Rehabilitatsiooni-teenuste muudatused

brit.tammiste@sm.ee
22.05.2024

SOTSIAALMINISTEERIUM

Jooksvad tegevused

- **Alaseljavalu lühijuhend** (04/2024), Tervisekassa teavitustegevused (06/2024)
- **Sihtrühmade vajaduste kaardistamine:** 8 töötuba (04/2024)
- **Sekkumiste kaardistus**, tööversioon valmis 05/2024.
- **Lastele sotsiaal-, tervise- ja haridusvaldkonnas integreeritud vajaduspõhise toe pakkumise ning hindamiste konsolideerimise tegevuskava** (29.04.2024)
- **(SRT) KOV abivajava lapse sihtrühmas SRT-d saavate laste vajaduste ülevaade** (05/2024)
- **Raviteekondade arendamise kiirendi taotluste esitamine** (26.05.2024)
- Seminarid **„Rehabilitatsioon 2024“** (27.03., 27.05., 09/2024, 11/2024)
- PISTS + SHS muutmise seaduse eelnõu kooskõlastusele: **lapse puude tuvastamise ea muutmine 16-lt 18nda eluaastani** (06/2024)
- Rehabilitatsiooniteenuste ümberkorraldamisega seotud **muudatuste kaardistus ja vajalike muudatuste ettevalmistamise tegevuskava koostamine**. (SKA, 12/2024)
- Kava koostamine rehabilitatsiooniteenuste muudatuste elluviimiseks. (SoM, 12/2024)
- Rehabilitatsiooniteenuste reformi veebileht: Rehabilitatsiooniteenuste reform | Sotsiaalministeerium (sm.ee)

Sihtrühmade vajaduste kaardistamine

1. Luu- ja lihaskonnahaigused (täiskasvanud). Artroos.
2. Meelepuuded (lapsed). Mõlema silma pimedus ja kuulmislangus.
3. Psüühikahäired, v.a. intellektihäire (täiskasvanud). Skisofreenia.
4. Psüühikahäired (lapsed), sh intellektihäire. Intellektipuue.
5. Kroonilised haigused (lapsed). Diabeet
6. Närvisüsteemihaigused (lapsed). Tserebraalparalüüs.
7. Raske äkiline tervisekahjustus (täiskasvanud). Seljaajukahjustus.
8. Arenguhäired (lapsed). Autism intellektihäire kahtlusega.

Kuidas vabaneda seljavalust?

9-l juhul 10-st saab inimene alaseljavalu korral leevendust järgides punkte 1-7a.

1 Tarvita valuvaigisteid valu vähendamiseks.

Valuvaigistite osas võid küsida nõu apteekrilt, perearsti nõuandeliinil 1220, võttes ühendust perearstikeskuse veebirakenduse kaudu.

2 Vastavalt enesetundele säilita füüsiline aktiivsus, kõnni. Ära jää voodisse lebama!

3 Kui valu ei vähene 5-7 päevaga, konsulteeri oma perearstikeskusega.

Kui sul ei ole tõsise alaselja trauma tõttu võimalik jalga liigutada või on raskused põie ja soole tühjendamisega või kontrollimisega, siis kutsu kiirabi või pöördu EMOsse.

4 Perearstikeskuses hinnatakse sinu seisundit ning saad edasised juhised ja ravisoovitused.

5 Vajadusel suunab perearst füsioterapeudi vastuvõtule.

Valust vabanemise teekonnal on oluline järgida füsioterapeudi soovitusi ja juhiseid.

6 Vajadusel konsulteerib perearst taastusarsti, valuraviarsti, ortopeedi või neurokirurgiga.

90% alaseaaljavalu juhtudest ei vaja eriarsti sekkumist.

7 Kui eriarst näeb vajadust sekkuda, tegeleb tema sinu raviga edasi ja võtab sinuga ühendust.

Perearst annab eriarsti konsultatsiooni vastuse põhjal edasise ravi soovitused.

A Oma raviteekonda saad jälgida veebilehel terviseportaal.ee. Vajadusel konsulteeri oma perearstiga järgmiste sammude osas.

B

8 Vajadusel täiendavad uuringud/hinnangud ravi määramiseks.

Kui sul on küsimusi järgnevate sammude kohta, võta ühendust enda perearstikeskusega.

9 Sõltuvalt sinu seisundist ja ravist, annab eriarst teada, millised on edasised tegevused.

vaata täispikka patsiendijuhendit

TERVISEKASSA

Valik harjutusi alaseljavalu leevendamiseks

Valu vähendavad ja lõõgastavad harjutused

Lõõgastusasendeid on mitu. Proovi järgnevaid asendeid ja leia endale mugavaim. Püüa liikuda vaatamata valule, see ei tee seljale halba.

Seljal lamamine

Aseta väike rull (nt käterätikust) kaela alla ja kogu keha lõdvestamiseks ka väike padi/rull põlvede alla. Lase keha vabaks, lõõgasta lihased. Lama seliliasendis päevas 3–4 korda u 15 minutit korraga. Selles asendis vähenevad lihaspinged ja valu.

Küljel lamamine

Lama küljel, kõverda pisut põlved ja pane padi põlvede vahele. Pane padi ka pea alla. Leia endale mugav asend. Proovi olla ühel ja teisel küljel. Lama küliliasendis päeva jooksul 3–4 korda u 15 minutit korraga. Võid kasutada magamiseks sama asendit.

Kergemad harjutused valu vähendamiseks

Kui Sinu enesetunne vähegi lubab, proovi järgmisi harjutusi. Harjutuste juures on soovituslik korduste arv, kuid tunneta ise, kui palju sinu keha lubab sul teha. Kui miski ei sobi, võid alguses selle harjutuse ka tegemata jätta. Seljavalu muutub iga päev, järgmisel päeval proovi juba uuesti.

Alaselja liikuvuse parandamine, tuhara ja kõhu pingutamine

Ole selili. painuta jalad põlvest ja pane jalad õlgade laiuselt. Hoia käed keha kõrval all. Pinguta kõhulihaseid - mõtle, et tõmbad naba sisse (maa poole) ja üles (rinnaku suunas). Rulli tuhara alaosa maast lahti, nagu keeraks saba jalgevahele. Rulli nii kaugele, et alaselg jääb maha. Hoia pingutust 2-3 sekundit. Lase vabaks ja tee 10-20 korda.

Alaselja liikuvuse parandamine, jala küljele venitamine

Ole selili, hoia üks jalg sirgelt, teisest jalast võta kahe käega põlve ümbert kinni. Tõmba põlve vastasõla suunas, jättes samal ajal alaselja maha. Hoia asendit 2–3 sekundit ja vii jalg rahulikult maha. Tee teise jalaga samamoodi. Tee nii kummagi jalaga vaheldumisi 10–15 korda. NB! Endoproteesitud puusaliigese korral küsi füsioterapeudilt, milline harjutus võiks Sulle sobida.

Valu vaibudes kasuta järk-järgult intensiivsemaid harjutusi. Jätka harjutustega, füüsiline aktiivsus on hädavajalik nii valu leevendamiseks kui alaseljavalude ennetamiseks.

vaata veel harjutusi alaseljavalu leevendamiseks

SOTSIAALMINISTEERIUM