



AUTOR: KADRI HAAVAJÕE  
KADRI.HAAVAJOE@AJALEHT.EE

# KIROPRAKTIK: ISTUMINE ON MEIE AJA SUITSETAMINE

**Kui selgroog paistaks välja, tuleksid inimesed sagedamini spetsialisti juurde, arvab kiropraktik dr Gerly Truuväart, kelle sõnul teavad inimesed oma selgroost väga vähe ega oska terviseprobleeme sellega seostada.**

**JUTUAJAMISE ALGUL PALUB** dr Gerly Truuväart mul astuda pehmele tasakaalu testivale alusele ja sulgeda silmad. Tunnen, kuidas hakkab kõikuma. „Silmad ei ole ju tasakaaluorgan!” lisab ta minu elevuse peale rõõmsameelselt ja palub silmi sulgeda mitmel korral. „Vaatame, kuhupoole te kõikuma hakkate!”

Toimuv näitab, milline on mu rüht ja kehahoiak siis, kui silmade abil end ümbritseva suhtes sirgemaks ei säti. „Kui silmad nii-öelda ära võtame, annab see puhta rühi pildi,” selgitab arst.

Mu lõbusast tujust hoolimata on asi muidugi naljast kaugel. „Kui kehas on pidevalt kõikumine sees, nagu teil on, siis piisab tulevikus, et keegi libedal ajal teie tähelepanu eemale tõmbab, ja te väänate välja jala või olete vigastusele vastuvõtlikum,” hoiatab arst. Keha lugedes võib isegi ennustada, kumb jalg see suure tõenäosusega on. Tihti kuuleb tema sõnul patsiendi ütlust: „Kõik mu probleemid on ühel pool.”

## Keha kõneleb

Kiropraktiku kogemuste ja oskuste ees avab inimkeha end nagu raamat. Keha räägib paari minutiga rohkem kui teie ise poole tunniga. Väitega, et treenitakse regulaarselt, kuigi seda tegelikult ei tehta, pole mõtet doktorit petta. „Kuigi keegi võib vahel mind nii-öelda ära trikitada – füüsiline keha on lihtsalt nii imeline. Mõnel on geneetiline baas väga hea,” põhjendab ta.

Kiropraktiku juurde tulevad nooremad ja vanemad erinevate kaebustega inimesed. Kindlasti ei saa Truuväärti sõnul välja tuua tüüpilist pöördumispõhjust. „Minu kõige noorem patsient oli kolm tundi vana. Tege- mist oli sünnitusel tekkinud kaelanihestusega. Juba nii pisikesed inimesed kogevad oma esimest traumata.” Toonane tilluke patsient on praegu viieaastane.

„Pea-, kaela- ja alaseljavalud on tead- tuntud mured, millega kiropraktikult abi otsitakse, aga palju on viletsat rühti, väike- laste halba und, voodimärgamist, käitumis- probleeme,” loetleb doktor.

Lüüsammas mõjutab kogu keha: sel- lest moodustub selgrookanal, milles asub



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

küll teie ala, aga küsiks ikka.” Hiljem selgub vestlusest, et kiropraktik saab aidata küll.

Dr Truuväart asus Ameerika Ühendriikides õppima massaažiterapeutiks, samuti õppis ta traditsioonilist Hiina meditsiini. „Mitmed mu õppejõud olid DC-d (DC – *doctor of chiropractic*. USAs on kiropraktika riiklikult tunnustatud arsti eriala – *toim*). Nähes, kui palju kiropraktik aidata saab, liikus paigast minu enda terviseteadlikkuse alustala ja juba mõne aja pärast alustasin kiropraktika eelkraadi (*bachelor of science*) omandamist, et siis neli aastat hiljem kandideerida Palmeri kiropraktika kolledžisse Iowas.”

Truuväart on palju juurde õppinud funktsionaalset neuroloogiat, see on teadusharu, millele Eesti meditsiinisüsteemis konkreetset vastet ei ole. „Enamik ei tule pelgalt alaseljavalude pärast, ikka on probleem keerulisem ja peenemakoelise,” lisab ta.

Seega võib esimene visiit kiropraktiku juurde olla mitut moodi: mõõdetakse vere- rõhku, tehakse ortopeedilisi teste. Ikka patsiendi mure järgi. „Vahel ei tee me esimesel visiidil peale vestlemise muud midagi, sest vajalikud on eelnevad uuringud.”

## Väikesed suured asjad

Gerly Truuväärt tutvustab põhjalikku küsi- mustikku, millele vastavad kõik abiotsijad. Küsimused puudutavad patsiendi varasemaid haigusi, igapäevaharjumusi ja tööd. Tihtilugu on väikesed asjad, mida iga päev teeme, mõjunud kehale halvasti. Kui nendega ei tegele, pole ravi nii tulemuslik ning samad vaevused kipuvad korduma.

„Kus ta töötab? Kuidas magab?” Näiteks kõhuli magamine võib doktori sõnul põhjustada kaela- ja alaseljaprobleeme, need omakorda kätesurinaid.

Näiteks tuleb vastuvõtule mees, alaselg haige ja puusad eri kõrgusel. Lõpuks selgub – põhjus on aastatepikkune komme kanda rahakotti tagataskus. „Ta on 20 aastat istunud rahakoti peal!”

Samamoodi võib halba teha komme istuda jalg üle põlve. „Kui sul on istuv töö ja istud nii päris kaua, siis selg kannatab.”

seljaaju. „Närvisüsteem juhhib kõiki orga- nismi protsesse, seega igasugune muudatus närvide töös võib varem või hiljem tunda anda tervisehäirena,” räägib ta.

Dr Truuväart rõhutab, et kiropraktikale mõeldes ei maksa jääda kinni arvamuse, et tegu on vaid selgroo korrigeerimisega. „Inimene võib tulla ükskõik millise hädaga – emotsionaalne mure, kilpnäärme- või vererõhuprobleem.” Kiropraktik on nagu värvahoidja, kes vajadusel abivajaja õige spetsialisti juurde saadab.

Ameerika koolkonnas, kuhu kuulub ka dr Truuväart, on kiropraktik *primary care provider* ehk esmase ravi andja. „Patsient tuleb tihtilugu ja alustab, et tema mure pole