

Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus avaldab muljet



Tekst ja fotod: Lauri Birkan

Eesti Spordimeditsiini klaster SportEST partner Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsiooni Keskus pakub lisaks maailmatasemel taastusravile nüüdsest ka terviseuringuid nii noortele, tervisesportlastele kui ka tippudele. Käisime kohapeal kõike lähemalt uurimas.

Haapsalu Neuroloogiline Rehabilitatsioonikeskus (HNRK) on koht, kuhu tullaakse isegi päris kaugelt, põhjuseks oma valdkonnas maailmatasemel ravi- ja taastumisvõimalused.

HNRK juhatuse esimehe Priit Eelmäe sõnul tegeletakse peamiselt kolme suure sihtrühmaga: selja- ja peaaajukahjustusega täiskasvanute ning lastega.

„Meil on 102 statsionaarset voodikohta, millest 24 on mõeldud seljaajukahjustusega haigetele. Enamik neist on aktiivse ellusuhtumisega noored mehed, kes harrastavad ekstreemspordi,” räägib Eelmäe. „Paljudel juhtudel tähendab seljaajukahjustus seda, et ülejäänud elu ei pruugi inimene enam kõndida ja tuleb liikuda edasi ratastoolis. Kui vigastus on päris kaelapiirkonnas, võib see lõppeda elulõpuni kestva täieliku halvatusena.” Eestis juhtub seljaajukahjustusega õnnetusi Eelmäe hinnangul aastas 20 – 50. Õnneks enamikul juhtudel saab viga lülisamba alumine piirkond, mis tähendab, et inimene saab edaspidigi vähemalt käsi liigutada.

Õnnetused üha noorematega

Sageli ei peagi seljaaju vigastamiseks tegema midagi ülemäära ekstreemset. „Päris popid on kõikvõimalikud maastikuratta krossid. Väsimusefoonil hin-



Abiline kõndimiseks.

natakse end üle ja kukkumine võib olla väga karm,” teab Eelmäe. „Toon lihtsa näite: ärimees tegeles enda vormishoidmiseks harrastusspordiga. Sõitis rattaga. Koer jooksis ette. Mees pidurdas, käis üle kaela ja kukkus nii õnnetult, et tal ei liigu enam käed ega jalad. Karm!”

Teiseks sihtrühmaks on HNRK-s lapsed: valdavalt neuroloogilise kahjustusega lapsed, kelle jaoks on samuti 24 kohta. Enim voodikohti on aga peaaaju-traumaga patsientide jaoks. Siingi kohtab sageli just spordiõnnetustest alguse saanud kahjustusi. Paljudel juhtudel on ajukahjustuse põhjuseks ka insult. „Kui siin spordiga seost otsida, siis näiteks



Selles jõusaalis töötavad kõik aparaadid õhusurvega.

endised sportlased on hakanud tegelema aktiivselt millegi muuga – kasvõi äriaga –, tahtejõud on suur, pingutatakse palju, tehakse rohkem kui kasulik, ja lõppeb see sellega, et saadakse südameinfarkt või peajuinsult. Ja seda juhtub üha noorematega,” nendib Eelmäe. „Loomulikult tulevad siin mängu ka eelsoodumused, kuid väga paljud spordivigastused esinevad just neil, kes on kunagi kõvasti sporti teinud, vahepeal selle unarusse



Füsioteraapia ruum



HNRK juhatuse esimees Priit Eelmäe käsiergomeetria.



Liikumisanalüüsi laboriruum on ümbritsetud infrapunakaameratega.

jätanud, kaalu kogunud ja siis ühel hetkel uuesti end tugevalt liigutama hakkavad. Harrastussporti peab aga mõistusega tegema, sest keha pole ju enam sama mis vanasti.”

Seljaaju veel ei parandata

HNRK üks põhilisi missioone on aidata inimest vigastusest tingitud uut moodi eluga harjuda.

„See, et su jalad ei liigu, ei tähenda veel seda, et su elu on kriips peal. Su elu on lihtsalt teistmoodi,” sõnab Eelmäe. „Tegeleme nii taastusravi kui ka ratas- tooliinimeste võimekuse arendamisega. Teeme mahult umbes kolmandiku kogu Eesti statsionaarsest taastusravist.”

Eelmäe hinnangul on rehabilitatsiooni ja taastusravi vallas toimunud viimaste aastakümnetega meeletult kiire areng. Palju on tulnud juurde uuenduslikke tehnoloogilisi vahendeid, mis aitavad inimesi kiiremini uuesti jalgadele. Näiteks varem ulmevaldkonda kuulunud eksoskeletid on tänapäeval juba reaalsus. Samas seljaaju edukas kokkukasvatamine on kõigile pingutustele vaatamata jäänud tänini veel kättesaamatuks ja kõikvõimalike praegu välja hõigatud meetodite suhtes peaks Eelmäe arvates olema pigem skeptiline. „Inimene, kel seljaaju on puruks, haarab loomulikult igast õlekõrrest, aga nüüdseks on selge, et varem palju kiidetud tüvirakkude süstimine võib olukorda pigem halvendada,” nendib ta. „Närvikiudu võib ju kasvatada, aga seljaaju oma ülanevate ja alanevate juhteteedega on sedavõrd keeruline, et võimalus katkenud otsi uuesti kokku sobitada, on endiselt väga raske.”

Ainulaadne jõusaal

HNRK-s kasutatakse mootorika ja tasakaalu taastamiseks kõikvõimalikke moodsaid aparate, alates sellistest, kus inimesel tuleb minimaalselt kehaasen-

dit muutes arvutiekraanil olevat kuuli õigesse auku juhtida, kuni masinateni, mis vähendavad patsiendi keharaskust kuni 40%. Väga efektiivne on see kergemate vigastuste korral, näiteks liigeseprobleemidest taastumisel. Lihastoonuse parandamiseks on HNRK-s aga maailma mõistes ainulaadne jõusaal, kus kõik trenaažöörid töötavad õhusurvega ja raskusi saab muuta lausa 100 g kaupa. Lisaks saab igat masinat programmeerida personaalselt patsiendi jaoks, mistõttu inimene ei pea muretsema raskuste ning kordustearvu üle. Nii kui patsiendikaart on süsteemi sisestatud, reguleerib aparaat end ise vastavalt füsioterapeudi ettekirjutusele – lülitab sisse vastava raskuse ning kuvab kordustearvud ekraanile. Neid masinaid on müüdnud tuhandeid, kuid sellises kompleksuses veel maailmas ühtegi teist jõusaali tehtud pole. HNRK füsioterapiosaakonda juhatava Mari-Liis Ööpiku sõnul on õhksurvega masinad lihastele liigestele märksa turvalisemad, kuna neil treenides ei ole vaja raskusjõudu ületada nagu tavalise aparadi puhul. Kogu liigutuse ulatuses eksisteerib ühesugune vastupanu. Seepärast saab julgelt kasutada ka suuremaid raskusi ja taastumine on kiirem.

Labor, mis püüab pilku

HNRK liikumisanalüüsilabor teeb silmad ette igaühele, kes teemat vähegi valdab. Infrapunakaameratega ümbritsetud ruum võimaldab analüüsida liigutusi kolmemõõtmeliselt. Ehkki laborit kasutatakse praegu valdavalt kõnnianalüüsiks, saab seal tegelikult misiganes liigutusi mõõta: kukerpallist kuni jooksu- ja heite- ning tõukealade liigutus-

teni välja. „Saame vaadelda katsealust nii tavalise videopildi kui ka biomehaanilise mudeli vahendusel (kui inimesele on markerid kleebitud), lisaks testida tema toereaktsiooni jõudu – tänu põrandal asuvatele tensoplatvormidele – ning mõõta ka lihaste bioelektrilist aktiivsust. Ja mis eriti oluline: kõike seda saame mõõta sünkroonselt,” kinnitab Eelmäe. „Meie esmane eesmärk on kliiniline töö, kuid kui kellelgi on huvi ja tahtmist siin teadust teha, siis pärast tööaega on võimalik kõiki neid vahendeid kasutada.”

Terviseuringud kõigile

Lisaks kõigele eelnevale pakub HNRK alates sellest aastast ka terviseuringute teenust.

„Pakume testimisvõimalust nii harrastajatele, noorsportlastele kui ka päris tippudele,” selgitab Eelmäe, kelle kinnitusel saab nende juures testida absoluutselt kõike, mis terviseuringu juurde käib: alates koormusetalumise, lõpetades maksimaalse hapnikutarbimise ja laktaadinäitajate väljaselgitamisega, samuti tehakse vereanalüüs. HNRK eripäraks on aga see, et lisaks tervetele saavad end testida ka ratas- tooliinimesed ning inasportlased. Nende jaoks on kasutusel nii käsiergomeeter kui ka spetsiaalne jooksulint, mis on põrandaga ühel tasapinnal ning piisavalt suurte mõõtmega, et sinna peale ratastooliga kenasti ära mahtuda. Terveid inimesi testitakse nii jooksulindil kui ka veloergomeetrial.

„Koormustesti tegemiseks praegu pikki järjekordi pole,” kinnitab Eelmäe ning lisab, et keskusel on valmidus võtta vastu kodanikke üle kogu Eesti. Tiptasemel arstlik spordimeditsiiniline testimine toimub HNRK-s koostöös Tartu Ülikooli ja Tartu Ülikooli Kliinikumi spetsialistidega. Kõik see toimub vastavalt nõudlusele – vajadusel sagedaminigi. „Samas püüame nii säästlikult toimetada kui vähegi võimalik: kui spetsialist on kohal, peab ka graafik täis olema. Kui aeg on varem kokku lepitud, ei pea keegi kaua ootama,” märgib Eelmäe, kes loodab, et tulevikus hakkavad ka spordialaliidud nendega rohkem koostööd tegema. ♣



Füsioterapeut Mari-Liis Ööpik tasakaalutesteriga.