

## Müüdid füsioteraapiast

*Peatükk A.Protsenko raamatust "Füsioteraapia tervisele ja pikaajalisusele"*

Vaatamata arvukale populaarsele kirjandusele, publikatsioonidele ajalehtedes ja ajakirjades, raadio ja televisiooni erisaadetele, jätab meie kodanike ettekujutus füsioterapeutilisest ravist soovida paremat.... Räägime levinumatest füsioteraapia müütidest.

**Esimene müüt. Füsioteraapia - teisene ja mitte eriti tähtis ravimise liik, millela saab suurepäraselt hakkama. Peamine on - ravi medikamentidega.**

Tegelikult võimaldab füsioterapeutiliste vahendite kasutamine 1,5-2 korda vähendada raviks kuluvat aega, peatada kroonilise haiguse edasist progresseerumist ja alandada retsidiivide arvu. Füsioteraapiaga toimub organismi taastumine palju täiuslikumalt, kui seda vaid ravimite võtmisega. Stimuleerivad ju füsioterapeutilised meetodid organismi kaitse-kompensatoorseid jõude, enesepuhastumise loomulikke mehhanisme, enesetervendust ja regeneratsioone. Seetõttu soodustab kompleksravi füüsiliste vahendite kasutamisega kiiret šlakkide ja toksiinide väljutamist, kustutab haiguse energoinformatiivsed jäljed, suurendab järsult kudede varustatust hapnikuga ja toiteainetega, uuendab rakke, normaliseerib endokriinnäärmete ja närvisüsteemi tegevust.

Kui aga haiguse äge periood möödub, on füsioteraapia üleüldse peamiseks arstiabi vahendiks. Lisaks kombineerub füsioteraapia suurepäraselt medikamentide võtmisega ja sageli tugevdab nende mõju, võimaldab vähendada ravimite annust, vähendab kaasuvate efektide tekkimise tõenäosust.

**Teine müüt. Füsioteraapia on teistest ravimeetoditest eelistatavam, see ravib kõike, ravimiteta aga võib toime tulla.**

See on teine äärmus. Sünteetilised preparaadid, omades massiliselt kaasuvaid efekte, reostavad organismi ja on juba looduse poolt sellele võõrad, kuid vaatamata kõigele, peab neid ikkagi võtma, seda eriti haiguse ägedal perioodil. Teine asi, et sageli on soovitatavate ravimite pikas nimekirjas tegelikult vajalikud maksimaalselt vaid kaks-kolm ravimit, ülejäänud aga võib asendada füsioterapeutiliste vahenditega. Näiteks vajatakse ägeda infektsioonihäiguse korral antibiootikume, vahest - palavikku alandavaid ravimeid, väljendunud valusündroomiga radikuliidi korral vajatakse põletikuvastaseid ja

valuvaigistavaid ravimeid, allergiliste haiguste korral - antihistamiinravimeid jne. Sellise ravi foonil võib alustada füsioteraapiat ning vastavalt teie seisundi paranemisele järk-järgult üle minna mitteravimite vahenditele ja aina vähem võtta ravimeid.

### **Kolmas müüt. Kõik füsioterapeutilised meetodid on vaid soojendused ning seetõttu potentsiaalselt ohtlikud.**

Tegelikult on vahetu soojusefektiga seotud vaid mõned füsioteraapia liigid. Mingeid andmeid selle kohta, et füsioteraapia võib kahju tekitada, käesoleval ajal ei ole. See käib ka soojusmõjustuste kohta. Kasutuseks soovitatavad aparaadid läbivad eelnevalt hulgalisi teadusliku ja kliinilise aprobatsiooni etappe võimalike kaasuvate efektide ja vastunäidustuste väljaselgitamiseks. Juhul, kui antud meetod võib stimuleerida näiteks olemasoleva healoomulise kasvaja kasvu, ei hakka arst seda teile määrama. Karta mistahes füsioprotseduuri - tähendab keelduda täisväärtusliku ravi võimalusest. Kui tekivad mistahes kartused, tuleks nendest arstiga rääkida ja leida kõigele optimaalne lahendus.

### **Neljas müüt. Mida lühem on füsioprotseduuride kuur, seda parem.**

Mistahes haiguse algus, areng ja hääbumine - on tsükliline protsess, mis kulgeb oma seaduste järgi. Kolme päevaga ei möödu ükski haigus. Isegi kui alanes palavik, vaibus valu, vähenes turse, ei tähenda see üldsegi, et kõik on juba korras. Organism tuli toime vaid mõne sümptomiga, kompenseeris need võimsa bioloogiliselt aktiivse aine väljaviskega, kuid raku tasemel ja organite tasemel säilivad patoloogilised muutused veel pikka aega. Ees seisab pikk taastusaeg - turse ja põletiku likvideerimine, lõhestusproduktide, toksiinide eemaldamine, energilise potentsiaali kogumine, säilinud rakkude regenereerimine ja uute rakkude kiirendatud areng, endokriin-, närvi- ja immuunsüsteemi tegevuse normi viimine, vere, lümfi normaalse koostise taastamine jne.

Isegi juhul, kui haiguse nähtavad sümptomid on möödunud, olete te kaitsetu kui väike laps, - organism on kulutatud nii palju jõudu võitluses paranemisele! Haigust lõpuni ravimata - tähendab jätta organism võimalusest täielikult taastuda, viia normi kõik adaptiivsed ja kaitsefunktsioonid. Mistõttu on nii palju kroonilisi haiguseid - "tähtsamad" asjad sunnivad inimesi tormama kuhugi ajal, mil organism vajab täielikuks taastumiseks vähemalt kaks-kolm nädalat.

Mistahes meetodid, mis kiirendavad taastumise protsessi - on ülim hüvang ja selles ei saa füsioteraapiaga võidelda mitte miski. Kunagi ei tasu orienteeruda enesetundele, lahendamaks küsimust - mitu protseduuri teha. Tuleks usaldada neid teaduslikult põhjendatud väljatöötluseid, mida järgib arst. Võimalik, et peale ravi ühe füsioterapeutilise vahendiga määrab ta praktilisest kogemusest lähtudes teiste füsioprotseduuride kuuri - ja seda vaid teie hüvanguks.

**Viies müüt. Mida rohkem füsioprotseduure teha üheaegselt, seda kiiremini saabub tervenemine.**

Sugugi mitte. Iga füsioterapeutiline vahend omab enda spetsiifilist mõjumehhanismi. Füüsilised meetodid võivad üksteist täiustada, sel juhul tugevneb raviefekt, kuid esineb juhtumeid, kui mingitel põhjustel neid omavahel ühendada ei tohi. Peaks mõistma: mistahes füsioteraapia - see on mõju kogu organismile, seejuures käivitub kompensatoor-adaptatsiooniliste reaktsioonide keeruline kompleks, mis on iseloomulikud vaid kasutatavale raviliigile. Paisata segi organismi peent häälestatust teise mõjutusega pole alati otstarbekas, vahest aga isegi kahjulik. Seda eriti haiguse ägedas perioodis, mil olemasolevad reservmehhanismid on niigi pingul. Sel ajal kahe või enama protseduuri määramine võib soodustada veelgi suuremat ägenemist. Seda enam, et inimorganismid on nii erinevad.

Ühtedel on niipalju energeetilisi reserve, et suudavad nii hulgaliselt ravimeid alla kugistada ja ka erilise pingeta läbida kaht-kolme füsioprotseduuri, lisaks ka saunas käia. Kuid suuremal osal inimestest on tervis palju halvem. Ning siinkohal peab kolm korda mõtlema, kui palju ja mida määrata tervisele kahju tekitamata. Siinkohal peab täielikult usaldama arst soovitusi - arst määrab teile ravi, lähtudes teie organismi võimalustest.

**Kuues müüt. Kindlasti aitab teid see, mis aitas naabrit, kaimu või ühistranspordis sõitnud kaassõitjat.**

Paljud patsiendid nõuavad nende protseduuride määramist, millest nad on kuulnud ülistavaid vastukajaid. Paljudele haigetele tunduvad sellised protseduurid kui elektrofares või ultraheli liialt "lihtsatena", et need suudaksid kiiresti ja kvaliteetselt välja ravida. Selgitanud sama haigust põdevatelt eelnevalt välja, mis neid aitas, tormavad inimesed kliinikusse ja nõuavad näiteks vaid "laserit" või "elektrimassaaži". Kõik see oleks naljakas, kui ....

Esiteks võib haigus olla hoopis teine. Nii võivad ristluu piirkonnas olevad valud olla mitte ainult osteokondroosi sümptomiks. Teiseks - haiguse erinevad staadiumid nõuavad erinevate füsioterapeutiliste vahendite kasutamist (teie tuttav võis pöörduda arsti poole kroonilise loiukululise protsessiga, teil aga on äge staadium). Ja lõpuks - mis on ka kõige tähtsam! - iga inimene reageerib ühele või teisele mõjutusele väga individuaalselt. Üks allub hästi magnetväljaga ravile, teine - infrapunase kiiritusega ravile, kolmas - soojusmõjustusele. Füsioteraapia üheks väärtkohaks ongi see, et ravi võib valida igaühe jaoks tema individuaalseid eripärasid arvestades. Seda aga peab tegema arst, juhindudes teaduslikest soovistest, oma professionaalsest kogemusest ja intuitsioonist.

### **Seitsmes müüt. Teid aitab kindlasti see, mis aitas möödunud korral.**

Keeruline küsimus. Ühest küljest, kui inimene reageerib hästi, näiteks kõrgsageduslikule teraapiale, annab see kindlasti teatud raviefekti ka teisesel kasutamisel. Kuid mitte alati ja mitte sellisel määral nagu "möödunud kord". Organism on väga keeruline ja dünaamiline, pidevalt muutuv süsteem ning neid muutuseid kajastavad haigused. Näiteks radikuliit. Esimesel juhul võis see olla provotseeritud külmast, ülejahtumisest, seejärel raskuse tõstmisest. Ning ka ravi on erinev. Või siis: kaks aastat tagasi vererõhk veidi "hullas", praegu aga on stabiilselt kõrgenenud, mis piirab nende füsioprotseduuride ringi, mida võib kasutada. Ja ka see, et kunagi aitas teid tromboflebiidi korral magnetteraapia, ei ole kindel, et ta sama efektiivselt maandab haavandtõve ägenemise ja ei maksa seda arstilt nõuda.

### **Kaheksas müüt. Protseduurid, millega ei kaasne mingeid tundeid, ei maksa midagi, on niiõelda liialt nõrgad.**

Väga levinud palve: määrata midagi "tugevamat" - tuleb reeglina meestelt. See tähendab: määrake protseduur, mis annaks üsna tugevaid tundeid. Justkui - pole tundeid, pole ka toimet, efekti. Nii mõtleivad paljud inimesed. Neid ümber veenda suudab vaid isiklik kogemus. Kui vaid mõne magnetteraapia protseduuri vältel mööduvad paar kuud piinanud valud, tuimenemine, tursed, on raske jääda skeptikuks. Kuid on võimalik. Teistel juhtudel määrab arst niinimetatud "tunnetatavad" meetodid (kui puuduvad vastunäidustused). Ausalt öeldes, ega mingit erinevust "tunnetavate" ja "mittetunnetavate" protseduuride efektiivsuses ei ole. Vahest on viimased isegi kasulikumad, kui raske seda ka poleks teadvustada. Nii näiteks mõjuvad

soojusvõimsuseta elektromagnetlained organismi peenematele struktuursetele ja juhtivatele kompleksidele, nende mõju on sügavam ja paljutahulisem, seejuures aga ei kujune protseduur mehelikkuse katsetuseks.

Inimene, kes tõeliselt muretseb oma tervise pärast, kes tahab paraneda pikaks ajaks, kuulab loomulikult arsti soovitusi ja hakkab end ravima nii, nagu arst seda vajalikuks peab. Kuid kui järsku ilmub haige, kelle esmaseks sooviks on kiiremini vabaneda valust, pärast seda aga kasvõi meri põlvini, tuleb arst talle tavaliselt vastu ja määrab midagi "tugevamat". Tervenemine ehk toimubki kiiremini. Kuid peagi - tere tulemast vastuvõtule.

**Üheksas müüt. Kui juba valisite füsioterapiaosakonna külastuse, tuleb ravida kõiki olemasolevaid haiguseid.**

Täiesti vale. Iga haigus - see on keeruline protsess, mille käigus toimub organismi patoloogiliste muutuste ja kompensatoorsete reaktsioonide võitlus. Neist igaühele sobib vaid teatud füsioterapeutiline vahend ja teatud meetodid.

Tõsi, kui kahel haigusel on umbes ühesugused tekkepõhjused ja arengumehhanismid (näiteks selgroo osteokondroos või liigeste osteoartroos) või kujutavad endast ühe patoloogilise protsessi erinevaid sümptomeid (allergiline nohu või bronhiaalastma), võib neid ravida koos, ehk isegi ühe füsioterapeutilise meetodiga. Kuid hemarroidid ja holetsüstiit, artriit ja keskkõrvapõletik - no andke andeks....

Tavaliselt ravitakse haigust, mille sümptomid on enam väljendunud. Just seda hakatakse ravima kõikide kättesaadavate vahenditega. Kui aga ägeda bronhiidiga patsient palub muuhulgas "aidata liigestega või kannal heelusega", on arst ummikus. Organism pole masin, mille võib panna garaaži, vahetada välja pool detailidest. Organismiga peab käituma hoolsalt ja aitama seal, kus tõepoolest "põleb".

Mitme füüsilise mõjutuse kasutamine erinevatele osadele erinevate haiguste korral ähvardab kaitse-kompensatoorsüsteemide ülekoormusega, mis kindlasti tekitab kahju. Seetõttu ravitakse kaasuvaid haiguseid vaid siis, mil põhihaigus läheb üle remissiooni staadiumisse, kui toimub tervenemine.

**Kümnes müüt. Olmealaste füsioterapeutiliste seadmete kasutamine asendab pöördumise kvalifitseeritud meditsiiniabi järele.**

Alustame sellest, et enne eneseravi alustamist, tuleb teada saada täpne diagnoos. Seda võib panna vaid arst ülevaatusel ja uuringute tulemuste alusel. Sellel ei ole füsioteraapiat, muuhulgas ka kodustes tingimustes, soovitatav kasutada. Seadmetega ravi rakendatakse peamiselt siis, kui valu segab elada. Kuid valu - see on kõige erinevamate haiguste sümptom ja kaugelki mitte kõiki tuleb ravida füsioteraapia meetoditega. Enamus tüsistustest olmeaparaatide kasutamisel on seotud just sellega - pannakse kõikidele valutavatele kohtadele, määrates endale ise ka diagnoosi. Kuid isegi kui haigus on tuvastatud, ei saa professionaalsest aparatuurist saadavat efekti kuidagi võrrelda "koduarstidega". Juhtimise lihtsus ja maksimaalne ohutus piiravad kahjuks ka võimalusi.

Professionaalsetel füsioterapeutidel seadmetel on suur võimsus, oluliselt laiem mõjutusparameetrite spekter, sellest ka tavaliselt kõrgem raviefekt. Olmeaparaate on otstarbekas kasutada vaid kerge ägenemise korral, taastumise staadiumil (kui puudub võimalus polikliinikus käia) ja haiguste profülaktikaks. Kui ägenemine kulgeb raskelt, peaks ravi saama meditsiinisutuses. "Kodusel" ravil on üks miinus - patsiendi distsiplineerimatus. Ravi alustatakse entusiasmiga, kuid niipea, kui "hakkab kergem", visatakse kõik nurka, unustades, et peab läbima täieliku ravikuuri.

Paljudel inimestel on kapis mitu füsioterapeutilist seadet, mis on "juhuslikult" soetatud. Sageli pole inimene ühegagi põhjalikult tutvunud, tähelepanelikult juhendit, ravisoovitusi läbi lugenud. Haiguse korral, kui neid isegi kasutab, siis mitte siis kui vaja ja mitte nii kui vaja. Asjatult kulutatud raha ja käestlastud võimalus end aidata.

**Üheteistkümnes müüt. Kui varem oli mingi füsioterapeutilise vahendi vastu talumatus, tekitavad ka kõik ülejäänud kaasuvaid efekte.**

Tegelikkuks mittevastav väide. Muidugi võib juhtuda, et patsient kannatab halvasti näiteks elektriravi - niiskete sidemete paigaldamise kohal tekivad lööbed, ärritab isegi väikse võimsusega elektrivool, peale protseduuri esineb mõne aja vältel pearinglus jne. See aga ei tähenda üldsegi, et ka muid füsioterapeutilisi meetodeid ei tohiks kasutada. Talumatuse faktis endas ei ole midagi hirmsat, ei talu me ju ka kõiki toituaineid - selline on organismi individuaalne reaktsioon. Muuseas peame olema oma organismile tänulikud sellise ägeda reaktsiooni eest: see näitab meile, et kasu sellisest ravist niikuinii ei saa, kahju aga võib tekkida küll. Kuigi sageli võib sama vahend, mida

kasutatakse teisele kehaosale ja teises annuses, suurepäraselt mõjuda ja osutada head raviefekti.

Füsioprotseduuri asendamine - on arsti eelisõigus, just temapoole peab pöörduma juhul, kui määratud ravi kutsub esile mingeid kaasuvaid efekte. Kogu oma praktika jooksul ei ole autor kohanud ühtegi patsienti, kellele poleks sobinud ükski protseduur. Arukas ja õigeaegne ravi korrigeerimine võimaldab aidata inimest igal juhul, seda aga vaid siis, kui puuduvad täielikud vastunäidustused.

### **Kaheteistkümnes müüt. "Tegin lausa kolm protseduuri, aga midagi ei aita".**

Teinud hulgaliselt tööd selle kallal, et 40.aastaks koguda kuhja haiguseid, on inimene sageli veendunud: osutades teenet ja pöördudes lõppude lõpuks arsti poole, peab ta tervenema kõigest, kohe ja pikaks ajaks. Erinevate šarlatanide, ekstrasenssistest ravitsejate, maagide massilise populaarsuse fenomen on selgitatav vististi just selle kannatamatusega. Nii nad lubavadki garantiiga tervendada pealaest jalatallani ja seda alatiseks. Erinevalt arstide igavatest soovitustest ja prognoosidest. Kuid sellist imet ei eksisteeri, muuhulgas ka meditsiinis.

Mistahes haigusel on latentne, varjatud periood ja kliiniliste ilmingute faas. Latentne periood kestab aastaid, kujutab endast meie poolt tunnetamatut, organismi visa võitlust kahjutekitavate faktoritega, püüdlust seda võita, piirata või sellega kohaneda. Kliinilise ilmingu faas tähendab, et organism kaotas, selle kaitse-kompensatoorsed võimalused on kurnatud ja ei suuda haigusega toime tulla. Selleks ajaks on patoloogiline protsess organismi, selle raku- ja energoinformatiivsetesse struktuuridesse juba "sisse ehitatud". Inimese püüdlus mõne päevaga kompenseerida seda, mis lagunes aastatega ja kiirkorras haigust "juurega välja tõmmata", tunnistab tema täielikust võhiklusest meditsiini ja isikliku tervise valdkonnas.

Läheb vaja palju aega, et kupeerida ägedaid sümptomeid, aidata organismil alustada järkjärgulist ümberehitust haiguslikust kompenseeritud seisundisse, taastada kurnatud energiaressursid. Näiteks arvatakse homeoptaatias, et ravima peab nii mitu kuud, kui palju aastaid kestab haigus. Võimalik, et see nii ongi. Igal juhul ei saa ükski füsioterapeutiline vahend luua olematuid imesid. Aparaaadi abil võib suhteliselt kiiresti kõrvaldada valu, maandada põletikku, turset jne., kuid krooniline protsess nõuab üsna kestvate ravi. Tavaliselt tunnetatakse esimesi positiivseid nihkeid juba 5-6 protseduuri

ajal. Kuid võib ka juhtuda, et isegi peale 10 seansi olulist paranemist ei toimu. Selleks peab olema valmis, kui otsustasite end ravida. Kannatust - ja haigus taandub.

### **Kolmeteistkümnes müüt. Võib ennast tõsiselt aidata, ostes kuldsuuga levitajalt tundmatut päritolu füsioterapeutilise aparadi.**

Tavaliselt meelitab taskukohane hind ja see, et „ei pea kuhugi minema“: sina talle – raha, tema sulle kohapeal – kauba. See on muidugi teie asi, kuid peame hoiatama: enamuses on toodang väga ebakindel, läheb kiiresti katki, raviefekt äärmiselt kaheldav. Parem on veidi raha koguda ja osta tagatud kvaliteediga ja kodumaise tootja poolt valmistatud toodangut.

Ärge pöörake tähelepanu reklaamile, ei kirjalikule, ei suulisele. Rääkida ja kirjutada värvikalt, erksalt ja veenvalt, kui on vaja midagi müüa, meil juba osatakse. Kõikide eelduste kohaselt aga ei ole lubatud midagi ühist tegelikkusega. Tõepoolest tõsised ja efektiivsed „know-how´d“ patenteeritakse kiiresti, organiseeritakse soliidseid tootjafirmad, levitamine toimub avalike kanalite kaudu läbi legaalselt vormistatud struktuuride. Kõik ülejäänud on kas võltsing või hiina madalakvaliteetne laiatarbekaup.

### **Neljateistkümnes müüt. Üks kord ei aidanud – ei tasu enam ka proovida.**

Võib juhtuda, et füsioterapeutilised meetodid ei anna piisavat efekti. See võib olla seotud erinevate põhjustega. Haiguse enda raskusaste, elektromagnetväljade talumatus patsiendi poolt, millega teda raviti, valesti valitud mõjutusparameetrid – kõik need ja palju muud võivad oma osa mängida. Taoline „nullkogemus“ ei tähenda pikaajalises plaanis absoluutselt mitte midagi. Patsiendi enda huvides on proovida erinevate haiguste korral erinevaid füsioterapeutilisi meetodeid. Võib juhtuda, et skepsis lõpuks mõraneb. Esinevad loiuksululised kestvad patoloogilised protsessid, mis alluvad raskesti mistahes ravile, muuhulgas ka füsioterapeutilisele. Teise haiguse korral aga rõõmustab hea ja kiire tulemusega.

**Ei tohi olla kategooriline, arutledes diletandi positsioonilt. Usaldage end arstile!**

- ***Lerson OÜ pakub kompanii "Elamed" - Venemaa meditsiinitehnika tootja nr. 1 - füsioterapeutilise seadmeid.***
- ***Kutsume füsioterapeutilise seadmete müügiga seotud koostööle ja füsioterapeutilise propageerimisele Eestis.***
- ***Lerson OÜ – kompanii "Elamed" ametlik ja eksklusiivne esindaja Eestis.***
  - ***WWW.LERSON.EU***



