

ÜLASELJAVALU





ÜLASELJAVALU

SISUKORD

Mis on ülaseljavalu ja kellel seda kõige sagedamini tekib?.....	4
Ülaseljavalu põhjused.....	5
Kui kaua võib ülaseljavalu kesta?.....	7
Kuidas peaks ülaseljavalu puhul käituma?	9
Nõuandeid, kuidas ülaseljavalu erinevates olukordades vältida	11
Harjutused ülaseljavalu leevendamiseks.....	14
Allikad.....	26

Autorid: Füsioteraapia Kliiniku füsioterapeudid
Saskia Tõugjas ja Katre Lust-Mardna

MIS ON ÜLASELJAVALU JA KELLEL SEDA KÕIGE SAGEDAMINI TEKIB?



Ülaseljavalu ehk kaela- ja vöökohta vahelist valu esineb harvem kui alaseljavalu, kuid selle esinemissagedus on siiski kõrge.

TÖÖEALISED
INIMESED

9% mehed

17% naised

NOORUKID

10%

Tööealiste inimeste seas 9% mehi ja 17% naisi ning noorukitest 10% kaebab ebamugavustunnet või valu ülaselja piirkonnas. (Fouquet *et al* 2015, Briggs *et al* 2009).

ÜLASELJAVALU PÕHJUSED

- **Venitused ja kerged lihaskasvatused** – Tõstes midagi liiga rasket või tehes midagi, mis pole harjumuspärane. Näiteks töötades terve nädalavahetuse aias või tehes harjumuspärast sporti võime vigastada lihaseid, kõõluseid või sidemeid. Suure töenäosusega laheneb probleem 6–8 nädalaga – ajavahemik, mida on võimalik õigesti käitumises vähendada (vt lk 9).
- **Lihaspinged** – Peamiseks põhjuseks on ebaergonoomilised töoasendid, pikaajaline istumine, ettepoole suunatud pea asend või ebapiisav liikumine.
- **Diski prolaps** ehk lülivaheketta väljasopistus rinna- ja lülivahepiirkonnas moodustab ainult 0,25–1% kõigist diskilüüsi prolapsidest. Kuigi tegu on väga harva esineva juhtumiga, võib seda kahtlustada, kui valu kiirgub rindkere eesmisele osale või kõhtu. Valu tõttu on igapäevategevuste tegemine võimatu või esineb alajäsemete nõrkust, tuimust või sipelgate jooksmise tunnet.
- Autoõnnetusel või kõrgelt kukkumisel võib lülisambas esineda **luumurd**. Valu esinemisel pöörduda arsti vastuvõtule!
- **Osteoartriit** on kõige levinuim artriidi tüüp, mis põhjustab ülaseljavalu.

Psühhosotsiaalsed faktorid

Valu põhjuseks ei pruugi alati olla kahjustada saanud kude ülaselja piirkonnas. Halvem vaimne tervis on ülaseljavalu (ka kaela ja alaseljavalu) peamine riskifaktor. (Briggs *et al* 2009).

Teised psühhosotsiaalsed riskifaktorid, mis suurendavad ülaseljavalu riski ja kestvust on:

- hirm liikuda ja mure, et liikumine võib valu hullemaks teha;
- kõrge ja kauakestev stressitase.



**Ülaseljavalu ei ole vaid ülaselja probleem!
Hoides kogu keha ja vaimu tervena, on sul
väiksem risk vigastuda ja olemasolevad
vigastused paranevad kiiremini.**

MÜÜT Ülaselja liikumispääsuse tõttu tekivad mured õlga, kaela või alaselja.

Ülaselja liikumispääsus või lüüsisamba kõverdumine (küfoos, skolioos) ei ole õla-
või alaselja tekkimise põhjuseks. (Barrett *et al* 2016).

Iga meie kude kehas on võimeline adapteeruma. Kui ülaselja liikumispääsus on
tekinud võrdlemisi lühikese aja jooksul (päevad/nädalad), anna kõrvalolevatele
struktuuridele aega uue olukorraga harjuda.

MÜÜT Skolioos ehk lüüsisamba kõverdumine külgsuunas on ülaselja põhjuseks ja vajab spetsiifilist ravi.

Kui skolioos on täiskasvanueas alla 25 kraadi, ei ole see selja tekkimise
põhjuseks. Kui skolioosiga inimesel on üla- või ka muu piirkonna selja teki-
tekinud, ei pea selle mure lahendamisel lähenema "skolioosispetsiifiliselt".

Skolioosispetsiifiline ehk skolioosi korrigeerimisele suunatud ravi on palju enam
aega ja rahalist ressursi nõudev, ning pole näidatud, et see täiskasvanueas valu
vähendamisel tulemuslikum oleks.

Kasvuspurtide ajal (7–9 a, 11–13 a) peaks siiski skolioosiga skolioosispetsiifilist ravi
pakkuvat terapeuti külastama ning sealt saadud informatsioonist lähtuma
(Sandra Joa, 2023), täiskasvanuna alla 25 kraadise skolioosi pärast muretsema
ei pea.

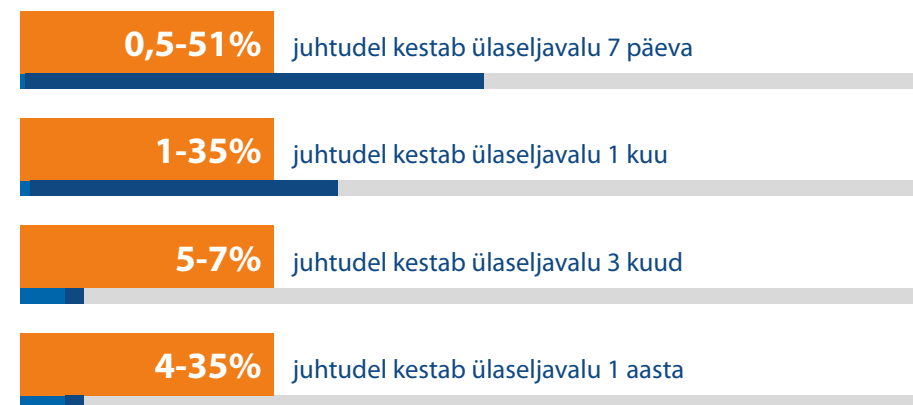
KUI KAUA VÕIB ÜLASELJAVALU KESTA?



4-72%

inimestest

kogevad elu jooksul ülaseljavalu



(Physiopedia, 2023)

Kui kaua võib kesta äge, krooniline seljavalu?

Äge seljavalu võib kesta paar päeva kuni nädal. Tavaliselt möödub see valu eneseabivõtetega (vt lk 9). Krooniline valu on valu, mis jääb püsima peale koe paranemist ja kestab enam kui kolm kuud.



Millal arsti poole pöörduda?

- Valu on **püsiv, tugev ja progresseeruv** ning valu ei vähene pikali heites või keha asendite muutmisel. Taoline valu on kestnud 2–4 nädalat.
- Alajäsemetes on **neuroloogilised ärajäämanähud** – jõukadu, jalgade suremine, jalg on katsudes „võõras“, esinevad temperatuuri tundlikkuse anomaaliad.
- Seletamatu **kaalulangus**.
- Hiljutine **trauma** (autoõnnetus, kõrgelt kukkumine).
- **Varasemalt on olnud** kasvaja, kortikosteroidide pikaajaline kasutamine, immunosupressioonravi, HIV.

KUIDAS PEAKS ÜLASELJAVALU PUHUL KÄITUMA?

Puhkus ja valu põhjustavate tegevuste vältimine.

Kui valu intensiivistub teatavatel tegevustel, siis tuleks neid tegevusi päeva kuni paari jooksul vältida. Kindlasti ei pea lihtsalt voodisse lamama jääma. Igasugune liikumisaktiivsus tuleb kasuks. Kuid kui valu põhjustab mõni kodune töö või kohustus aias, siis ei tasuks läbi valu sellega jätkata.

Sooja- või külmaravi.

Enamasti kaasneb valuga tugev lihaspinge, mida võib aidata vähendada soojaaplikatsioon ehk ülaseljale asetatud kuumaveekott, geelikott või spetsiaalne soojendusaparaat. Leevendust võib saada ka lihtsalt soojust dušist. Olenevalt inimesest võib valuvaigistavat toimet omada vastupidiselt külmakoti asetamine ülaseljale. Ole ettevaatlik põletuse ja külmakahjustusega, aplikatsiooni pealhoidmise keskmine aeg on ca 20 minutit.





Käsimüügis olevate valuvaigistite kasutamine.

Ülaselja valulikkuse korral võib abi olla nii lokaalsetest valuvaigistitest (nt diklofenak, ibuprofeen) või suukaudselt manustatavatest valuvaigistitest (nt ibuprofeen, paratsetamool, naprokseen). Enne mis tahes ravimi tarbimist tutvuge hoolikalt ravimi infolehega.

Abi võib saada verevarustust parandavast ja lihaseid lõõgastavast massaažist.

Kui massööri juurde ei jõua, võivad leevendust tuua enesemassaaživõtted pilatese rulli või tennisepalli abil. Pea meeles, et massaaži positiivne toime on enamasti lühiajaline ja rohkem on abi harjutustest.



Ülaseljavaalu võib põhjustada vähenenud produktiivsust, madalamat elukvaliteeti ja muret oma tervise pärast, kuid enamasti on valu mööduv ja ravi ei ole vaja.

NÕUANDEID, KUIDAS ÜLASELJAVAVALU ERINEVATES OLUKORDADES VÄLTIDA

- Ideaalis on kõige valuvabam asend magamiseks selili. Tugeva kiirguva valu korral võib abi olla poollamavast asendist patjadel.
- Vaata üle oma padi ja voodi. Paljud leiavad leevendust magades valuvabal küljel, padi kaenla all asendit toetamas. Valu võib olla ägedam liiga suure või väikse padjaga pehmes voodis magades.



- Nii ülaseljavalu ennetamiseks kui raviks on oluline teha töö ajal pause. Igasse töötundi võiks kuuluda vähemalt 5 minutit aktiivseid sirutusi ja liikumist. Soorita igas tunnis üks siin infomaterjalis olev harjutus.
- Kontorilaua taga jälgi, et su küünarvarred oleksid lauale või käetugedele toetatud ja võimalikult keha lähedal, kaela- ja õlavööde peaksid olema lõdvestunud. Selg on toetatud ja pea on kergelt ette ja alla painutatud. Leia enda jaoks maksimaalselt mugav valuvaba asend. Lõsutamine on lubatud ja ei pea pidevalt sirge seljaga istuma. Liiga sirge selja hoidmine võib valu ägedamaks muuta.
- Vaata, et monitori ülemine serv ei oleks liiga kõrgel, pigem silmade kõrgusel ja sa ei istu pea kuklas. Kasuks tuleb pigem mõnusalt toetatud seljaga asendis istumine, pea on 10 kraadi alla painutatud ja kukal vaba.
- Kasuta pikemateks kõnedeks alati kõrvaklappe ja ära hoia telefoni öla ja kõrva vahel.
- Pinget kaelas ja hiirt kasutavas käes võib aidata vähendada ergonoomilise vertikaalse hiire kasutamine.
- Kui su töö nõuab kergelt ettepainutatud asendit, siis tule võimalikult tihti sellest asendist välja ja siruta õlad võimalikult taha, abaluud kokku.



Ei ole olemas ideaalset tööasendit, parim asend on alati järgmine asend!

- Eelista ölakoti asemel seljakotti ja kanna kindlasti mõlemat rihma üle öla. Pikemalt raske kotiga ringi liikudes tee pause.
- Vähem ekraane, rohkem und!

Muutused elustiilis edaspidise ülaseljavalu vältimiseks

- Ole füüsiliselt aktiivne! Regulaarne kõndimine, matkamine, lihastreening ja venitamine aitavad ülaselja heas vormis hoida. Kontaktspordialasid ülaseljavalu ajal pigem vältida. Harjutustega selga tugeva ja liikuvana hoides säilitame me selja funktsionaalsuse ja vähendame valu tekkeriski. Minnes istuvalt eluviisilt üle liikuvamale on oluline teha seda järk-järgult ja kasvatada koormusi rahulikus tempos.



- Aeg-ajalt päeva jooksul siruta ja proovi olla sirgema seljaga. Kuid pea meeles, et parim asend on alati järgmine asend ja pole olemas ideaalset rühti. Istuva töö puhul tuleb kasuks toolis nihelemine ja iga tund vähemalt üks kord püsti tõusta. Seisva töö puhul aga kord tunnis istuda, tõsta jalad võimalikult kõrgele üles lõdvestades ülaselga.
- Loobu suitsetamisest! Mitmed uuringud on tõestanud suitsetamise seose krooniliste seljavalude ja diskiprobleemidega. Arvatakse, et nikotiin häirib lülisamba piirkonna verevarustust, mis omakorda takistab toitainete jõudmist lülivaheketasteni.

HARJUTUSED ÜLASELJAVALU LEEVENDAMISEKS



NB! Ära tee harjutusi läbi väga tugeva valu, 10-palli skaalal on lubatud kuni 2-palline valu. Kui valulikkus peale harjutusi suureneb, siis jäta harjutustele paar päeva vahet ja proovi peagi uuesti. Alati mõjub hästi ka lihtsalt kõndimine.

1

Õlaringid eest taha suunas – 8 korda eest taha ja 4 korda tagant ette suunas



Õlgu ringiga taha viies tunneta tugevat venitust ees rinnalihastes ja suru abaluud nii taha kokku kui vähegi saab. Kui õlad liiguvad ette, tunneta abaluude vahel venitust.

2 Abaluude lähendamine – 10 kordust



Pööra peopesad välja ja vii käed nii taha kui vähegi saad ning tunneta igal liigutusel tugevat venitust ees rinnalihastes. Abaluud suru taha nii kokku kui võimalik.

3 Kaela seina vastu surumine – 3 kordust 10 sekundit hoidmist



Seistes, kukal vastu seina, painuta pea kergelt ette alla ja ürita suruda kael nii vastu seina, kui vähegi saad ja hoia asendit.

4 Poolringid peaga eest alt läbi – 8 kordust



Vaata aeglaselt üle parema ja vasaku õla, pead eest alt läbi tuues tunneta tugevat venitust kaelas. Kui vaatad üle parema õla, siis suru vasakut õlga alla. Kui vaatad üle vasaku õla, siis suru paremat õlga kergelt alla.

5 Sõrmseongus käte küünitamine – 3 kordust 10 sekundit hoidmist



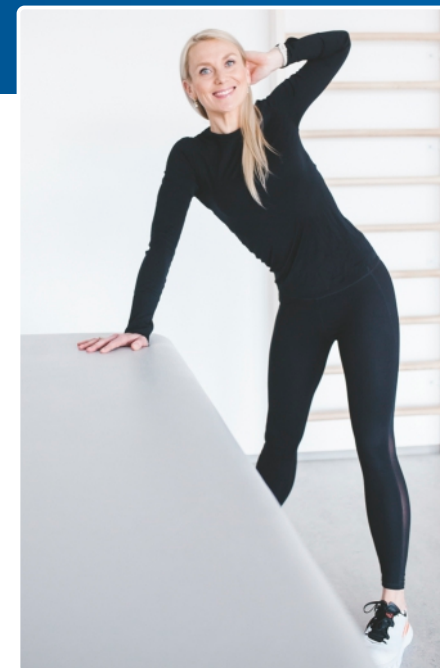
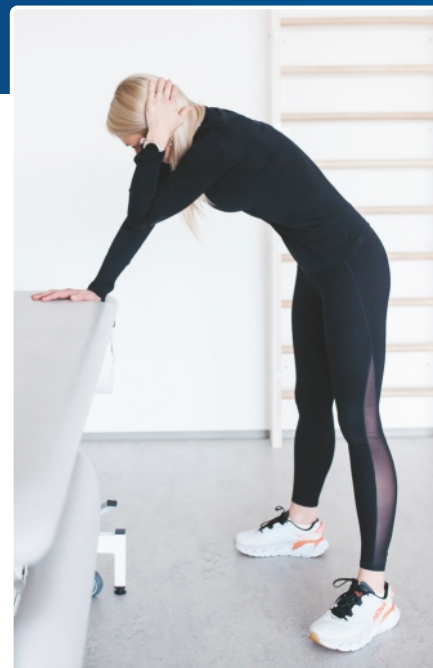
Vii sõrmseongus käed kaugemale ette ja tunneta venitust abaluude vahelistes lihastes. Saad vaheldumisi ühte ja teist ranget kaugemale ette viies venitada eraldi abaluu piirkonda paremal ja vasakul.

6 Ingel vastu seina – sooritada liigutust 2 minuti vältel



Seisa ülaseljaga vastu seina ja vii käed kõrvalt vastu seina nii, et küünarvarred, randmed, käelabad ja sõrmed oleksid võimalikult seina ligi. Libista käed üles ja siis tagasi alla, üritades hoida käed kogu ulatuses nii vastu seina kui vähegi saad.

7 Käsi laual rindkere avamine – 6 kordust mõlema poolega



Vii kuklale asetatud käsi nii kaugele taha kui võimalik ja siis alla vastu teist küünarnukki. Puusad hoia paigal ja paralleelselt lauaga. Soorita harjutust mõlemale poole.

8

Rindkere avamine laual – 3 korda 10 sekundit hoidmist



Libista käed laual nii kaugele ette, kui saad ja tunneta tugevat venitust ülaselja külgedel. Venitust saad suurendada, kui viid labakäed üle pea ülaseljale.

9

Toengpõlvituses käe liikumine alt risti ja üles – 6 kordust mõlema poolega



Vii käsi keha alt läbi ja küünita nii kaugele kui saad, maha asetatud käsi peaks jääma sirgeks. Siis vii käsi lae suunas ja vaata samas suunas üles. Liikumine toimub seljast ja kaelast, puusad jäta maaga paralleelselt ja põlved kindlalt maha.

10 Rindkere avamine külili – 6 kordust mõlemal küljel



Lama külili ning vii pealmine jalg ja käsi enda ette. Harjutuse sooritamiseks liigu käe ja rindkeregale nii taha kui võimalik, vii pilk käega kaasa. Soovi korral hoia venitusasendit natuke pikemalt.

NB! Puusa liikuvuse vähendamiseks aseta ees asetseva sääre alla kõrgendus.



11 Rinnalihase venitus – 1 minut venituse hoidmist mõlemale poole



Aseta käsi seinale või uksepiida taha ja vaju rindkere venitatava poolega nii ette kui vähegi saad, tunneta tugevat venitust rinnalihastes. Venituse suurendamiseks vaju põlvedest alla ja veel rohkem ette.

NB! Kasuks tuleb kätekõverduste sooritamine, mis aitab hästi treenida nii ülaselja kui ka käte lihaskonda.



ALLIKAD

<https://fusioterapeutsandra.ee/skolioosiravi-progressiooniriski-hindamisest/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25344959/> (Fouquet *et al* 2015)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2720379/> (Briggs *et al* 2009)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27475532/> (Barrett *et al* 2016)

<https://sci-hub.hkvisa.net/10.1097/01.brs.0000226022.05420.1f>
(Niemeläinen *et al* 2006)

https://www.physio-pedia.com/Thoracic_Back_Pain (Physiopedia 2023)