

Kindlasti peab minema traumapunkti, kui valu pidevalt tugevneb või on kahjustatud jäsemel või kehaosal funktsioonihäire. Aga ka siis, kui näiteks jalale ei saa toetuda. Sel juhul tuleb teha röntgeniuuring selgitamaks, mis on juhtunud. Samuti on vaja kohe arsti poole pöörduda, kui jäse jäi pärast traumat valesse asendisse või on sellel ebaõige kuju.

### Millal rahuasendist taas liigutama hakata

Lihtsa väänamise korral, kui jalg käis korra viltu ja tekitas valu, ei tohiks taastusravi arsti sõnul paar päeva seda koormata. Tuleb anda aega, et kahjustatud struktuurid hakkaksid paranema.

Teisest päevast peab siiski juba väikese ulatusega liigutusi tegema. See soodustab vereringet ja vähendab turset, sellega säilitame liigese liikuvuse. Kui me kaks nädalat jalga üldse ei liiguta, tuleb hiljem jäigastunud jalaga palju vaeva näha.

Lia Lasn rõhutab, et ka luumurru puhul annab kirurg nõu teatud aja pärast jäset koormama hakata. Sest muidu võivad tekkida noore luukoe ehk kalluse luustumise häired. "Luustumisele an-



**Kevadel ja suvel hakatakse rohkem ringi liikuma, matkama, palli mängima. Sellega suureneb ka traumade oht.**

nabki touke õige koormamine. Näiteks kui sääreлуу on risti pooleks ning kõik on ilusasti paika seatud, siis juba teisest nädalast tuleb hakata jalga piki telge, risti luumurru joonega, koormama. Kui jalg on kipsis, võib seda koos kipsiga vastu voodiotsa suruda."

Lia Lasn jutustab drastilise loo oma praktikast. "Üks mees oli väänanud jala välja. Ilmselt polnud ta valutundlikkus küllalt suur ning ta kõndis rahulikult kodus ringi. Ühel päeval aga tungisid luuotsad läbi naha välja, mille tulemusena tekkis mädapõletik.

Inimeste tundlikkus valule ja erinevatele ärritajatele on väga erinev. Erinev on ka oskus ennast jälgida ning otuseid vastu võtta."

Samas ei arva taastusravi arst, et luumurd on raskem trauma kui sidemete purunemine. Pigem vastupidi. Sest kui luuotsad on paigas ja jäse korralikult fikseeritud, võib loota head funktsionaalset tulemust, st paranemist. Sidemerebendite puhul on viimase saavutamine märksa raskem.



# Nüüd käsi- müügis!



EE.DRT09.03.14

**NO-SPA (Drotaveriinvesinikkloriid), 20 tabletti.**

Näidustused:

- seedetrakti, sapi- ja kuseteede silelihasspasmid (tajutavad hootise kõhuvaluna).

Täiendav info müügiloo hoidjalt: sanofi-aventis Estonia OÜ, Pärnu mnt 139 E/2, 11317 Tallinn, tel 627 3488, faks 627 3481 või [www.ravimiamet.ee](http://www.ravimiamet.ee).

Käsimüügiravim.

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimise korral või kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.