

Uus abi pea- ja kaelavaludele

Osteopaatiline kaelaravi: väheneb valu, paraneb diskide seisund

Osteopaatiline kaelaravi on Eestis uus taastusravi meetod, millega saab ohutult moel vähendada pea- ja kaelavalusid, pearinglust ning kätte kiirguvaid valusid.

Meetodi väljatöötaja on Soome ortopeedilise osteopaatia koolkonna rajaja, radioloog Timo Rantala. Ortopeedilise osteopaatia põhineb täielikult lääne meditsiinil, ravi võivad läbi viia ainult spetsiaalsed koolitused läbinud füsioterapeudid või arstid.

Kaelapiirkonna spetsiaalse ravimeetodiga on võimalik efektiivselt parandada kulumud lülisamba diskide seisundit, mida tavaliste taastusravi protseduuridega on väga raske saavutada. Praktikas on selle teraapiaga suudetud tihti sümptomaatilisi diski prolapse (prolaps koos radikulaarse valuga) muuta kas täielikult valutavaks või pakkuda olulist leevendust ning kirurgilist sekkumist ei ole tihti enam vaja.

Lisaks diskiprobleemidele on osteopaatilise kaelaravist abi saadud ka kaela- ja peavalude, kätte kiirguvate valude, pearingluse, tasakaaluhäirete ning ölavõõtmepingete korral.



Kaela pikisuunaline venitust on kaelaravi üks põhielemente.

FOTO: EESTI SELJA- JA KAELARAVI KESKUS

Seda terapiat võib teha noortest inimestest vanuriteni välja. Teraapiavõtete tugevus kohandatakse vastavalt inimese kaebustele, eripäradele ning vanusele. Teraapiavõtteid tehakse alati ohutus tsoonis.

Ainsana Eestis pakuvad osteopaatilist kaelaravi selleks spetsiaalse väljaõppe saanud füsioterapeudid Eesti Selja- ja Kaelaravi Keskuses Jõgeval ning Tallinnas.

Terviseuudised



Kaela venitust spetsiaalse rihma abil on hea diskide ainevahetuse parandamiseks.

Sinu otsetee terviseni!



Meie keskustes on parimad võimalused Sinu ravimiseks:

- 3D seljateraapia
- osteopaatiline kaelaravi
- Trigenics jt ravivõtted

Meilt saad abi, kui Sul on:

- pea- ja kaelavalud
- seljavalud
- diski prolaps
- skolioos
- muud närvi-lihas-liigete probleemid
- vajad lihtsalt tervisealast nõu

Asume

Tallinnas: Ülemiste Citys. Lõõts a 4-240 ja
Kristiines Tulika 19 -B korpus (Floramaja)
Registreerimine tel: 555 234 62
Jõgeval: Jõgeva linn, Aia 40,
tel: 555 555 37



www.taastusravi.com

Tasub teada:

Kuidas toimub osteopaatiline kaelaravi

- Kliendilt võetakse põhjalik anamnees: haiguslugu, traumad, töö- ja magamis asendid jms.
- Vaadatakse üle kaela piirkonnast tehtud CT, MRT või röntgenpildid. Antud uuringud aitavad näha ehituslikke ja anatoomilisi iseärasusi ning patoloogiad: osteofüüte, listee, diski seisundit ning kõrvalekaldeid.
- Järgneb kaela piirkonna uurimine erinevate lääne meditsiini ortopeediliste, neuroloogiliste ja lihastestidega. Korreleeritakse omavahel inimese kaebused, pildidiagnostika ning testid. Alati ei lähe pildidel leitav kokku inimese hetkekaebustega - seepärast on vajalik mitmekülgne uurimine ja testimine.
- Vastavalt testitulemustele planeeritakse ravi. Ravi hõlmab osteopaatilist massaaži ölavõõtmel ja kaelale, kaela pehmet venitust (sellega saavutatakse kaela võimalikult vaba liikumine erinevates suundades) ning traktsiooni ehk pikisuunalist venitust kas spetsiaalse rihmaga või ilma. Tihti saadakse vaevuste leevendamine juba esimeste ravikordade järel.

Aitab diskide kulumise korral

Osteopaatiline kaelaravi on kulumud (degenereerunud) diskide puhul väga oluline teha, kuna takistab diskide täielikku kulumist ja aitab ära hoida püsivate vaevuste teket. Diskide kulumise pidurdamine ja kulumud diskide seisundi parandamine toimub mitmel moel.

- Parandades teraapiaga fasettliigete liikuvust, toimub lülisambas liikumine vabamalt ja see võimaldab omakorda diskide ainevahetuse elavemist ja pidurdab lülisamba kulumist.
- Kui on olnud diski prolaps või protrusioon, siis aitab see teraapia pehmenendada tekkinud armkude ja parandada alles jäänud diski ainevahetust.
- Profülaktiliselt saab hoida oma kaela piirkonna liikuvana ning diskid tervetena.

Näide kliinilisest praktikast: tosinaga protseduuriga valust priiks

Vastuvõtule tuli 47aastane mees, kellel oli vasakus käes tugev surmese tunne C7 närvijuure inner vatsiooniaalal.

Sõltuvalt pea asendist muutus sellest muutus valu ja surmestunne tugevamaks. Samuti esines käes öu puudus.

Patsiendil tehti kaelast MRT uuring, millega tuvastati kaela diski prolaps. Määrati operatiivne ravi.

Kartes operatiivset sekkumist, läks patsient kohaliku erafüsioterapeudi juurde, kes oli õppinud osteopaatilist kaelaravi.

Esimese kolme raviprotseduuriga vähenesid sümptomid märgatavalt. Jätkati ravi saadusega kaks korda nädalas, kokku 12 korda.

Kaheteistkümmet korra järgest oli valu ja surmese tunne käest kadunud ning jõud taastunud.

Ravi lõppedes sai patsient koju kaasa spetsiaalsed harjutused ning võis jätkata oma igapäevatööd.