

Kui selg valutab

Valutavat selga on kogenud enamik inimesi. Kuidas leevendada ägedat seljavalu ja mida teha, et see ei muutuks krooniliseks?

Seljavalu näitab, et organismis on midagi korrast ära. Tähtis on teada, kuidas valu täpsemalt tunda annab ning millal see algas. Samuti, kas tegemist on ägeda või kroonilise valuga.

Äge valu tekib reeglina ootamatult. Näiteks pärast ärkamist tuntuks, et kael või selg valutab. Või on tõstetud mõnda rasket eset ja ootamatult käib kehast valu läbi, nii et liigutada enam ei saa. Peale selle võib põhjuseks olla tugev stress, äärmiselt aktiivne töö või on koormusega üle pingutatud. Sellises situatsioonis lihas blokeerub ning tekib väga tugev valu.

Mida valu korral ette võtta

- 1.** Kui valu tekib, istuge, lamage või valige asend, mis on teile antud olukorras kõige mugavam.
- 2.** Vajadusel kasutage valuvaigistit. Tavaliselt kasutatakse kas Fastum geeli, diklofenakki või muid ravimeid. Proovida võib ka Traumeel S salvi, mis ei oma kõrvaltoimeid. See on looduslik salv, mida saab ilma retseptita. Määrida 3–5 korda päevas valutavale piirkonnale, võib kasutada nii profülaktikaks kui ka raviks.
- 3.** Helistage perearstile või küsige nõu spetsialistilt. Perearst oskab täpsustada ravimite võtmise vajadust. Füsioterapeudi ja taastusraviarsti poole pöörduge liikumisravi, massaaži või näiteks kaaniravi saamiseks. Uurige, mis

võis olla valu tekkepõhjus ja mida edasi teha. Kindlasti informeerige tohtrit ka oma organismi iseärasustest. Võib juhtuda, et valu avaldub pärast esimest korda mõne aja pärast uuesti.

4. Ärge minge sauna. Tihti mõeldakse, et kui kusagilt valutab, tuleb minna sauna ja võtta leili. Seda ei tohi mitte mingil juhul teha. Tavaliselt valu saunas hoopis ägeneb ning seisund halveneb.

Mida teha kroonilise valuga

Krooniliseks nimetame valu, mis kestab mitu päeva, nädalat või aastat. Sellise probleemiga patsiente on rohkem kui ägedate valudega. Kroonilise valuga inimene reeglina juba teab, mis on valu põhjus ning mida selle leevendamiseks teha. Tavaliselt kasutatakse samu soovendavaid salve, tehakse mitmesuguseid harjutusi ja massaaži, võimaldakse vms.

Kroonilise valu korral soovitatakse kombineeritud ravimeetodeid, kuna monoteraapia ehk näiteks ainult massaaž ei pruugi mõjuda. Kombineeritult võib kasutada elektropunktuuri, valgusravi, nõelravi, erinevaid massaaže, venitust, kaaniravi jne. Iga patsient ja probleem on individuaalsed, seetõttu on raske anda universaalset soovitusi. Iga haigega on vaja eraldi rääkida, et uurida ja selgeks teha haiguse peamised põhjused ning kaudsed faktorid.

Ravida tuleb põhjust

Kui valutab ainult selg, on vaja uurida, milline piirkond täpsemalt valutab – kas ainult nimmeosa või esineb va-



Ravivõimlemine seljavalu ennetamiseks.

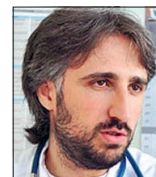
lusid ka ülaseljas ja kaelas. Tuleb välja selgitada, milline faktor või koormus võis valude tekkimist põhjustada. Sagedased on juhud, kui valu tekib istuvas asendis töötamisest, sest koormus selgroole või liigestele on suurem just istudes kui käies või lamades. Võib öelda, et seljahädad on seotud inimeste harjumuste ja elustiiliga.

Patsiendil võib valutada selg, kuid põhjus võib olla hoopis mujal. Näiteks üks patsient kurtis väga tugevat valu abaluude vahel. Ultraheli käigus selgus, et tal on sapipöies kivid. Kui need said eemaldatud, kadus ka seljavalu.

Et nii valu kui ka haigused ei muutuks krooniliseks, on tähtis saada ravi juba esimesel korral. Oluline on oma tervist jälgida ning vajadusel muutustest ja häirivatest teguritest arstile teada anda. Kui tahad olla terve, tuleb enda eest hoolitseda!

DR SEMJON GOLTSMAN

Selgroo- ja liigesehaiguste ravikeskuse
Goltsman Therapy
peaarst



BODIES REVEALED

enneolematu + tõeline

Tõelised inimkehad

NÄITUS NÜÜD AVATUD IGA PÄEV 10-21
SOLARIS KESKUSES

bodies.fbi.ee



Postimees



Kroonika



7



SOLARIS



PREMIER EXHIBITIONS

