



Regionaalhaigla

Õlavalu – kuidas ennast ise aidata



Enamik õlaprobleeme on tingitud liigest ümbritsevate kõõluste, sidemete ja limapaunade kahjustusest. Kahjustus võib tekitada kõõluste ägedat või kroonilist põletikku, samuti võib tekkida rebend.

Pehmete kudede kahjustuse võimalikud tekkepõhused on:

- lihaste ülekoormus, kui tehakse jõuliselt ja sageli ühesuguseid liigutusi (nt ujumine, raskuste tõstmine üle õlavöötme, arvutihiire kasutamine, võrkpalli mängimine, akende pesemine jms);
- trauma.

Õlavalu esineb umbes 10% inimestel alates 40. eluaastast.

Mõõduka õlavalu ja mõnede liigutuste valu korral proovige ennast ise aidata:

- kasutage säästvaid töoasendeid, hoiduge valu põhjustavatest tegevustest, nt raskuse tõstmisest üle õlavöötme;
- võimelge;
- trauma ja ägedalt tekkinud valu korral võite valu leevendamiseks öla piirkonda jahutada külmakotiga 10–15 min;
- kaua kestnud valu korral võib abi saada öla soojendamisest soojakotiga 10–15 min või määrada soojendava toimega kreemiga;
- vajadusel tarvitage valuvaigistit: ibuprofeeni või paratsetamooli.

Arsti vastuvõtule pöörduge:

- värske trauma korral;
- väga tugeva valu korral;
- kui eelnevalt toodud eneseabi soovitused ei anna leevendust.

Võimlemine

Regulaarne võimlemine tugevdab liigest ümbritsevaid lihaseid, venitab kõõlussidemeid ning aitab nii õlavalu ära hoida kui ka ravida. Võimlemine taastab õlaliigese töövõime. Tehke võimlemisharjutusi iga päev. **Alustage soojendus- ja lõdvestusharjutustega, seejärel jätkake õlaliigese liikuvus- ja venitusharjutustega. Iga harjutust korrake 10 korda, seejärel lõdvestage käed ja õlad. Valu korral tehke harjutusi valu piirini.**

Soojendusharjutuseks tõstke ja langetage õlgu. Tehke õlaringe eest tahapoole ja tagant ettepoole.



Lõdvestusharjutuseks laske kätel lõdvestunult rippuda ja pendeldage käsi edasi-tagasi, vasakule ja paremale.

Hoidke käsi küünarvars-seongus. Tõstke käed aeglaselt rinna kõrgusele ja tagasi alla. Hoidke käsi rinna kõrgusel ning liigutage vasakule ja paremale, tehke ringe.



Hoidke võimlemiskepp laias haardes. Liigutage keppi külje suunas üles ja alla.



Toetage võimlemiskeppi ots vastu maad ja hoidke teisest otsast sirutatud kätega kinni. Kõverdage ja sirutage küünarliigest, tehke ringe.



Liigutage palli ümber enda ühest käest teise.



Toetage üks käsi võimlemiskepile. Kõverdage ja sirutage küünarliigest, tehke käega ringe. Korrake harjutust teise käega.



Hoidke võimlemiskepp selja taga. Liigutage keppi üles ja alla.



Lamage selili. Sirutage sõrmseongus käed üle pea.



Lamage selili. Libistage külgedele sirutatud käsi üles ja alla. Sama harjutust võib teha ka istudes või seina vastas seistes.



Hoidke õlavarred külgedel, küünarliigesed täisnurga all. Keerake käsivarsi väljapoole ja tagasi kokku.



Lamage selili. Tehke küünarseongus kätega ringe.

Kasutatud materjalid:

www.arc.org.uk

www.thestretchhinghandbook.com

www.apta.org

Foto: Lauri Laev

tekst – Regionaalhaigla reumatoloog dr Piia Tuvik,

harjutused – Merle Merimaa, Katrin Kõre

Koostanud:

SA Põhja-Eesti Regionaalhaigla

J. Sütiste tee 19, Tallinn

www.regionaalhaigla.ee