

KATY
BOWMAN, MS

LIHTSAD
SAMMUD
JALAVALU
LEEVENDAMISEKS

TERVETE JALGADE
UUS TEADUS

Originaali tiitel:

Katy Bowman

Simple Steps to Foot Pain Relief

2016

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Käesolev raamat on mõeldud ainult informatiivseks otstarbeks. Selle eesmärk pole asendada professionaalset meditsiinilist nõuannet. Autor ega kirjastaja ei võta vastutust ühegi siin raamatus sisalduva info kasutusest tuleneva otsese ega kaudse kahju eest. Konkreetse haigusseisundi korral tuleb pidada nõu tervishoiutöötajaga. Raamatus välja pakutud toodete mainimisega ei vihjata, et autor või kirjastaja on need tooted heaks kiitnud.

Tõlkinud Virge Õuema

Toimetanud Evelin Piip

Korrektuuri lugenud Mari Mets

Kaane kujundanud Reet Helm

Copyright © Katy Bowman 2016. First published by BenBella Books, www.BenBellaBooks.com All rights reserved. Translation rights arranged through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, USA.

Illustrations by Carol Gravelle, Cecilia Ortiz (Ch. 6; figure adapted from Rossi)

Photography by Cecilia Ortiz, J. Jurgensen Photography, Brad Kazmerzak (Ch. 3)

Models: Breena Maggio, Tim Harris, Michael Kaffel

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2020.

B01376720

ISBN 978-9949-82-534-9

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Sisukord

MÄRKUS SELLE TRÜKI KOHTA	9
EESSÕNA.....	11
SISSEJUHATUS.....	13

1. peatükk

SAAGE TUTTAVAKS... OMA JALALABAGA.....	17
----------------------------------------	----

Kui palju te oma anatoomiat tunnete? Kas teadsite, et peaksite olema suuteline iga oma varvast eraldi tõstma? Kas te suudate seda? Kui mitte, siis saab jalalaba liikumise põhitõdedest lõbusõit!

2. peatükk

MILLINE ON <i>TEIE</i> JALALABADE ASEND?	33
------------------------------------------------	----

Kas endistel baleriinidel või sõduritel on jalalabad käies väljapoole suunatud? Miks on kõnnak inimesiti nii erinev, kuid kipub ühe pere liikmetel sarnanema? (Vihje: asi pole ainult geenides!)

3. peatükk

PÖIALUU ON SEOTUD PUUSALUUGA	49
------------------------------------	----

Jalavalu tekib mõnikord kehas palju kõrgemal, kui te arvata võite. See, kuidas te seisate, võib koormata kude vales kohas, mistõttu see kulub enneaegu ära. Kas teie puusad on liiga ees? See on hea koht, kust alustada tõenäolise süüdlase otsimist!

4. peatükk

KAS JALANUKID ON PÄRILIKUD? 57

Kuigi perekonnas tuleb tihti ette jalanukke, on nende esinemisel suguvõsas palju rohkem pistmist sellega, kuidas te olete õppinud oma keha liigutama ja milliseid jalanõusid otsustate kanda, mitte niivõrd teie koedefektidega. Lahenduse leiate siit!

5. peatükk

TEIE KINGAD... KAART..... 65

Kingaosad ulatuvad viimasest moest kaugemale. Nelja peamise tunnuse põhjal saate teha tarku valikuid seoses oma rõivastusega – ja jalgade tervisega.

6. peatükk

KINGATEADUS 73

Mis kinga puhul mõjutab päriselt jalalaba tervist? Selgub, et neljal põhilisel kingaosal on konkreetsete omadused, mis võivad soodustada levinud haigusseisundite, nagu haamervarvaste, plantaarfastsiiidi, jalanukkide (kui nimetada vaid mõned) arengut!

7. peatükk

OMA TERVISE ÕÕNESTAMINE 91

Kas kingad mõjuvad jalalabadele piiravalt? Kas kõrged kontsad on tõesti nii halvad? Kui king oleks süüdi jalalaba-, põlve- või selgroohädades, siis kas poleks see kirjas iga ajalehe esikaanel? Uuringud *igatahes* näitavad midagi ja aeg on sellest rääkima hakata.

8. peatükk

HARJUTUSED JALALABADELE..... 103

Kõik teavad, et nad peaksid võimlema, kuid vähesed meist teavad, mida ette võtta jalalabalihaastega... ja neid on päris *kenake*

hulk. See peatükk pakub teile lihtsa, kergesti järgitava kava, mis aitab taastada alakasutatud jalalabalihaste funktsiooni ning parandada jala alumise osa pingul ja ülemäära pinges koe vereringet.

9. peatükk

JÄRGMISE (ESIMESE) SAMMU ASTUMINE 129

Kas terved jalalabad eeldavad garderoobi täielikku väljavahetamist? Kas mul keelatakse kaunite ja lahedate kingade kandmine igaveseks ära? Kuidas mahutada oma kiiresse päeva rohkem trenni, kui ma ei suuda õieti kontrollida sedagi, mida ma oma taldrikule tõstan? Vastused leiate siit.

10. peatükk

JUHTNÖÖRID, SOOVITUSED JA SAGELI ESITATUD

KÜSIMUSED 141

Mis siis, kui mu jalalabad küll ei valuta, ent ma tahan valu edaspidigi ära hoida? Mis siis, kui tahan toetada parimal viisil oma sõprade ja pereliikmete jalalabade arengut? Kas jalanõudel on tähtis koht raseduse ajal, lapsepõlves ja hilisemates eluaastates? Siia on lisatud juhtnöörid jalatsite kohta erinevas eas ja erinevates eluetappides inimestele. Tehke kindlaks, mis on teie (või teie pereliikmete) jalalabadele parim!

HARJUTUSED JA ASENDID JALALABADE TERVENA HOIDMISEKS 157

LISA 163

VIITED JA LISALUGEMIST 165

AUTORIST 176

Märkus selle trüki kohta

Selle raamatu varasem versioon avaldati 2011. aastal spealkirja all „Every Woman’s Guide to Foot Pain Relief: The New Science of Healthy Feet” („Jalavalu leevendamise teejuht naistele: tervete jalgade uus teadus”). Raamat, mida on tõlgitud paljudesse maailma keeltesse, on aidanud leevendada tuhandete naiste jalavalu.

Mul on jalavaevustele lihtsad lahendused. Mitte alati kerged, aga lihtsad. Muutke seistes ja käies veidi oma kehahoiakut, et koormus jalgadele oleks teistsugune. Tehke kindlaks kehvemini liikuvad jalalabapiirkonnad. Sooritage korrigeerivaid harjutusi ja selgitage välja, millised kingaspektid jalgade jõudu kahandavad. Neil lihtsatel ideedel on jalavalule suur mõju, ja üsna pea palusid jalavalust vabanevad naised mul kirjutada jalavalu leevendamise teejuhi ka meestele, et neil oleks hõlpsam jagada seda oma meessoost sõprade ja pereliikmetega.

Asi oli selles, et mõne erandiga oli kogu varasemas versioonis pakutud info kohaldatav meestele samamoodi nagu naistele. Ka mehed kannatavad valulike jalalabaprobleemide ja nendega seotud seisundite käes, ning kuna ma ei tahtnud, et nad jääksid ilma inimese välja töötatud lähenemisest tervematele jalalabadele, lõin ma raamatust uue versiooni, mis saaks jõuda kõigini, kes seda vajavad.

Olen uude versiooni lisanud ka minimalistlike kingade ümber toimuvaid uuringuid – olen veetnud põnevad aastad jalavalu maailmas. Minimalistlik king kui moeröögatus on tulnud ja läinud, jättes endast maha minimalistlikke jalanõusid hõlmava elustiili visad pooldajad, lõigates hämmastavat kasu tervete jalalabade näol, aga ka üpris raskete jalavigastustega inimesed, vigastustega, mis tekkisid, kui inimesed hüppasid liiga ruttu minimalistlikesse kingadesse, võtmata aega pikka aega kasutatud kingade tekitatava võimaliku kahju ümberpööramiseks. Paljusid vigastusi saanuks ära hoida, kui inimesed oleksid silmas pidanud siin raamatus pakutud infot ja harjutusi.

Niisiis, see versioon on mõeldud *kõigile*, kes käivad ringi kahel jalal ja tahavad seda teha valuta – see on kõigile meestele ja naistele, kes soovivad lihtsaid samme astudes oma jalad tervemaks ja tugevamaks muuta.

Eessõna

Jalalabade ja pahkluude meditsiinispetsialistina olen ma kuulnud mitmesuguste probleemide, muu hulgas konna-silmade, haamervarvaste, suure varba nukkide ja kannavalu käes vaevlevate patsientide kaebusi. Iga jalaarst ütleks, et nende seisundite ravi hõlmab ortoose ehk tugilahaseid, süste, sisetaldade kasutamist, ravimite tarvitamist ja/või kingade väljavahetamist.

Patsiendid on tulnud mu vastuvõtule ka minu arvamust küsima pärast seda, kui neid on suunatud kirurgilisele protseduurile. Patsiendile tavaliselt antava selgituse järgi on luuja lihaskonnaprobleem kujunenud struktuurimoonutuseks, mida pole võimalik korrigeerida.

Hoolimata kirurgilises ravis saavutatud paljudest edusammudest peame olema teadlikud, et tegu on biomehaaniliste probleemidega, mis on oma olemuselt dünaamilisemad, kui esmapilgul paistab.

Võtke teadmiseks, et suurem osa neist probleemidest pole kaasasündinud ning et need on tingitud liikumist puudutavate teadmiste puudumisest, halbadest harjumustest ja paljudel juhtudel valest kingavalikust.

Selles terve jala mehaanika aabitsas avaldab Katy Bowman rõõmusõnumi, jagades infot paljude asjade kohta, mida me saame oma jalgade tervise tagamiseks ette võtta.

Ta pakub lihtsaid lahendusi, millest te saate kasu lõigata ja mida võite ise harjutada. Olen täheldanud neid harjutusi tegevate patsientide puhul positiivseid tulemusi.

Katy Bowman tuleb välja uudse ja pöördelise lähene misega kliinilisele biomehaanikale. Tema pilguheit sellele komplekssele piirkonnale nagu jalalaba on kogu keha terve alus.

Ajal, mil tervishoiu tulevik on niivõrd ebakindel ja haiguste, nagu diabeet ja rasvumine, esinemissagedus üha kasvab, saate oma tervise enda kontrolli alla võtta, omandades teadmisi selle kohta, kuidas teie keha töötab.

Raamat „Lihtsad sammud jalavalu leevendamiseks“ on konkreetse treeningprotokolli tõhususe testament jala alumise osa olemuselt mehaaniliste seisundite parandamiseks. Väestage end selle käsiraamatu abil; mõningane leevendus on kohene, kestav leevendus võib nõuda usinat tööd.

Kui Katy Bowman on osa revolutsioonist selles osas, kuidas me oma tervisele läheneme, siis uus paradigma toetab ainult neid, keda huvitab oma heaolu eest täieliku vastutuse võtmine. Nagu raamatust nähtub, on tervis saadaval neile, kes on valmis selle nimel tööd tegema.

Theresa Perales, DPM
Ventura, California

Sissejuhatus

Oma teel hästi hoitud jalalabade juurde kohtame palju versteposte ja üha sagedasemaks kujuneb teekond arsti kabinetti, apteeki või koguni operatsioonisaali, et pahkluust allapoole jääv jalaosa korda teha. Hoolimata sellest, et teie jalad on kenasti kingadega piiratud, kõnelevad jalavaevused nii mõndagi teie põlvede ja puusade edasisest seisukorrast, suutlikkusest jalutades trenni teha ning viimaks võimest elada oma kuldsed aastad liikuva ja iseseisva inimesena. Jalalaba on kaasatud peaaegu igasse tegevusse, mida tehes me ei istu. Kui me tahame püsida sirge ja aktiivsena – ning tunda end samal ajal suurepäraselt –, peame jalgade kohta rohkem teadma.

Inimesed ütlevad mulle sageli: „Ma olen liiga vana, et oma tervist oluliselt parandada“ või „Minu jalad on olnud sellised nii kaua, need ei muutu kunagi!“ Mõlemad väited on ekslikud! Teie jalalabade praegune seisund lihtsalt peegeldab kõike, mida te olete kuni selle hetkeni teinud. Inimese koed on dünaamilised, kohanedes neile rakendatavate jõududega. Jõudude muutudes muutuvad ka koed, peegeldades teistsugust harjumust. See vastab tõele olenemata sellest, kas tegu on hea või halva harjumusega!

Raamatus on juttu, kuidas oma jalalabad ise korda teha. Kuigi inimkeha koed näivad tihtipeale keerulised – iseäranis

neile, kes on saanud vähe või pole üldse saanud anatoomia-, füsioloogia- või raviõpet –, võivad lahendused olla palju lihtsamad, kui paistab. Suhtumist „tervenemine on keeruline“ võimendab kogu tervishoiusüsteem, ehkki mitte meelega. Sedamööda, kuidas farmatseutilised ja tehnoloogilised teadused edenevad, saab mõistetavaks, et edasi arendatud ravimeetodid võetakse kasutusele esimesena. Lõppude lõpuks, mida arenenum on ravi, seda parem see on, eks?

Tegelikult ei nõua enamik haigusseisundeid kalleid ravimeetodeid, keerulisi tooteid ega isegi farmatseutilist sekkumist. Enamik luu- ja lihaskonnaprobleeme – see tähendab luude, sidemete, kõõluste ja lihaste haigusseisundeid – on tavaliselt põhjustatud ühest väga lihtsast, kergesti hinnatavast harjumusest: *liikumisviisist*.

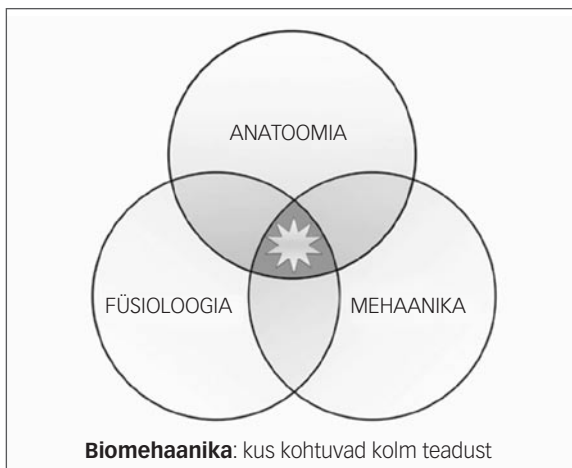
Suhe *teie liikumisviisi ja kehas oleva tunde* vahel saab seda selgemaks, mida paremini mõistate kehas *toimuvat*. Paraku ei antud inimkehaga selle loomisel kaasa praktilist käsiramatut, et probleemi tekkides saaks kiiresti vead parandada. Aga kogu lootus pole veel kadunud. Iga füüsikas või geometrias õige väljaõppe saanud inimene võib tagasisuunas jälgi ajades välja nuputada, millised liigeste asendid põhjustavad enim degenereerumist, millised jalanõud suurendavad survet konkreetsetele kudedele ning millised kõnnaku- või käimisstiilid vähendavad lihasjäõudu ja närvide juhtivust.

Teadust *inimese liikumisest* nimetatakse kinesioloogiaks. Kinesioloogia jaguneb mitmeks alavaldkonnaks, millest üks on biomehaanika. Biomehaanika uurib Newtoni füüsikat (gravitatsiooni, survet ja hõõrdumist) eluskudede puhul rakendatuna. Mina isiklikult uurin haiguste ja vigastuste bio-

mehaanikat ning ma olen pühendunud loodusteaduse põhi-printsipiide õpetamisele teietaoliste inimestele eesmärgiga vältida ja ümber pöörata inimkeha kahjustusi.

See raamat on ka millestki palju suuremast kui teie jalad (isegi kui teie jalad on kohe päris suured). Raamatus on juttu haigusseisunditest, mis jäävad pahkludest ülespoole ja mida mõjutab jalalabade olukord – haigusseisundid, mis tekivad kohtades, kus teised kehaosad reageerivad jalatsite mõjule. Tükeldatud tervishoiusüsteemi tõttu ei suhtle jalgade asjatundjad harilikult selgroo ega närvisüsteemi asjatundjatega. Meditsiinispetsialistid saavad põhjaliku väljaõppe bioloogiateadustes, mitte aga loodusteadustes; kuna me kõik otsime lahendusi, kasutades kõike oma tööriistakotis leiduvat, kipuvad inimese tervisehäireid uurivad spetsialistid otsima lahendusi keemiast (ravimitest) või geneetikast.

Biomehaanilisest valdkonnast lähtuvalt ilmuvad inimese geomeetria ja keha asendi muutuste ning nende tekitatavate



koormuskahjustuste uuringud meditsiiniajakirjades alles praegu. Geomeetria mõju füüsikalistele jõududele – survele, hõõrdumisele ja raskusjõule – on loodusteadustes mõistetud põhjalikult sadu aastaid. Geomeetria koos Newtoni füüsika baasseadustega rakendub inimkeha puhul sama palju kui teiste meie universumi füüsiliste struktuuride puhul. Mida rohkem mõistetakse anatoomilisi struktuure ja inimese koe taastumist soodustavaid füsioloogilisi protsesse, seda selgemaks pilt muutub. Siin raamatus selgitatakse, kuidas arenevad levinud jalahädad vastuseks jalanõudest ja igapäevasest kehaasendist tingitud keha geomeetria. Kuigi keha kohandused võivad näida lihtsad, pidage meeles, et lahenduste taga peituv teadus on sama järjekindel nagu raskusjõud.

Konkreetsed jalavaevused varieeruvad, ent üldiselt häirib igasugune jalahäda kogu keha funktsioneerimisvõimet. Jalahäädad on kaasatud peaaegu igasse liigutusse, mida inimene teeb. Olgu teie jalgade praegune seisund milline tahes, leiate siit raamatust infot, mis parandab *teie liikumist* ja ühtlasi *teie enesetunnet*.

Hoiatus: see raamat ei asenda professionaalset ravi, vaid on pigem käsiraamat selle kohta, mis teie jalgades toimub ja kuidas muuta probleemi süvendavaid harjumusi. Inimkude on omaette nähtus. Oma liikumismustreid pisut kohendades nihkute tasapisi uue füsioloogilise teeraja poole. Vanad või vähe kasutatud koed lagunevad iga päev ja tekivad uued koed, mida on kõige rohkem vaja. Keha kohaneb pidevalt teie *hetketegevustega*.

Muutes harjumusi, muudate oma elu!