitusena. Näiteks Norras tasustatakse kiropraktiline ravi 10–14 korda aastas, kui patsient saab raviarsti suunamise. Kanadas on kiropraktiline ravi võimalik saada täiendava hüvitusena ja arsti suunamisega. Raviks on ette nähtud kindel summa, see on umbes 10 visiiti aastas.

Taanis valmistatakse ette aga seadusemuudatust, et kiropraktiline ravi oleks kaetud riiklikust kindlustusest.

Suurbritannias maksab kindlustus kiropraktiline ravi eest juhul, kui üldarst on teinud ettepaneku meditsiinilisele komisjonile ja komisjon otsustab patsiendi ravile saata. Samuti katavad ravikulud mõned erakindlustusteenused.

USAs sisaldab enamik tervisekindlustusi ka kiropraktilist ravi. Samamoodi on see kättesaadav relvajõudude rohkem kui 60 sõjaväe baasis ning 36 veteranidele mõeldud meditsiini-asutuses.