


Tehke lõpp igapäevasele valule vanuses 50+



Venitus-, jõu- ja liikumisharjutustest koosnev programm, mis aitab valu haardest vabaneda vaid 10 minutiga päevas

Lisatud üksikasjalikud fotod

Dr Joseph Tieri

Minu naisele Janice'ile ja mu tütrele Alexisele armastuse ja toe eest ning paljudele patsientidele, kes usaldasid end minu hoolde – aitäh.

Originaali tiitel:

Dr. Joseph Tieri

End Everyday Pain for 50+:

A 10-Minute-a-Day Program of Stretching, Strengthening and Movement to Break the Grip of Pain

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.

Märkus: see raamat on kirjutatud ja kirjastatud rangelt informatiivsetel eesmärkidel ega asenda tervishoiutöötajate nõuannet. Siin sisalduvat hariva sisuga materjali ei või kaaluda meditsiinipraktikana ja see ei saa asendada konsultatsiooni arsti ega muu meditsiinipraktikuga. Autor ja kirjastaja pakuvad teile siin teoses infot, et saaksite teadmisi ja võiksite otsustada omal vastutusel nende teadmiste põhjal toimida. Ka soovitavate autor ja kirjastaja tungivalt lugejail olla teadlik oma tervislikust seisundist ja pidada enne mis tahes tervise-programmiga alustamist nõu tervishoiuspetsialistidega.

Tõlkinud Virge Öuema

Toimetanud Evelin Piip

Korrektuuri lugenud Mari Mets

Kaane kujundanud Reet Helm

Text Copyright © 2016 Joseph Tieri. Design and concept © 2016 Ulysses Press and its licensors. Photographs copyright © 2016 Rapt Productions except as noted below.

Kujundus: Rapt Productions, välja arvatud lk 50 (all), 53 ja 92 © Joseph Tieri ja järgnevad joonised veebilehelt shutterstock.com – lk 32, 43, 56, 60, 61, 86, 96 © Sebastian Kaulitzki; lk 33 © Alan Bailey; lk 42 © ellepigrafica; lk 57 © tsuneomp; lk 58 © Rawpixel.com; lk 67 © ellepigrafica; lk 94 © berna namoglu; lk 95 © Alila Medical Media; lk 98 © BlueRingMedia; lk 121 © wavebreakmedia; lk 122 Marcin Balcerzak; lk 125 © Worachat Limleartworakit; lk 128 © solar22; lk 129 © Tyler Olson; lk 156 © Kinga

Modellid: Norman Link, Kym Sterner, Joseph Tieri

All rights reserved.

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

B11388620

ISBN 978-9949-82-665-0

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

Sisukord

Tänuavaldused	6
Sissejuhatus	7
1. PEATÜKK	
Miks valu tekib?	14
2. PEATÜKK	
Haamer: sihipärane liikumine.	25
3. PEATÜKK	
1. tsoon: ülakeha. Pea, kael, õlad ja ülaselg	32
4. PEATÜKK	
2. tsoon: alaselg	56
5. PEATÜKK	
3. tsoon: alakeha. Puusad, põlved ja jalalabad	86
6. PEATÜKK	
Programm, millele kulub 10 minutit päevas	115
7. PEATÜKK	
Kang: harjumuste muutmine.	117
8. PEATÜKK	
Puusepp: manuaalteraapia praktikud	131
9. PEATÜKK	
Eneseravi	142
10. PEATÜKK	
Edasiliikumine: kaks sammu tervena püsimise poole	157
Järelmärkused.	163
Abiallikad.	167

Sissejuhatus

Kui te hoiate käes seda raamatut, võib kindel olla, et teid vaevab hetkel teatud laadi liigese- või lihasevalu või olete selle käes hiljuti kannatanud. Võib-olla olete 50. või 60. eluaastates ja hakkate mõni tund aias tööd tehes või tennist mängides tundma ebamugavaid valutorkeid. Ehk on probleem muutunud valusööstudes hullemaks ja teil on hommikul ärgates kael kange või selg valus. Võib-olla olete hoopis loobunud lapse-lapsele kooli või lasteaeda järele sõitmast, sest õlavalu on liiga tugev. Või ehk tunnete nagu üks mu 54-aastane patsient, et „üks häda ajab teist taga“ ja teil on sellest kõrini.

Valutagu teil pea, kael, õlg, selg, puus, põlv või jalalaba – siit raamatust saate abi. Kirjutasin selle põhjusel, et otsisin aastaid raamatut, mida patsientidele soovitada, kuid ei leidnud ühtki, mis oleks just täpselt õige sisuga. Ma ei taha öelda, nagu häid raamatuid poleks, aga võin täie kindlusega väita, et neist pole abi enamiku inimeste puhul, keda ma ravin ja kellega iga päev suhtlen. Üldiselt on mu patsiendid toimekad inimesed, kellel, kuigi nad teevad kõik, et valust vabaneda, pole aega ega soovi tegelda päevas tund aega tüüpilistes valust vabanemise teemalistes raamatutes soovitatavate arvukate harjutustega ega ole erilist huvi põhjalike anatoomia- ja füsioloogiaolengute vastu, millele enamik neist raamatuist niivõrd palju tähelepanu pühendab.

Ja „valust vabaks“ programmid ei õnnestunud mu patsientidel veel ühel põhjusel – isegi patsientidel, kes kulutasid nende peale andunult nõutava aja. Suurem osa raamatuid, mis ma leidsin, propageerivad tavaliselt üht üldist lähenemist või lahendust, mis teeb korda kõik, mis teile muret teeb. See lähenemine võib olla keskendunud venitamisele, koon-dunud rühi parandamise ümber või pühendunud nõrgenenud lihaste tugevdamisele. Olgu fookus milline tahes, üheharulisest lähenemisest jääb väheks. Esiteks, kui keskenduda kitsalt ühele meetodile, pühendada

vajalik aeg selle soovitude järgimisele ja siis avastada, et see lähenemine teile ei sobi, olete raisanud hulk aega, kõndides (või longates) valel rajal paranemise märke nägemata. Teiseks pole vahet, kui palju te venitate, sirgelt istute või selga tugevdate – kui olete selline nagu mu keskmine patsient, siis ainult ühe lähenemise kasutamisest oma praegusest olukorrast pääsemiseks peaaegu kindlasti ei piisa. Lihtsalt öeldes: et väärasendi *haardest välja murda*, keskmise täiskasvanu kehasse kogunenud pingest vabaneda ja *igapäevasele valule lõpp teha*, läheb teil vaja rohkem kui üht lähenemist või vahendit – teil läheb tarvis kolme tööriista, mis, nagu ma avastasin, üheskoos vajalikku mõju avaldavad. Nagu ma hiljem näitan, pole see ainult tõhusam, vaid säästab ka aega.

Enne aga, kui me teeme juttu neist tööriistadest – kolmest lihtsast vahendist –, räägime veidi sellest, miks meil neid üldse vaja on. Arstina, kelle elutöö on luu- ja lihaskonna (luud, mis moodustavad meie füüsilise raami, ning liigesed, lihased, kõõlused, sidemed ja teised pehmed koed, mis seda raami toetavad ja koos hoiavad) uurimine ja kätega mõjutamine, on mul avanenud oma karjääri jooksul võimalus vaadelda ja uurida otseses mõttes tuhandeid kehasid. Minu jaoks pole midagi ebatavalist ravida ühel ja samal päeval nii 15-aastast, 35-aastast, 55-aastast kui 75-aastast inimest. Võimalus nende patsientide kehasid võrrelda ja vastandada, et mitte üksnes näha, vaid ka tunda aja mõjusid inimese raamile, on nii mõndagi ilmsiks toonud. Ja ma olen näinud ja tundnud, et kui me ei võta tarvitusele ennetavaid meetmeid, omandab meie keha ebatervislikud asendid ja mustrid ning et need asendid ja mustrid tekitavad kehas pinget, mille tagajärjeks on kroonilised ja korduvad vaevused ja valud, rebendid ja nihetused, pidev nõrkus ja väsimus ning raskemad meditsiinilised probleemid, mida paljud keskealised ja vanemad inimesed regulaarselt kogevad.

Meditsiinis tehtud edusammud?

Pidades silmas kõiki märkimisväärseid, viimase saja aasta jooksul meditsiinis tehtud edusamme, võib näida kummaline, et oleme oma oskuses

luu- ja lihaskonna eest korralikult hoolitseda ikkagi nii palju maha jäänud. Tegelikult ei pruugigi see nii kummaline olla. Paljud elupäästvad edusammud on saanud võimalikuks, sest tänu röntgenikiirtele, magnetresonantstomograafiale (MRT) ning teist laadi kujutistehnoloogiale oleme üha rohkem võimelised nägema keha sisemust.

Irooniliselt öeldes on vaieldamatu väärtus, mida need kujutised mõnel juhul pakuvad, teistel juhtudel tekitanud neist liigse sõltuvuse. Kuigi diagnostilised filmid ja pildid on suurepäraseid vahendid haiguste tuvastamiseks, osutuvad need ebatõhusaks luu- ja lihasevalu ning nendega seotud probleemidega tegelemisel.

Sama kehtib farmaatsiatööstuse edusammude kohta, mis pakuvad uut lootust mitmesuguste haiguste korral, kuid võivad luu- ja lihaskonna vaevuste *sümptomeid* üksnes ravida või varjata, mitte ei tegele probleemide endiga. Inimkehaga seoses on ehk veelgi hullem see, et tänapäeva tehnika on nüüdisaegsed arstid oma kõige võimsama diagnostilise ja raviva vahendi – oma käte – kasutamisest kaugemale viinud ning ennetuse ja ravi põhjanevatest kontseptsioonidest lahutanud.

Probleem ei seisne liigesepõletikus!

Suuresti tänu kujutise näitamise tehnikale süüdistavad arstid tihti patienda luu- ja lihaskonna vaevades ja valudes liigesepõletikku, degeneratiivseid muutusi, lülidvahelise ketta paisumist ja väljasopistumist, spinaalstenoosi ehk lülisambakanali ahenemissündroomi ning suurt hulka teisi hädasid. Tõtt-öelda on arvukad uuringud näidanud (ja ma jagan neid teiega tulevastest peatükkides), et neid seisundeid on leitud paljude kesk-ealiste ja vanemate, *ka valu käes mittekanatavate* inimeste piltidelt. Täpselt nii! Paljudel inimestel, kel on liigesepõletik, paisunud lülivahekettad ja spinaalstenoos, valu üldse polegi. Kas pole üllatav?

Nii et valu ei põhjusta tingimata liigesepõletik. Enamgi veel, suurem osa luu- ja lihaskonnast tehtud röntgeni- ja MRT-piltidelt leitud on probleemi *sümptomid* ja mitte probleem ise. Teiste sõnadega, väljasopistunud ketas pole probleem – või vähemalt mitte probleemi juur –, see

on probleemi sümptom. Ja kuigi mõnikord on hädavajalik leevendada sümptomeid, ei kaota *ainult* sümptomiga tegelemine probleemi kunagi lõplikult.

Varase kokkuvarisemise vältimine

Mina usun, et meie arusaam sellest, kuidas inimese luu- ja lihaskonna eest korralikult hoolitseda, on alles lapsekingades. Kui oleksite elanud sada viiskümmend aastat tagasi, avastaksite tõenäoliselt keskikka jõudes, et teil on valus mäluda, et teie igemed kipuvad tihti veritsema ja et keset söömist hamba kaotamine ei oleks eriline üllatus. Praegu on sellest raske aru saada, aga inimesed ei mõistnud hügieeni olulist rolli hammaste ja igemete tervena hoidmisel. Hamba- ja igemehaigused olid varases täiskasvanueas levinud ja neid peeti täiesti normaalseks ja paratamatuks.

Mulle tundub see oivalise analoogiana sellele, kuidas me praegu luu- ja lihaskonda mõistame ja ravime. Me oleme hakanud normaalseks pidama põlve- ja puusavalu, selja- ja kaelajäikust ning õla- ja peavalu, mis vaevavad niivõrd paljusid täiskasvanuid. Me oleme hakanud tunnista mingit sorti meditsiinilise sekkumise – valuvaigistite, põletikualandajate, süstide, kirurgiliste protseduuride – vältimatust, üksnes selleks, et jääda valust vabaks ning funktsioneerida edukalt üle viiekümne aasta.

Nii harimatud, kui me oma füüsilise raami tervise hoidmises praegu ehk oleme, usun, et saabub aeg, mil pilku tagasi heites näeme, kui tarbetu ja ärahoitav oli meie luu- ja lihaskonna funktsiooni enneaegne nõrgenemine – nii, nagu me praegu näeme väga selgelt oma hammaste puhul. Me ei seosta kuldseid aastaid enam kroonilise valu ja korrapäraste arstiviisiitidega. Me saame vältida ja vältida keha struktuuri enneaegset kokkuvarisemist ning paljusid probleeme, mida inimesed peavad enesestmõistetavalt vanemaks saamise hinnaks.

Kuidas seda raamatut kasutada

Võttes appi tööriistad, mida ma oma kabinetis iga päev patsientidele õpetan, olete ka teie võimeline hõlpsasti hoidma oma liigeseid tervena, lihaseid õnnelikuna ja nautima elu ilma valuta ning tarbetute meditsiiniliste sekkumisteta kõrge eani välja. Ja hea uudis on see, et need kiired ja hõlpsad vahendid on tõesti lihtsalt seda: kiired ja hõlpsad. Meist enamiku jaoks ei tarvitse need olla keerulisemad ega aeganõudvamad kui igapäevane hammaste eest hoolitsemine. Kui mu soovitusel poleks lihtsasti mõistetavad ja rakendatavad, siis suurem osa patsiente neid ei järgiks!

- 1. Liikumine.** Kümme minutit (või vähem) päevas tehtavad sihipärased venitus-, jõu- ja liikumisulatust suurendavad harjutused.
- 2. Harjumuste muutmine.** Mõne harjumuse murdmine.
- 3. Väline abi.** Puhutised külaskäigud manuaalteraapia praktiku juurde.

Ja ongi kõik! Kui meenutada tervete hammaste ja igemete analoogiat, siis sarnaneb see propageerimisega, et harjaksite hambaid paar korda päevas, sööksite pisut vähem suhkrut ja käiksite kaks korda aastas hambaarsti juures. Muidugi võite soovi korral teha rohkemgi (jah, tähtis on ka hammaste puhastamine niidiga) – ja kui näete, kui palju need lihtsad sammud muudavad, on suur võimalus, et tahate seda –, kuid te ei pea seda tegema.

Kümme minutit päevas sooritatavad sihipärased venitus-, jõu- ja liikumisulatusele suunatud harjutused aitavad meie igapäevase töö ja vaba aja tegevuste tulemusena meist enamiku keha omaks võetud ebatervislike mustrite *haaret lõdvendada*. Harjumuste muutmine *ei lase teie kehal libiseda tagasi* neisse mustritesse. Ja visiidid manuaalteraapia praktiku juurde (olgu ta siis osteopaat, kiiropraktik, füsioterapeut, massöör või muu manuaalset tehnikat valdav praktik – vt 8. peatükki, alustades leheküljelt 131, *kiirendavad teie edasiminekut* ja aitavad teil seda tagada.