

Alaseljavalu ja kiiropraktika

Martin Heinmets



KIOPRAKTIKA KLIINIK

MARTIN HEINMETS

Mis on kiropraktika?

- * Kiropraktika tegeleb muskuloskeletaalsüsteemi probleemide diagnoosi, ennetuse ja raviga. Tugev rõhk on manuaalsel teraapial, mille tuumaks on lülisamba kui ka teiste liigeste korrigeerimine
- * Eestis vähe arenenud, litsenseeritud tegijaid vähe
- * Eesti Kiropraktika Liit loomisel

Alaseljavalu kategoriseerimine

1. Spetsiifiline seljavalu/ tõsine patoloogia
2. Neuroloogiliste tunnustega alaseljavalu
3. Mitte-spetsiifiline/mehhaaniline alaseljavalu

Spetsiifiline seljavalu/tõsine patoloogia

Vähkkasvajad, infektsioon, luumurd, anküloseeriv spondüloartriit ja muud põletikulised haigused

Lisauuringud?

Neuroloogiliste tunnustega alaseljavalu

Cauda equina sündroom, radikulopaatia, spinaal
stenoos

Lisauuringud?

Mitte-spetsiifiline alaseljavalu – välistamisdiagnoos

- * Mitte-spetsiifiline alaseljavalu on pinge, valu ja/või jäikus alaselja piirkonnas mille valuallikat pole võimalikult identifitseerida.
- * Termini eelised ja puudused
- * Lisauuringud?

Low back pain: early management of persistent non-specific low back pain, NICE guidelines, 2009

Alaseljavalu diagnoosimine

1. Anamnees

Sümptomid: asukoht, iseloom, intensiivsus, ajastus, leevendavad ja ärritavad faktorid

Riskifaktorid krooniliseks muutumisel: kõrge valu intensiivsus, istmikunärvi põletik, korduvad episoodid, depressioon või ärevushäired, rahulolematus tööga

Ravimid? Kaalumuutused? Suitsetamine? Jne...

Alaseljavalu diagnoosimine

1. Anamnees
2. Füüsiline läbivaatlus/ortopeedilised testid

Toolilt tõusmine-toolile istumine, kõnnaku hindamine...

Füüsiline läbivaatus/ortopeedilised testid

- * Seistes - rüht, kõnnak, aktiivne nimmeliikumisraadius, Schoberi test, Kempfi test
- * Selili – SI liigese testid (Gaenslens, SI kompressioontest, Fabere) passiivne puusaliigese liikuvusraadius
- * Kõhuli – ogajätkete perkussioon, palpatsioon

Alaseljavalu diagnoosimine

1. Anamnees
2. Füüsiline läbivaatlus/ortopeedilised testid
3. Neuroloogilised testid

Kiirgav jala valu: Lasegue (SLR), Babinski ehk plantaarrefleks, L4-L5-S1 refleksid, pehme ja terava diskrimineerimine ala jäseme dermatoomidel, lihasjõu hindamine

Alaseljavalu diagnoosimine

1. Anamnees
2. Füüsiline läbivaatus/ortopeedilised testid
3. Neuroloogilised testid
4. Kiropraktiline läbivaatus

Kiropraktiline läbivaatlus

- * Lülisamba segmentaalse liikuvuse hindamine
- * Sakroiliakaalliigese liikuvuse hindamine
- * Eesmärk registreerida hüpermobiilsed segmendid
- * Hüpermobiilsus palpeerimisel – kahtlus ebastabiilsusele – stabiliseerimisharjutused?

Alaseljavalu diagnoosimine

1. Anamnees
2. Üldine füüsiline läbivaatus
3. Ortopeedilised/neuroloogilised testid
4. Kiropraktiline läbivaatus
5. Lisauuringud

Kiropraktilise manipulatsiooni efektiivsus

- * Akuutne mitte-spetsiifiline alaseljavalu < 6 nädalat
- * Krooniline mitte-spetsiifiline alaseljavalu > 12 nädalat
- * Lumbaalne radikulopaatia lülivaheketta väljasopistusega

Bronfort et al. Effectiveness of manual therapies: the UK evidence report 2010

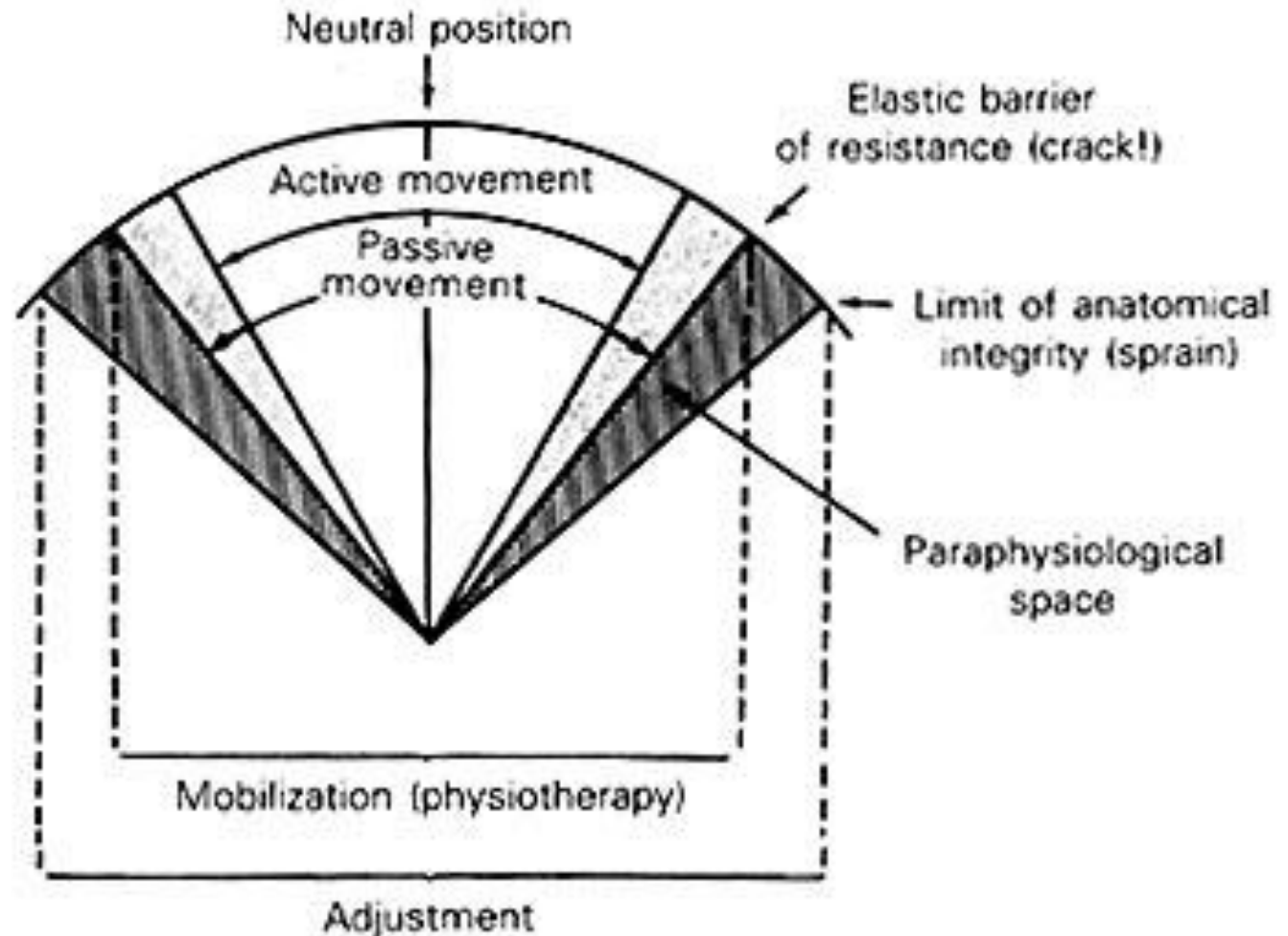
NASS Clinical Guidelines, Lumbar Disc Herniation with Radiculopathy, 2012

Kiropraktiline korrektsioon/manipulatsioon ja mobilisatsioon

Mobiliseerimine – väike kiirus, suur või väike amplituud, patsiendi kontrolli all

Korrektsioon/manipulatsioon – suur kiirus, väike amplituud, patsiendi kontrolli alt väljas

Kiropraktiline korreksioon/manipulatsioon





Näide: L1 kiropaktiline korrigeerimine



Aitäh kuulamast!



KIOPRAKTIKA KLIINIK
MARTIN HEINMETS