



# Äge mittespetsiifiline alaseljavalu

17.10.2014



# Mittespetsiifiline alaseljavalu

## Esinemissagedus

- Nimmevalu esineb elu jooksul ligi 70%-l inimestest
- Enamasti on prognoos hea ja 90%-l patsientidest paraneb 6 nädala vältel
- 7%-l inimestest kujuneb krooniline valu

# Mittespetsiifiline alaseljavalu

## Diagnoosimine

- Äge valu kuni kuus nädalat
- Alaäge valu kuni 12 nädalat
- Krooniline valu üle kolme kuu

# Mittespetsiifiline alaseljavalu

## Alaseljavalu on sotsiaalmajanduslikult oluline probleem

- Kulutused ravimitele
- Töölt puudumised
- Haiguslehed
- Töövõime kaotus

# Ravijuhised

## Eestis ägeda alaseljavalu ravijuhis puudub

Austraalia 2003

Prantsusmaa 2000

Austria 2007

Saksamaa 2007

Kanada 2007

Itaalia 2006

Euroopa 2006

Inglismaa 2008

Soome 2008

USA 2007

# An updated overview of clinical guidelines for the management of non-specific low back pain in primary care

**Bart W. Koes et. al. Eur Spine J (2010) 19:2075–2094**

- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2997201/table/Tab1/>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2997201/table/Tab2/>
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2997201/table/Tab3/>

# Akuutse mittespetsiifilise alaseljavalu riskifaktorid

Mida suurem on ebavõrdsus tõstmiseks vajamineva jõu ja tegeliku jõu vahel, seda suurem on nimmevalude risk. Chaffin (1997), Keyserling (1982).

Raske  
füüsiline töö

Sage  
kummardamine

Raskuste  
tõstmine

Staatiline asend  
tööl

Vibratsioon

# Mittespetsiifiline äge alaseljavalu

## Diagnoosimisel arvestada

Neeruhaigust

Radikulaarset patoloogiat

Tõsist spinaalset patoloogiat

Hinnata valu tugevust ja funktsionaalset võimekust





# Mittespetsiifiline äge alaseljavalu

## Diagnoosimisel arvestada

Psühhosotsiaalseid riskifaktoreid

Tööga rahulolematust

Isikliku elu probleeme

# Äge mittespetsiifiline alaseljavalu nõuab “punase lipu” tunnuste arvestamist

- Vanus < 20 ja > 50
- Hiljutine trauma
- Progresseeruv valu
- Valu rindkeres
- Anamneesis maliigne protsess
- Kortikosteroidide kasutamine
- Seletamatu kaalukaotus
- Neuroloogiline sümptomatoloogia
- Palavik

# Äge mittespetsiifiline alaseljavalu ja „kollase lipu“ tunnuste arvestamine

## Tunnused, mis tõstavad nimmevalu riski ja soodustavad selle muutumist krooniliseks

- Nimmevalu on ohtlik ja tekitab tõsist puuet
- Passiivne ravi on parem kui aktiivne
- Töoga rahulolematuus
- Emotsionaalsed probleemid

# Diagnostilised uuringud

## Radioloogilised uuringud pole näidustatud

- Uuringuid teostatakse, kui kahtlustatakse mingit haigust – „punased lipud“
- Radioloogilistel uuringutel ilmnevate degeneratiivsete muutuste ja nimmevalude vahel on seos, kuid see ei mõjuta edasist ravi
- Radioloogilisel uuringul võib olla seos patsiendi rahuloluga arstiabi suhtes

# Äge mittespetsiifiline alaseljavalu

**Erialaspetsialistide konsultatsioon on vajalik, kui lisandub neuroloogiline defitsiit**

Neuroloog

Neurokirurg

Ortopeed



# Ägeda mittespetsiifilise alaseljavalu ravi

Patsiendi informeerimine ja nõustamine

Kaebuste ja sümptomite mõjutamine

Tugevate valude korral hoida lamamise aeg minimaalsena

# Patsiendi informeerimine

Äge alaseljavalu on väga sageli esinev

Pole tegemist ohtliku haigusega

Paranemine tavaliselt hea (50% 2 nädalaga, 60% 1 kuuga, 90% 3 kuuga)

# Patsiendi nõustamine

## Režiimi piiranguid ei soovitata üheski uuringus

- Soovitatakse olla aktiivne ja jätkata igapäevategevusi ja ka tööd võimaluse piires
- Voodirežiimi ei soovitata



# Patsiendi nõustamine

## Ergonoomika



Külili lamamine



Selili lamamine



Kõhuli lamamine

# Kaebuste ja sümptomite mõjutamine

## Medikamendid

Paratsetamool

NSAID

Lihaskrelaksandid

# Kaebuste ja sümptomite mõjutamine

## Füsioteraapia

Akuutses perioodis füsioterapeutiline nõustamine.

Alaägedas perioodis lisanduvad terapeutilised harjutused.

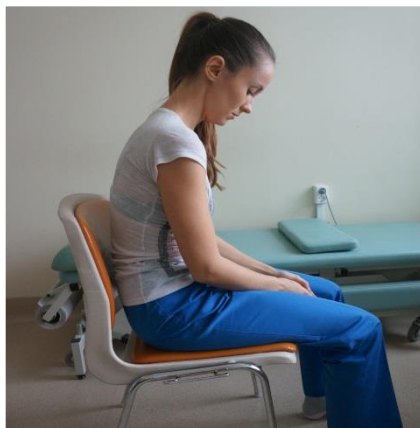
*Management patterns in acute low back pain: the role of physical therapy. Gellhorn A,C, et.al. Spine [Spine (Phila Pa 1976)] 2012 Apr 20; Vol. 37 (9), pp. 775-82*



# Patsiendi füsioterapeutiline nõustamine

## Ergonoomika

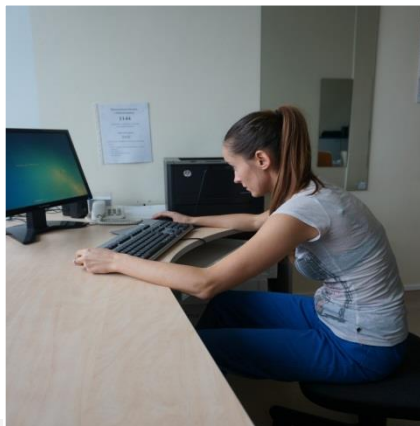
Vale



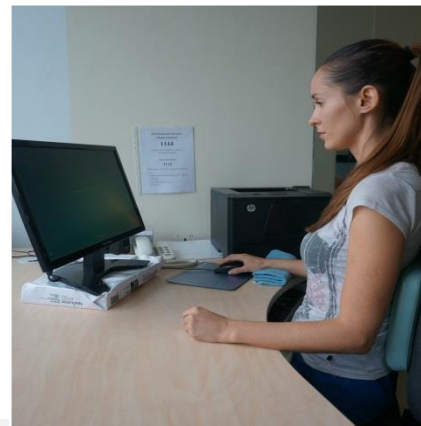
Õige



Vale



Õige



# Kaebuste ja sümptomite mõjutamine

## Massaaž

Massaažigrupis oli oluline paranemine valu intensiivsuse ja funktsionaalse võimekuse osas võrreldes tavapärasest füsioteraapiat saava grupiga

*Comparison between massage and routine physical therapy in women with sub acute and chronic nonspecific low back pain. Kamali, F, et.al. Journal Of Back And Musculoskeletal Rehabilitation. 2014 May 27. Date of Electronic Publication: 2014 May 27*

# Kaebuste ja sümptomite mõjutamine

## Füüsikaline ravi

- TENS
- Laserravi

*Low power laser in the treatment of the acute low back pain. Mandic, M. Rancie, N. Vojnosanitetski  
Pregled. Military-Medical And Pharmaceutical Review 2011 Jan; Vol. 68 (1), pp. 57-61*



# Kaebuste ja sümptomite mõjutamine

## Manuaalteraapia

- Täiendav võimalus alaseljavalu ravis
- Tulemused vastuolulised

*Complementary and alternative therapies for back pain II. Furlan A, D. et.al. Evidence Report/Technology Assessment [Evid Rep Technol Assess (Full Rep)] 2010 Oct (194), pp. 1-764*

Täna