



## MIDA TEEB NUTISEADE KEHALE?

Dr Truuväärt selgitab: inimese lülisambas toimub esimesel eluaastal suur areng. Sündides on vastsündinu selgroog nagu kalal – kumer. Paari-kuuselt hakkab laps pead hoidma ja areneb kaelalordoos ehk -kumerus, mis valmistab selgroo ette alaseljakumeruse arenguks. Alaseljakumerus on aluseks sellele, et laps hakkab ühel hetkel käima.

Vananedes toimub vastupidine protsess – kumerused hakkavad kaduma. „Arvutis istumise tõttu juhtub see palju varem. Kui palju istuda, siis kaelalordoos väheneb. Järgnevad pinged ja peavalud, hiljem ka surinad kätes,” loetleb ta kaebusi.

Nimelt moodustavad pea asendit toetavad kaelalülid pea suhtes 43kraadise kaare. Iga umbes 2,5 cm kalle ettepoole suurendab keha tajutavat pea raskust ligi 4,5 kilo ja kaelaning ülaseljalihased peavad tegema rohkem tööd.

Dr. Truuväärt soovib tahvelarvuteid kasutades kindlasti kasutada mapp-tugesid.

jaoks sageli ette nähtud kümne korraga. Kodus ja igapäevaelus sageli muudatusi ei tehta.

Selja eest on vaja hoolitseda ka siis, kui parasjagu kaebusi pole. „Mitte ainult siis, kui valutab,” lisab arst.

Valed harjumused võtavad kehalt jõudu ja energiat ära. Nii on arusaadav, miks paljud kiidavad pärast korrigeerimist: „Lihtsalt kuidagi kergem on olla!”

„Meil on kindlad harjutused, mida patsientidele soovitame, ja ergonomilisi töövõtteid saab iseseisvalt kodus praktiseerida,” lisab ta.

On mitmeid abivahendeid, mida igapäevase istumisasendi korrigeerimiseks kasutada, kuid need on doktori sõnul vaid abivahendid, mida läheb tarvis näiteks pärast operatsiooni ja mis ei asenda igapäevaelus tehtavaid muudatusi.

Nii näitab ta tooli, millel inimene peab istuma nii-öelda aktiivselt. Tavalist kontoritooli meenutav iste nõuab oma palli meenutava istmeosaga kehalt pidevat tööd, et tasakaalu hoida. Samuti on olemas õhku täis spetsiaalsed padjad, mis tavalisele toolile pannes annavad sama efekti. „Kui seljaga on muresid, siis taastusravina on need abivahendid efektiivsed,” selgitab ta.

Veejoomise kasulikkus on üldteada. See on kasulik ka selgroole. „Selgroolülid vahel olevates diskides on rohkem rõhku ja vedelikku ning nad täidavad oma funktsiooni paremini,” räägib doktor.

### Enda teha

Eelkõige on selgroo tervise huvides kasulik olla heas vormis, et keha jaksaks istuda ja seista täpselt nii kaua kui vaja. Trennil ja

**” Rühhi parandamiseks ja seljaprobleemide vastu kõige tõhusamaks peab doktor Pilatase treeningut, selle abil saab oma keha heaks palju ise ära teha.**

trennil on selja jaoks suur vahe. Rühhi parandamiseks ja seljaprobleemide vastu kõige tõhusamaks peab doktor Pilatase treeningut, selle abil saab oma keha heaks palju ise ära teha.

Tähtsaim on see, et inimene treenib hea sisetundega ning see sobib tema natuuri ja ootustega. „Loomulikult on tehnika kõige alus, ent ka kerge jooga ja ujumisega võib endale haiget teha, kui ei kuulata oma keha või tehakse harjutust valesti. Kui keha ja vaim on tasakaalus, pole ükski treening halb,” kinnitab ta.

Kui elustiili ei muuda, naasevad ka probleemid. Mõnel inimesel on hoopis vaja teha vähem, mitte rohkem. „Kui patsiendil on pikk nimekiri spetsialiste, kellelt on abi otsitud, aga pole saadud, siis on tõenäoliselt midagi tema enda elus, mis vajab muutmist. Ega ravitseja ei ravi, inimene ravib ikka ise. Mina saan anda infot, mis ongi doktoriks olemise mõte,” võtab ta kokku. ☺

### REKLAAM

ESTONIA  
Medical Spa & Hotel



## Hingede ajal MIDAGI KEHALE JA HINGELE

Tule koos kaaslasega  
**Hind kaaslasele -50%**

Pakett sisaldab: majutust kahekohalises toas; 3 erinevat protseduuri ravipäevas; hommiku-, lõuna- ja õhtusööki buffet-lauas; sauna- ja basseinikeskuse Termid kasutamist kuni 17.00; hommikuvõimlemist E-L. Boonusena al 4 ööst arsti või öe konsultatsioon koos raviplaani.

Hind al 75€ kahele/1 öö\*  
Tavahind 100€ kahele/1 öö

\* SOODUSHIND KEHTIB  
- majutumisel al kahest ööst  
- saabumisel P-N  
- kuni 20.12.2014

Lisainfo ja  
broneerimine:

ESTONIA  
Medical Spa & Hotel  
Pärna 12/Sääse 7, Pärnu

tel 447 6905  
sales@spaestonia.ee



www.spaestonia.ee