

Et valu ei tekitaks stressi ja stress omakorda valu

SH saartehaal.ee/2016/10/05/et-valu-ei-tekitaks-stressi-ja-stress-omakorda-valu/

Kuressaare perearstikeskuses patsiente vastu võtva füsioterapeudi Priit Teniste vastuvõtt sisaldab konsultatsiooni ja ravi. 23 aastat füsioterapeudina töötanud Teniste kuulab inimese ära, leiab tema murele lahenduse ning seejuures ei pea patsiendil alati kuskil midagi otseselt valutamagi.

Enamjaolt jõuavad minuni inimesed, kes kannatavad vaevuste käes ja on võib-olla juba aastaid kannatanud. Kuid kutsun üles ka nii-öelda terveid inimesi – igal juhul tasub käia füsioterapeudi juures ja lasta end üle vaadata. Käivad ka rasedad naised, sest saame leevendada ema vaevusi ja muuta seeläbi ka lapsel kõhus olemist mõnusamaks.

Inimene ei pea haige olema, et minu jutule tulla. Tihti tulevadki inimesed lihtsalt oma muret jagama. Tavaliselt on neid juba pikka aega midagi häirinud. Valu tekitab stressi, stress omakorda võimendab valu ja selles olukorras ei taha ju keegi olla.

Valdaval osal inimestel on millegipärast just selg haige, aga seljahädad ei pruugi üldse tulla seljast endast. Võivad tulla ülaltpoolt, kaelast, või siis algavad hüppeliigestest. Selg puutub asjasse nii palju, et tema on informatsioonikandja. Minu amplituud on väiksest varbast pealaeni välja.

Kui tullakse vastuvõtule, kuulan inimese ära. Tihti on kõigil kiire ja inimesed ei kuula üksteist, paljud ei julgegi kellelegi rääkida. Aga mina kuulan inimese ära, siis järgneb visuaalne ülevaatus. Kui inimest näen-kuulan, hakkab mul mõte jooksuma. See on ehk kogemusest, sest 23 aastat on seda tööd juba tehtud. Kui inimene tuleb seljahädaga, siis selg on üldjuhul viimane, mida hakkab vaatama.

Kuigi esmalt toimub konsultatsioon, saab inimene esimesel korral juba ka ravi. Tihtipeale sisaldab ravi massaaživõtteid, aga need on sügavamad ja spetsiifilisemad kui tavalise massaaži puhul. On normaalne nähtus, kui pärast füsioteraapilist massaaži on kõik kohad valusad – esmane ägenemine ongi normaalne.

Kui füsioterapeudina alustasin, määrati inimestele 10 massaažiseanssi järjest, käidi esmaspäevast reedeni järjest. Nüüd on vahe pikem, minul Saaremaa puhul kaks nädalat. Reeglilt, et kümme korda peab käima, enam ei ole. Pigem on nii, et kui kahe-kolme korraga ei ole tulemust saanud, pean ümber mõtlema, miks nii. Kuid füsioteraapia on ikkagi efektiivne.

Kui kuulan inimesi, ei suuda ma ära imestada, kui palju on hakatud trenni tegema. See on muidugi positiivne, aga kohati minnakse liiale. Kui tehakse kuus-seitse korda trenni ja ollakse 40+ vanuses, sõidetakse ja joostakse maratone, siis on see natuke hullumeelne. Teisest küljest on see positiivne, et inimesed on leidnud enda jaoks tervisespordi ja selleks on loodud ka head tingimused.

Tavaliselt küsin konsultatsiooni tulnult, kas ja mida ta teeb, millega tegeleb, ning annan talle harjutused kaasa. Kui jutt on seljast, siis seljahädade puhul on inimesel kõhulihased ja selga toetavad süvalihased nõrgad. Nende jaoks on kaks lihtsat harjutust, mida teha. Need võtavad päevas vaid kolm minutit aega. On ka teisi abivahendeid, näiteks tennisepall. See tuleks panna vastu seinale, toetada end selle vastu ja masseerida endal neid valulikke kohti.

Mõningatel juhtudel võib füsioteraapia olla vastunäidustatud. Kui inimesel on südamepuudulikkus, vähk või tugevad põletikud. Samas on mul olnud selline kogemus, et tänu minule avastatigi ühel patsiendil vähk, ehkki varasemad vereproovid ei näidanud tal midagi. Kui ma aidata ei oska, siis suunan inimese õigesse kohta edasi, et ta ei jääks ripakile.

Kuna füsioterapeut Priit Teniste vastuvõtt toimub Kuressaare perearstikeskuses, siis tuleb tema jutule pääsemiseks helistada telefonil 45 24 300 ja panna aeg kirja. Vastuvõtuks on 40 minutit ja saatkirja selleks vaja ei ole. Vastuvõtt maksab 30 eurot.