

Uljus võib lõppeda ratastoolis

Haapsalu neuroloogilises rehabilitatsioonikeskuses tuleb sageli ravida seljaajukahjustusega patsiente. Suurem osa neist on noored mehed.

Haigla juhatuse esimehe Priit Eelmäe sõnul on seljaajukahjustuse sagedasem põhjus kukkumine. „Lihtsad kukkumised ja kõrgelt kukkumised: katusele, puu otsast,” loetles ta.

Põhjustest teisel kohal on liiklusõnnetused ja kolmandal vettelõpped. „Vettelõppimisest räägitakse väga palju ja ka uuringutega on tõestatud, et mida soojem suvi, seda rohkem on ka vettelõpetega seotud õnnetusi,” kinnitas Eelmäe.

Tema sõnul on viimase aja muretekitav trend ekstreemspordiga saadavate vigastuste sagenemine. Nii on näiteks täheldada maasturitega juhtunud õnnetuste arvu kasvu. „ATV-õnnetuste põhjuseks on liigne uljus ja trikitamise soov. Sageli juhtuvad õnnetused ebakaines olekus,” selgitas Eelmäe.

Sama ohtlikud on ka lumelauad ja trikirattad, suvel batuudid.

Eestis on õnnetused fataalsemad

Autoõnnetuste puhul kirjeldab Priit Eelmäe tendentsi, mida iseloomustavad suured kiirused, rasked õnnetused ning hukkumised.

Balti riikides, võrreldes USA või Põhjamaadega, on vähem väga suure kaelakahjustusega inimesi, sest nad ei jää õnnetustes elama.

„Elama ei jää sellepärast, et esmane abiandmine pole piisavalt heal tasemel. Väga suure vigastuse korral on ka hingamislihasid saanud kahjustada,” selgitas Eelmäe.



Haapsalu taastusravihaigla õpetab oma patsiente elus hakkama saama.

ERAKOGU

da. Kui kannatanu siis kiiresti abi ei saa, on surm paratamatu,” selgitas Eelmäe.

Tema sõnul on Eestis väga vähe inimesi, kes juhivad ratastooli ainult pead liigutades. „Selliste inimeste hoolduseks ja raviks Eesti riigil vahendeid napib. Teame, kuidas neid inimesi aidata, aga kulutused vajaminevale on väga kõrged. Riigieelarvest eraldatavad vahendid on kvaliteetsel tipptehnoloogial baseeruva taastusravi

vi rahastamiseks ebapiisavad,” tunnistas Eelmäe.

Lootus kustub viimasena

Taastusravihaigla juhi sõnul ei pakuta nende haiglas patsientidele pelgalt meditsiiniabi, vaid ka rehabilitatsiooni, millega kaasneb psühholoogiline ja sotsiaalne abi. Peamine eesmärk on õpetada patsienti elus hakkama saama.

Eelmäe ütles, et ratastooliga liikujail tiksus ikka kuklas mõte kõndimisest. Kuigi spetsialistid püüavad patsientidele selgitada, et tegelda tuleb asjadega, mis on võimalikud, mitte unistada võimatust, on ikka neid, kes kulutavad hulga aega ja raha võimalikke alternatiive kasutades.

„Kõndima saamiseks kasutatakse ära iga võimalus. Näiteks käiakse endale tüvirakke süstimas vms, millega lubatakse inimestele asju, mida lubada ei tohiks,” rääkis ta.

Alusetute, kuid lootustandvate lubadustega rikutakse inimesi ära. „Ta loodab, kulutab hulga raha, kuid midagi ei muutu. Lõpuks jõuab siia tagasi, on psühholoogiliselt veel raskemas seisus; maja, metsad ja varad müüdnud. Ta oleks võinud oma majas edasi elada, kasutada metsamüügist saadud raha vajalikele kohandustele, et olla iseseisev ja teha tööd,” arutles Eelmäe.

Ta leiab, et inimestele ei saa lootmist ega võimaluste otsimist pahaks panna: „See on inimlikust aspektist arusaadav. Nõuandjad ja võimaluste väljapakkujad peavad tajuma eetika ja moraali piire.”

Küsimusele, kui tihti juhtub, et esialgu lootusetu patsient ühel päeval kõndima hakkab, vastas Priit Eelmäe, et miski pole kunagi võimatu. Tõenäosus imedeks on aga väike.

Diagnostika on juba nii arenenud, et uuringud võimaldavad üsna täpselt öelda, mida oodata. „Maksab uskuda arsti, kes lähtub faktidest, kuigi tõde võib olla valus,” ütles ta.

Eelmäe tõdes, et see, mis täna on ulmeline, võib 10 või 50 aasta pärast olla reaalsus.

Kaire Reiljan

Enne sportimist tee sooja ja vali sobivad jalatsid

Sportimisel saadud vigastused on ühed sagedasemad traumad, millega arsti poole pöördutakse.

Sportmängudele on iseloomulikud mängu ajal saadud vigastused. „Nii korvpall kui ka jalgpall on ikkagi kontaktmängud, midagi ei ole parata,” ütles jalgpallitreener ja kehalise kasvatusõpetaja Aavo Tomingas.

„Vähemalt Haapsalu jalgpalluritel on viimasel ajal traumasid — sülitati kolm korda üle öla — vähe olnud. Ei mäletagi, millal viimati mõne poisi jalgpalliarsti doktor Gunnar Männiku juurde saatma pidi,” ütles ta.

Tähelepanu jalgadele

Aavo Tominga sõnul on jalgpalluril nagu korvpallurilgi kõige traumaatikumad kehaosad põlved ja hüppeliigesed.

„Näiteks toob jalgpallis põlvevigastusi kaasa vale pinna, eriti halvad on vanad kunstmuruväljakud,” ütles ta. „Haapsalu uut kunstmuruväljakut ei maksa karta, see on väga hea, aga vanemad — julgen küll väita — on põlvedele raudne surm.”

Pinnasele peaksid tähelepanu pöörama ka tervise sportlased, hoiduma asfaldist. „Asfalt on jooksjale hirmus halb. Tänapäeval on uusi kergliiklusteid, millel tihti ka joostakse. Tervisekõhides pole need nii hullud, aga jooksjale maksavad kätte. Hüppe- ja põlveliigesed ei taha lihtsalt lööke saada,” paneb treener südamele.

Hüppeliigesed saavad rohkem vatti korvpallis, kuid ka jalgpalluritel on need ohus. „Iga mäng, kus hüppata tuleb, koormab hüppeliigeseid,” nentis Tomingas.

Kogenud kergejõustikutreener Peeter Kallas loetleb tavalisi kergejõustikutraumasid: jooksjatel põiad, põlved, heitealadel küünarnukid, õlad.

Noortel soovitas Aavo Tomingas arvestada, et teismeeas hakkavad põlved valutama. „Selle peale ei maksa veel paanikasse sattuda. Põlveliiges kinnistub kõige hiljem ja selline üleminekuaeg on paratamatu. Trenni ei maksa seepärast pooleli jätta, aga põlvi peab hoidma küll,” soovitas ta. Kasvuaeg põlvevalud peaksid ühe aastaga taanduma.

Kui juba jutt jõusaal, siis alla 16aastastele hõlpsalt üldse midagi ei maksa. „Sellel vanusel on juba jutt jõusaal, mis on juba jutt jõusaal, mis on juba jutt jõusaal,” ütles Aavo Tomingas.

Tan, kui mõnda aega ta käesurumine moes poiss murdis seepärast luu — puhas koormus, meenutas Tomingas.

Kui juba jutt jõusaal, siis alla 16aastastele hõlpsalt üldse midagi ei maksa. „Sellel vanusel on juba jutt jõusaal, mis on juba jutt jõusaal,” ütles Aavo Tomingas.

dunud — las enne kooli inimese füüsis ikka v

Tarmo



Jooksjaid ohustavad eelkõige põia- ja põlvetraumad.

ARVO TOMINGAS

Muuda oma kodu turvaliseks

Kodu peetakse kindluseks, kuid nii usumatult kui see ka ei kõlaks, on just meie oma kodu kõige ohtlikum paik. Igal aastal saab kodustes õnnetustes vigastada rohkem inimesi kui liikluses.

Kõige sagedasemad õnnetusjuhtumid on kukkumine, libisemine ja mürgistused.

Komistada võib lävepaku, vaibaserva või üle põranda veetud juhtme taha, libiseda võib lahtisel vaibal. Korrast ära elektrijuhtmetest ja korrast ära ahjudest-pliitidest võivad alguse saada tulekahjud.

Muutes kodu ohutumaks, hoiame ära ka õnnetused.

Tee elamine turvaliseks

Väikeste muudatustega on võimalik oma kodu turvaliseks teha. Kui endal on sellega raske hakkama saada, küsi abi lähedastelt.

- Vaata, kas treppidel on käsi- puud ja ka treppikatsed.
- Vaheta kõrged lävepakud madalate vastu ja hoiu käiguteed vabad.
- Kinnita vaibad, näiteks paigalda vaipade alla libisemisvastased teibid.
- Paigalda pesuruumi põrandale libisemiskindel kummimatt.

- Libedate põrandate korral kannab libisematu tallaga jalanõusid (näiteks kummitallaga sokke).
- Vali tugevad mööbliesemed ja kinnita nad hästi.
- Hoiu vajalike esemeid nii, et neid oleks lihtne kätte saada — et need poleks liiga kõrgel ega madalal.
- Jälgi, et majapidamises kasutatav redel oleks korralik.
- Vaata, et juhtmed oleksid korralikult kinnitatud, mitte ei jookseks üle toa.

Hea valgustus aitab

- Vaata, et valgustus oleks piisav nii toas kui ka õues, eriti treppidel.
- Hea, kui valguse saaks sisse lülitada enne ruumi sisenemist.
- Peamistel käiguteedel ja WC võiks olla öövalgustus.

Tee kodu tulekindlaks

- Telefoni lähedal on meeldetuletuseks hädaabinumber.
- Kontrolli, kas kodus on esmasabi tulekustutusvahendid.
- Kontrolli, et suitsuandur oleks töökorras.
- Küünlaid põletades kasuta mittemürgist materjalist (metallist, klaasist, portselanist, kivist)

küünlajalga, väldi süttivaid küünlamansette ja jälgi, et küünlal kinnituks kindlalt küünlajalg.

- Aseta küünlad nii, et nende läheduses ei oleks süttivaid esemeid (kuuseehed, kardinad) ja et küünlad ei oleks liiga lähedastel. Ära kunagi pane küünlaid televiisori peale.
- Toast lahkudes kustuta küünlad, kodust lahkudes ära jäta kunagi ahju, kaminat või pliiti küdemata.
- Jälgi, et küttekeha lähedal ei oleks puid ega kergesti süttivaid materjale.
- Ära kuivata pesu elektriradiaatoril ega saunas kerise kohal.
- Jälgi, et tulekolde ees oleks põrandal kaitseplekk, kamina või ahju ette ei tohi mingil juhul asetada vaipa.

Väljas liikumine

- Kuhugi minekuks varu piisavalt aega.
- Mõtle helkuritele, kiivrite, päästevestile jt turvaesemetele.
- Talvel hoiu ukse juures liivakasti või —kotti, et saaks liivatada libedaid treppe ja teid.
- Poes käimisel on ratastega kott turvalisem kui käe otsas kantav kott.
- Jalanõud peavad olema head.

- Talvisel ajal kinnita jalanõudele libisemisvastased lisatallad.
- Nii siseruumides kui ka väljas liikudes kasuta vajadusel abivahendeid — kepp, neljarattalised käru ja kelk aitavad liikumisel.

Veel nõuandeid eakatele

- Prillid peavad olema õige tüüpi ja sobivad nägemisele.
- Hoiu prillid käepärast.
- Hommikul tõuse voodist rahulikult, see aitab vältida pearinglust. Hea on jääda voodiservale hetkeks istuma, kuni vererõhk normaliseerub. Püsti tõustes on hea jääda hetkeks voodi juurde seisma, et kontrollida enesetunnet.
- Voodi jalutsisse oleks hea paigaldada kõrgendus, mis aitaks voodist tõusmisel.
- Ära võta korraga liiga palju eri sorti ravimeid.
- Räägi arstile, milliseid kõrvaltoimeid ravimid sulle tekitavad.
- Pea meeles, et alkohol ja ravimid ei sobi kokku.

Allikas: Lääne-Eesti vabatahtliku reservpäästerühma ohutusteemaline voldik