

SELJAVALU KÄSITLUS

KATRIN GROSS-PAJU
NÄRVIHAIGUSTE KESKUS
LÄÄNE-TALLINNA KESKHAIGLA



DEFINITSIOONID

- VALU VÕI EBAMUGAVUSTUNNE ROIETEST ALLPOOL JA ÜLALAPOOL JALGU
- JALGADE VALUGA VÕI ILMA
- TEKIB VANUSES
 - 20-55
- KESTVUSE JÄRGI
 - < 6 NÄDALAT ÄGE SELJAVALU
 - 6-12 SUBAKUUTNE
 - > 12 NÄDALAT KROONILINE
- UUS ÄGENEMINE KUI SÜMPTOMITE VAHEL ON 6 KUUD



MILLINE ON HAIGUSE LOOMULIK KULG?

- HAIGUSE ISELOOM – ISEPARANEV HAIGUS
 - TAVALINE ÄGE SELJAVALU
 - SUUR OSA PARANEB ISE 2 NÄDALAGA
 - 90% PARANEB ISE 6-8 NÄDALAGA
 - 1 AASTA HILJEM 10% VALUD
 - DISKI PROLAPS (RADIKULOOPAATIA)
 - ~7 NÄDALAT

SELJAVALU –MITTE NII HEALOOMULINE

- 90% KORDUB SELJAVALU ELU JOOKSUL
- 75% SAMA AASTA JOOKSUL
 - KESKMISELT 7 NÄDALA TAGANT
 - VALUDE TUGEVIKUS VÄHENEK
 - ÄGENEMISE KESTVUS VÄHENEK
- PEREARSTI PRAKSISES
 - PARANEMISE AEG 7 NÄD
 - 12 NÄDALT HILJEM 35% VALUD
 - 1 AASTA HILJEM 10% VALUD
 - 30% PIDEV SELJAVALU

MUUD SELJAVALUD

- DISKI PROLAPS
 - 4-5%
 - RADIKULOOPAATIA L5, S1
 - RADIKULAARNE VALU
 - TUNDLIKKUSE HÄIRE
 - JALALABA PAREES
- SPINAALSTENOOS
 - 4-5%
- HAIGUSE LOOMULIK KULG
 - ISEENESLIK PARANEMINE
 - KESKMISELT 7 NÄDALAT

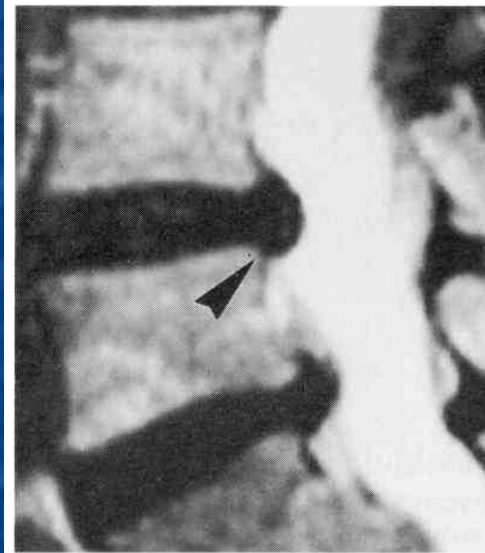


Fig. 1a

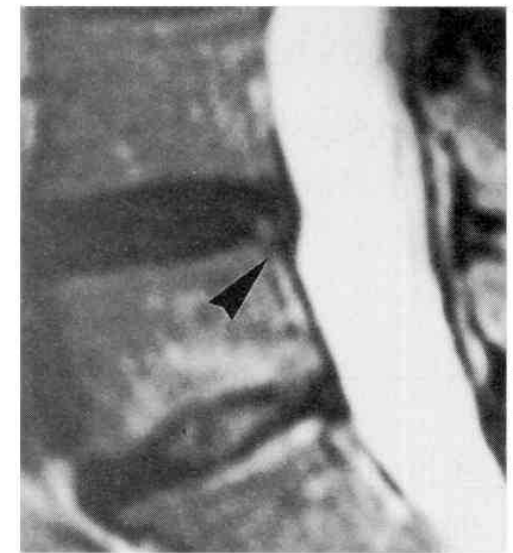


Fig. 1b

From: Postacchini: J Bone Joint Surg Br, Volume 81-B(4).July 1999.567-576

From: Deyo: N Engl J Med, Volume 344(5).February 1

DEFINITSIOONID

- VALU VÕI EBAMUGAVUSTUNNE ROIETEST ALLPOOL JA ÜLALAPOOL JALGU
- JALGADE VALUGA VÕI ILMA
- TEKIB VANUSES
 - 20-55
- KESTVUSE JÄRGI
 - < 6 NÄDALAT ÄGE SELJAVALU
 - 6-12 SUBAKUUTNE
 - > 12 NÄDALAT KROONILINE
- UUS ÄGENEMINE KUI SÜMPTOMITE VAHEL ON 6 KUUD



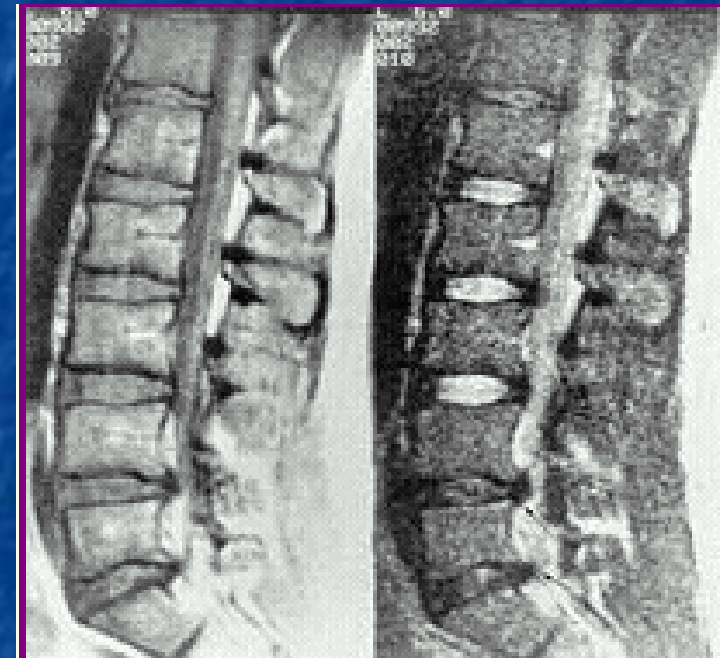
SELJAVALU PÕHJUSED EI OLE

Ehrlich- Bulletin of the World Health Organization 2003;81:671-676

Euroopa seljavaluravijuhis 2006

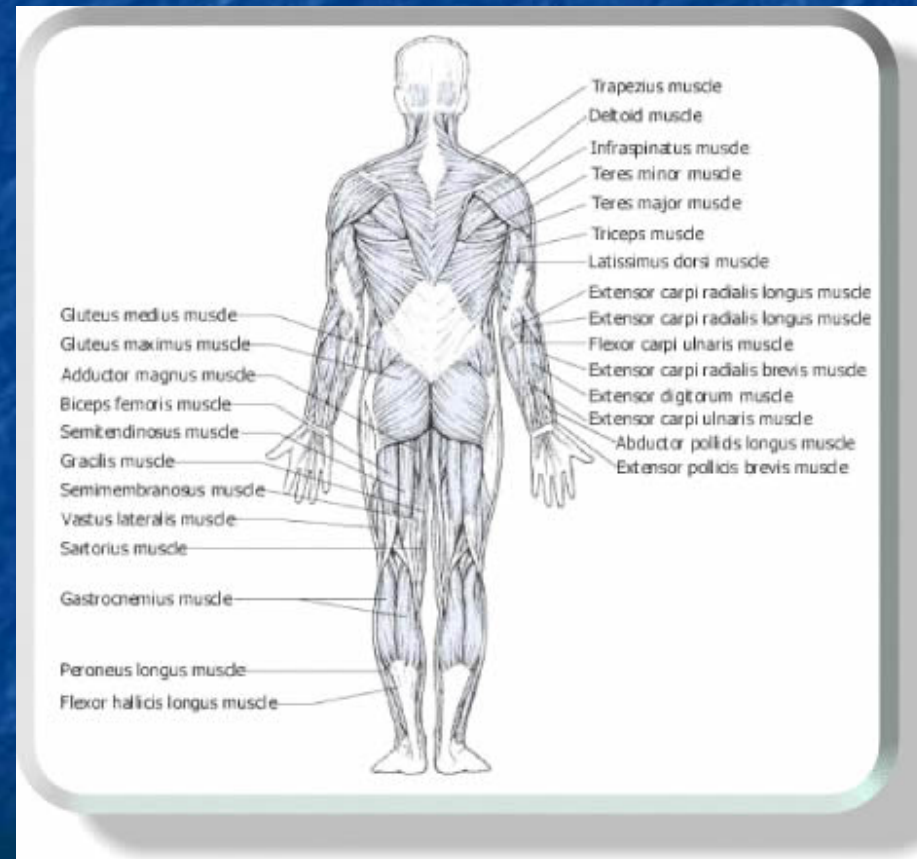
■ DEGENERATIIVSED MUUTUSED

- OSTEOPOROOS
 - VA FRAKTUURIDEGA
- DISKOPAATIA
- SCHMORLI HERNIAD
- SAKRALISATSIOON
- VÄHEM KUI MÕÕDUKAS SKOLIOOS
- VERTEBRAALSED OSTEOFÜÜDID
- SPONDÜLOLÜÜS
- KONGENITAALSED ANOMAALIAD



MIKS SELG VALUTAB?

- LIGAMENDID
- PARAVERTEBRAALSED LIHASED, FASTSIAD
- FASSETID
- DISKI *ANULUS FIBROSUS*
- SELGROOLÜLIDE PERIOOST
- VERESOONED
- NÄRVIJUURED



SELJAVALUDE KÄSITLUS I

- ANAMNEES
- OBJEKTIIVNE UURIMINE
- UURINGUD - REEGLINA POLE VAJALIKUD
SPONDÜLOGRAMMID ??
 - PUNASED LIPUD
- KUI POLE PAREM 3-4 NÄDALAGA
 - VEREANALÜÜSID
 - VÄGA HARVA TÄPSEMAD SELJAUURINGUD

TÄHELEPANU - KOLLASED LIPUD!

- VALU PEAB OLEMA TÄEILIKULT KADUNUD, ET TÖÖLE TAGASI MINNA
 - MUL ON TÕSINE HAIGUS
- VALU ILMSELT SUURENEB AKTIIVSUSEGA
- VALU ON OHTLIK JA KONTROLLI ALT VÄLJAS
- MEELEOLU MUUTUSED
- EI VÕIMLE/OOTAB PASSIIVSET RAVI
- VÄLDIB NORMAALSET AKTIIVUST
- PUUDUB TOETAV TÖÖ JA SOTSIAALNE KESKKOND
- EBATAVALINE KÄITUMINE
 - VÄLTIV KÄITUMINE
- TÖÖ ON LIIGA RASKE
- JURIIDILINE *KAASUS*

RAVI

- INFORMATSIOON HAIGUSE KOHTA
 - POLE MIDAGI OHTLIKU NING ON OODATA KIIRET PARANEMIST
 - VÕTMESÕNAD:
 - HEA PROGNOOS
 - POLE VAJA SPONDÜLOGRAMME
 - POLE TEGELIKULT TÕSIST PATOLOOGIAT
 - OLE AKTIIVNE
- ADEKVAATNE SÜMPTOMITE KONTROLL

VALURAVI

- RAVI JUHIB PEREARST
 - VALUVAIGISITD
 - PARATSETAMOOL
 - IBUPROFEEN
 - KAS SEE ON RAVI VÕI VALU VAIGISTAMINE?



RAVIMEETODITE HINNANG

- SUUKAUDU/KELLA JÄRGI
 - PARATSETAMOOL
 - IBUPROFEEN
- EPIDURAALSTEROIDID
 - POLE NÄIDUSTATUD
- MANUAALTERAAPIA
 - ALTERNATIIV KUI EI PARANE
- SELJAKOOL
 - POLE NÄIDUSTATUD
- KÄITUMISTERAAPIA
 - POLE NÄIDUSTATUD
- VENITUSED
 - POLE NÄIDUSTATUD
- MASSAAZH
 - POLE NÄIDUSTATUD
- TENS
 - POLE NÄIDUSTATUD
- MEESKONNATÖÖ
 - KUI POLE TÖÖL TAGASI 4-8 NÄDALAT

TULDER ET AL 2006

OLE AKTIIVNE

- SOOVITUS PÜSINA AKTIIVSENA
 - VALU TUNDMINE EI SÜVENDA HAIGUST
 - VOODIRAHU EI KIIRENDA PARANEMIST
- PASSIIVSEID RAVIMEETODEID TULEB VÄLTIDA
 - SUURENDAVAD HAIGUSKÄITUMIST NING KROONILISEKS MUUTUMIST
 - SUUNAMINE SPETSIALISTIDELE
 - VAID KUI ON KAHTLUS RADIKULAARSELE KAHJUSTUSELE
 - TÕSINE SPINAALNE PATOLOOGIA

ÜLDISED SOOVITUSED

- SUITSETAMINE

- SOODUSTAB SELJAVALUDE TEKET

- FÜÜSILINE AKTIIVSUS VS SELJAKOOL

- KESKMISE KÕVADUSEGA MADRATS

- ESIMESEL VÕIMALUSEL KOHE TÖÖLE

- VALUVABA EI PEA EGA SAAGI OLLA!

- TÖÖLE TULEB TAGASI MINNA TABLETTIDEGA

KAS MA PEAN JÄÄMA HAIGUSLEHELE?

- AKTIIVSE TEGEVUSE SÄILITAMINE/KIIRE TAASTAMINE
 - KIIRENDAB PARANEMIST
 - VÄHENDAB PUUET
 - TÖÖLT PUUDUMIST
- KODUS POLE VÕIMALIK VALUVABAKS SAADA!
- TÖÖLT PUUDUTUD
 - 1 AASTA - 23% TAGASI TÖÖLE
 - 2 AASTAT - <10% TAGASI TÖÖLE
- SELJAVALU VS PUUET PÕHJUSTAV SELJAVALU
 - PSÜHHOSOTSIAALSED FAKTORID

SUUR TÄNU!!!



<http://walking.about.com/library/walk/blartnijmegen.htm>