



# Skeletilihassüsteemi vaevuste leevendamine

Renate Aros, füsioterapeut  
SA PERH Taastusravikeskus

# Vigastuste tüübid

- **Akuutne trauma**

- **Ülekoormussündroom**

- Korduvad mikrotraumad lihastele, kõõlustele, liigestele, liigessidemetele

Nt tennisisti küünarnukk, jooksja põlv, plantaarfastsit, karpaalkanali sündroom jne

- Organismi treenimine vs traumeerimine

Vigastus ilmneb siis, kui koormus on liiga suur või „lõhkumisele“ ei järgne piisaval hulgal aega, et struktuuri jälle üles ehitada

# Ülekoormuse staadiumid

I Ebamugavustunne, mis kaob peale kergest liigutamist (soojendust)

II Ebamugavustunne, mis võib kaduda peale kergest liigutamist, kuid tekib taas kehalise aktiivsuse lõppedes

III Ebamugavustunne, mis läheb hullemaks kehalise aktiivsuse käigus

IV Pidev ebamugavustunne või valu



[Physioworks.com.au](http://Physioworks.com.au)

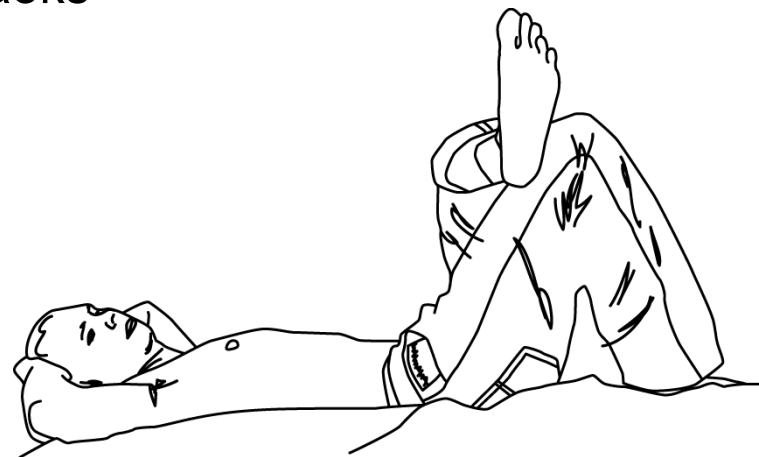
# Ülekoormussündroom

- Esmane eesmärk on vähendada tegevuse ....
  - ✓ intensiivsust
  - ✓ kestust
  - ✓ sagedust
- Teiseks – kuidas me tegevust sooritame!?
- Kolmandaks – kasutada eneseabivõtteid ülekoormuse leevendamiseks: lõdvestus, venitamine, pehmekoe töötlemine, ortoosid

# Võtteid ülekoormuse leevendamiseks

## Hingamine ja lõdvestusharjutused

- Kõhuhingamine – alaneb vererõhk ja sümpaatikuse aktiivsus (Ferreira jt, 2013)
- Muud hingamistehnikad
- Progresseeruv lihaste lõdvestamise tehnika – väheneb ärevus (Xie jt, 2014)
- Aeg lõõgastumiseks, puhkuseks ja suhete jaoks



# Võtteid ülekoormuse leevendamiseks

## Venitusharjutused ülakehale



# Võtteid ülekoormuse leevendamiseks

## Venitusharjutused alakehale



# Võtteid ülekoormuse leevendamiseks

## Pehmekoe mõjutamise viisid

- *Foam rolling* ehk pehmekoe (lihaste, sidekoe, kõõluste) mõjutamine vahtplastist teraapiarulliga
- Müofastsiaalne vabastamine mõjub hästi arterite funktsioonile (Okamoto jt, 2014) ja parandab liigesliikuvust (Halperin jt, 2014)



- Alternatiiviks....





# Võtteid ülekoormuse leevendamiseks

## Ortoosid

- Traumajärgselt ortoos vastavalt arsti või füsioterapeudi soovitusel
- Mittespetsiifilise nimmevalu puhul ei ole ortoosi kasutamine näidustatud (Zarghooni jt, 2013)
- Lateraalne epikondüliit – oluline valu vähenemine ja haardetugevuse paranemine (Ahmad jt, 2013)



Täna kuulamast!

Küsimused?