

# Lülisambast oleneb elukvaliteet

Signe Kalberg

signe.kalberg@epl.ee

27.11.2014 03:30



Pilt on illustreeriv

Kui blokeerunud seljalihases ei liigu info enam edasi, algab mõnes elundis taandareng.

Meie lülisambal on kanda määratu suur roll: see toetab keharaskust alates koljust kuni vaagnaluuni ja sellele kinnituvad paljud lihased.

Harva kohtab inimest, kes tunnistab, et pole iial [seljavalu](#) tundnud. Seljas ja nimmepiirkonnas tekkinud valud ning lihaspinged kaovad tavaliselt varem või hiljem ega arene haiguseks, mida rahvasuus radikuliidiks, nimmevaluks, ishiaseks või mõneks muuks tõveks kutsutakse. Iga valukannataja jaoks on aga tähtis enesetunde kiire paranemine ja kroonilise, üle kolme kuu kestva valu vältimine.

95% inimestest pöördub massööri juurde pea- ja/või seljavaludega. Mõningatel juhtudel pöörduakse ka jalgade valuga, mida põhjustab üldjuhul lamendunud piki- või ristivõlv. Vähesed teadlikumad patsiendid soovivad leida ka energia tasakaalu organismis,” ütleb masseerija-terapeut Merle Soha. Terapeut täiendab, et valude puhul ei ole tegemist alati radikuliidiga.

Inimene on tervik ning hädade põhjus võib peituda selles, et selg, kael või kehahoiak on paigast ära.

Seljavalu võivad põhjustada ka mitmesugused pinged. Näiteks lihas- ja stressipinged ning olukord, kus kodused suhted on närvilised või tööl pole kõik korras.

## **Selgroog seotud organitega**

Kuna inimene on tervik, tuleb teda võtta kui ühtset, organite kaudu omavahel sõltuvuses olevat süsteemi. Sestap ei saa ka selgroogu inimese organitest eraldi vaadata. Seljaaju paikneb selgrookanalisis, mille moodustavad selgroolülid. Nende lülide vahelt väljub 33 paari seljaajust lähtuvaid närvijuuri, mis viivad infot lihaste ja siseelunditeni. Soha sõnul võivad lülisamba selgroolülide ja diskide nihetused põhjustada närvisüsteemi ärrituvust ja mõjutada luustikku, elundeid ja talitusi. Mainitu võib tekitada omakorda eri haigusnähte.

„Blokeerunud selgroo segmendi juurest lähevad närvilõpmed nahka, lihastesse, siseelunditesse. Kui blokeerunud lihastest ei liigu informatsioon enam korralikult edasi, algab vastavas elundis taandareng. Organ ei saa nii palju värskeid toitaineid, kui ta vajab, ning hakkab vähehaaval alla käima. Protsess muudkui süveneb, inimese tervis logiseb, aga õiget viga ei leia ükski arst üles,“ selgitab Soha. Ta lisab, et mõnikord võivad need protsessid koguni 20 aastat tasapisi toimuda. Siit ka vastus küsimusele, miks südamehaigusi on 20-aastaste hulgas suhteliselt vähe, aga 40-aastaste hulgas üsna palju. See ongi peiteprotsess, mis inimeses märkamatuks tuure kogub. Käärseisus tähendab siinjuures väga palju – see pole ainult iluviga, vaid tõsine terviserike. Kui näiteks hingamiselditeni ulatuvad närvijuured on tugevasti blokeeritud, võib tekkida astma, kuid tänu massaažile pääsevad need lahti ja haigus taandub.

## **Massaaž aitab selga**

Diski vananemisest alguse saav selgroo vananemine toob kaasa ka organismi vananemise. Lülisamba vastupidavus ja liikuvus vähenevad, luukoe massi vähenedes alaneb ka kesk- ja vanemaealiste koormustaluvus.

Kui selg valutab, tuleks võimelda. Seljale mõjuvad hästi mitmesugused venitused. „Venitusharjutusi tuleb sooritada pikkamööda ja iga kord pärast harjutust puhata. Alustada võiks kolmest-neljast kordusest ja suurendada

korduste arvu kümneni. Kõik sõltub enesetundest ja treenitusest, kuid soovitan teha venitusharjutusi kas üle päeva või vähemalt kaks korda nädalas. Kindlasti ei tasu nendega alustada omapäi, nii võib kasu asemel endale hoopis kahju teha,” ütleb Merle Soha.

Seljahädade tervendamises on väga suur osa kätega tehtaval ravil. Selle ravi hulka kuuluvad manuaalteraapia, osteopaatia, ortopeediline manuaalteraapia. Nende ravimeetodite võtted vahel kattuvad ja neil on ka ühisjooni. Eelkõige tasuks proovida iidseid Idamaade massaaže, nt Hiina või Tai oma. Need taastavad kõikide organite töö, valu kaob, verevarustus paraneb, organid saavad paremini hapnikku ja ainevahetus kiireneb taas. Samuti paraneb immuunsus.

Idamaade massaažid on eriti tõhusad lihase- ja liigesevalude korral, mis tekivad sporditraumadest, kulumisest või rebenemisest, kroonilisest stressist või ka muul põhjusel.