

Algus lk 680

“Kui neljakümnendates-viie-kümnendates naine äkitselt märkab, et põlv teeb kriiks, ehmu ta tavaliselt ära: kas juba see aeg käes? Tegelikult ei maksaks liialt muretseda, vaid kiiresti ja õigesti tegutseda.”

Artroos on aeglase kuluga haigus, mis süveneb aastatega. Füüsilise aktiivsuse säilimine ja teatud kindlad, igale liigesele omad harjutused vähendavad valu ja aitavad artroosi kulgu pidurdada.

Ravimite osas võiks esimene käik olla apteeki, kus müüakse kõhretoiteaineid. Neid tuleks võtta kuurina, harilikult mitu kuud.

Dr Sooba möönab, et valu korral tuleks siiski pöörduda perearsti või -õe poole, kes soovib ka nn valurohtu (valuvaigistit), mis esimese valikuna ravimiarsenalist võiks olla paratsetamool. See toimeaine on ohutum ja ei too kaasa teiste organite kahjustusi. Samuti saab leevendust liigeste pealtnäärimisest vastavate geelidega.

Tugevamate vaevuste või haiguse süvenemisel suunab arst patsiendi erialaarsti, taastusarsti või artroosi hilisetappide korral ortopeedi vastuvõtule.

### Liiguta, võimle, ole aktiivne

Mõlema haiguse puhul on üliolulised nii ravi kui ka füüsiline aktiivsus. Ning seda juba esimestest haiguse märguannetest alates.

Artroosi esimese astme puhul saab abi kindlatest võimlemisharjutustest pluss üldisest füüsilisest koormusest. Käimine, igasugune liikumine tuleb kasuks. Kõhr saab toitu liigest täitva liigesevedeliku kaudu. Ning selleks, et kõhr saaks toituda, peab liiges liikuma ehk siis jäset tuleb liigestest liigutada.

Nõukogude ajal käisid rasket tööd tegevad kolhoosnikud-sovhoosnikud talvel sanatooriumis oma haiged liigesed turgutamas. Dr Sooba on seda meelt, et liigesehaigustega kimpus olevad inimesed võiksid sanatooriume ja spaasid külastada pigem natuke enne niiske ja röske sügisaja saabumist – septembri alguses, ehk isegi augusti lõpus. Nõnda on kergem sügist ja talve üle elada.

Enne sanatooriumi või spaa külastamist võiks oma raviarstiga ja taastusarstiga nõu pidada, milliseid protseduure võtta.

“Kui liiges on paistes, ravitakse seda külmaga; kui liiges on kange ja väheliikuv, siis soojaga,” teab dr Sooba.

“Juhul kui inimest kimbutavad raskemad südamehaigused või näiteks veenilaiendid, ei pruugi soojaravi sobida. Inimest tuleb ikka vaadata tervikuna – kogu tema tervislikku seisundit arvestades.”

### Hüva nõu ja abi taastusarstilt

Taastusarst annab just sellele inimesele ja haigusjuhtumile (ning selle staadiumile) vastava ravi-skeemi.

Kindlasti kuuluvad programmi teatud harjutused, selleks läheb tihti vaja füsioterapeudi või tegevusterapeudi abi, aga vajadusel määrab taastusarst ka taastusravi protseduure. Näiteks kellele on vaja ultraheli, magnetravi, laserit jne ning millistele liigestele neid protseduure teha.

Elektriravi on oma kindlate toimetega ja sellele on ka vastunäidustusi, seepärast peab seda määrama spetsialist.

Tänapäeval ollakse seisukohal, et inimene ei pea valu taluma, ja ka võimlemisharjutusi on kergem teha, kui samal ajal võetakse valu-rohtu. Muidugi kui selleks on vajadus. Kuid üks ei asenda teist.

Ägeda valu puhuks õpetavad taastusarstid teistsuguseid, spetsiaalseid võimlemistehnikaid, asendiravi, nõustavad ortooside suhtes jne.

“Kui inimesel on valud juba tugevamad või esinevad isegi öösi, tuleks kasutada abivahendeid,” soovib dr Sooba. “Perearst suunab patsiendi ortopeedi juurde, kes siis hindab patsiendi operatsiooni vajadust. Tänapäeval ravitakse puusa ja põlveliigese artroosi lõppstaadiume väga edukalt liigeste endoproteesimisega.

Dr Sooba soovib operatsiooniks aegsasti valmistuda. “Paar-kolm kuud enne operatsiooni oleks soovitatav, et perearst suunaks patsiendi taastusarsti vastuvõtule.

Taastusravis nõustatakse patsienti abivahendite osas, mida läheb vaja operatsioonijärgselt, aga sageli läheb näiteks küünarkarku või karke vaja ka enne operatsiooni. Taastusravis õpetatakse patsiendile selgeks ka harjutused, mida teha operatsiooniks valmistumisel ning milliseid harjutusi on vaja pärast operatsiooni.

## HARJUTUSED

### Randmete ja sõrmede liikuvuse parandamiseks

- Suru käsi rusikasse ning seejärel siruta sõrmed sirgeks ja laiali. Korda 10 korda.
- Toeta sirgete sõrmedega labakäsi lauale. Aja sõrmed võimalikult laiali ja too tagasi kokku. Korda 10 korda.
- Aseta käed sõrmseongusse, küünarvarred toetatud lauale, käelabad üle laua ääre. Painuta käsi randmest üles ja alla.
- Aseta käed sõrmseongusse, küünarvarred toetatud lauale, käelabad üle laua ääre. Pööra käsi randmest nii, et kord on ühe, kord teise käe selg pealmine. Korda 10 korda.
- Aseta peopesa lauale ja tõsta iga sõrme ükshaaval laualt üles. Korda harjutust iga sõrmega 10 korda.
- Puuduta pöidlaga iga sõrmeotsa 10 korda.
- Võta piiku väike pehme kummipall. Rahulikult tempos pigista palli ja lödvesta. Korda 10 korda.

Harjutused muudavad lihased tugevamaks ning operatsioonijärgne taastumine on siis kiirem.

Dr Sooba usub, et eriti tähtis on operatsiooniks valmistumine enne puusaoperatsiooni ja kaasvate haiguste, kas või kroonilise seljavalu korral. Siis läheb kindlasti vaja ka tegevusterapeuti.

### Elukestev aktiivsus on tähtis

Dr Sooba soovib spetsialistidel saadud hea nõu ja harjutused võtta teadmiseks ning täitmiseks terveks eluks.

Igal juhul on mõõdukas keheline aktiivsus vähemalt 30 minutit päevas viiel päeval nädalas – näiteks vesivõimlemine, ujumine ja kõndimine – ülikasulik. Põlveliigesed hoiab hästi töös rattasõit – 20 minutit päevas kas päris jalgrataga õues või trenaažööriga tubastes tingimustes. Nõnda saavad liigesed toitu ja teenivad meid veel kaua.

### KAJA PRÜGI

Loe veel: [www.artroos.ee](http://www.artroos.ee),  
[www.liiges.ee](http://www.liiges.ee)