



IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla  
Ravi 18, 10138 Tallinn  
Rg-kood 10822068  
Tel 666 1900  
E-post info@itk.ee  
www.itk.ee

## Seljavalu

Seljavalu on väga levinud probleem, mida on elu jooksul kogenud kuni 95% inimestest. Enamasti on seljavalu puhul tegemist lühiajaliste kaebustega, mis mööduvad ilma spetsiaalse ravita. Sellisel juhul on tõenäoliseks seljavalu põhjuseks valest tööasendist tingitud lihaspinged. Pidevalt lülisambale mõjuv koormus (ülekaal, ebaõiged tööasendid) võib aja jooksul põhjustada kroonilise seljavalu. Esmatasandi arsti poole peaks pöörduma siis, kui intensiivne seljavalu kestab kauem kui paar nädalat või kui seljavalu hakkab oluliselt häirima igapäevategevusi. Perearst koostab patsiendile valuvaigistava raviskeemi ning suunab ta taastusravi spetsialisti juurde.

Eriarsti tähelepanu vajab vaid väike osa kõigist seljavaluga patsientidest. Seljavalusid võivad põhjustada kõik selga moodustavad anatoomilised struktuurid, milleks on lülisamba luulised struktuurid, lülivahekettad ehk diskid, lülidevahelised liigesed ehk fasettliigesed, seljaaju ning närvijuured, lülidevahelised ligamendid, seljalihased ning müofastsiaalsed elemendid.

Seljavaluga võib kaasneda hulgaliselt erinevaid kaebusi, nagu selja kiire väsimine koormusel, jalgadesse kiirguvad valud, tuimustunne, surinad ning lihaskrampid. Raskematel ja kiiret reageerimist nõudvatel juhtudel esineb alajäsemete nõrkust, nn ratsapükste tüüpi tundlikkushäireid või põietevõime häireid.

Kõige sagedamini esineb ealistest muutustest põhjustatud seljahaigusi. Siia hulka kuuluvad lülivahekettast haaravad degeneratiivne diskohaigus ning diski prolaps, lülisambakanali ahenemine ehk spinaalstenoos, degeneratiivne spondülostees ehk lülilibisemine ning degeneratiivset tüüpi lülisamba deformatsioonid. Nende haiguste ravi on esmajoonel konservatiivne, sisaldades adekvaatset valuvaigistavat ravi ning taastusravi. Kirurgiline ravi on vajalik, kui konservatiivne ravi ei ole pikema aja jooksul tulemust andnud.

Nii esmatasandi arsti kui ka erialaspetsialisti ülesanne on ära tunda kohest tähelepanu nõudvad haigused nagu lülisammast haaravad kasvajalised protsessid, luude hõrenemisest põhjustatud lülisambamurrud ning lülisamba põletikud. Nimetatud seisundid on võrreldes teiste seljavalusid põhjustavate haigustega siiski suhteliselt harvaesinevad.

### **Lülivaheketta väljasopistumine ehk diski prolaps**

Lülivaheketta väljasopistumise ehk diski prolapsi korral nihkub osa diskist närvikanalisse ning võib põhjustada survet närvijuurtele. Sellisel juhul on patsiendil lisaks ägedale alaseljavalule ka valu jalas. Valu tekib äkki ja jalas võib esineda tuimus, kramp, suremistunne ja nõrkus – rahvakeeles ishias ehk radikuliit.

Kirurgilise ravi korral on eesmärgiks sopistunud diskitüki eemaldamine ning seljaaju või närvijuurte survest vabastamine.

Harva võib närvikanalisse nihkunud diskitükk põhjustada kõikide närvijuurte survesündroomi ehk hobusesaba sündroomi. Sellisel juhul tekivad lisaks tundeäred jalgevahel ning põie- ja soolekontrolli häired.

Sellise seisundi korral on vajalik kohene kirurgiline sekkumine ning närvijuurte vabastamine, et vältida püsivate kahjustuste tekkimist.

### **Lülivaheketta kulumine ehk diski degeneratiivne haigus**

Tegemist on lülivaheketta ehk diski kulumisega, mida põhjustab häire diski toitainetega varustamises. Haiguse tekkepõhjusteks on lisaks pärilikule eelsoodumusele ka seljale pidevalt mõjuv ülekoormus ning ebaõige tööasend.

Diski kulumishaiguse sümptomiteks on füüsilisel pingutusel süvenev alaseljavalu ning selja kiire väsimine. Haigus tekib sageli noortel inimestel, kellel ta võib põhjustada väga tugevat alaseljavalu.

Diski kulumishaiguse korral on ravi põhiliselt mittekirurgiline, sisaldades taastusravi ja valuvaigistavat tabletravi. Selline ravi on efektiivne enamikul patsientidest. Üksikutel valitud juhtudel ravitakse haigust kirurgiliselt ning kulunud disk asendatakse.

### **Lüülsambakanali ahenemissündroom ehk spinaalstenooos**

Spinaalstenooosi korral on lüülsambakanali läbimõõt muutunud kriitiliselt väikeseks ning põhjustab närvijuurte pitsumist. Tavaliselt on selle põhjuseks lüülsamba ealised muutused, mille korral kulumisest moondunud liigesed suruvad närvijuurtele.

Inimesel on valu nimmepiirkonnas, kõndimisel esineb jalgade tuimus, surinad. Edasi liikumiseks peab inimene kaebuste leevendamiseks ette kummardama või peatuma.

Kui kaebused ei leevene taastusravi ja valuraviga, on võimalik lüülsambakanali kirurgiline laiendamine. Kui muutused on suured, kasutatakse lüülsamba toestamiseks kruvisid ning vardaid.

### **Lülilibisemine ehk spondüloolistees**

Lülilibisemise korral ei paikne lülilikehad ühel joonel ning on üksteise suhtes nihkunud. Põhjuseks on kaasasündinud või nn. kulumisprotsessidest põhjustatud muutused lülilikeha tagumistes elementides, mille tõttu lülid muutuvad ebastabiilseks ning nihkuvad. Vanematel inimestel on muutustest haaratud ka lülivaheketas. Mõnikord võib maha libiseda mitu lüli.

Noortel esineb sageli ülekoormusest tingitud tagumiste elementide stressmurd ehk spondüloolüüs. Kui lasta sel paraneda, ei pruugi lülide nihkumist tekkida. Probleem esineb sagedamini noorsportlastel.

Kaebusteks on seljavalu, mis süveneb koormusel ja kehaasendi muutmisel. Lisaks võib tekkida jalgadesse kiirgav valu, tuimustunne ning lihaskõrvalus.

Kirurgilise ravi eesmärgiks on lüülsamba stabiliseerimine (kruvide ning metallvarrastega). Lisaks taastatakse lüülsamba individuaalne asend ning avardatakse lüülsambakanalit kriitilistes kitsaskohtades. Võimalusel kasutatakse selleks mini-invasiivset meetodit.

### **Lüülsamba traumad**

Lüülsamba vigastused tekivad kõige sagedamini liiklusõnnetuste ning kõrgusest kukkumise tagajärjel.

Sümptomiteks on eelkõige valu vigastatud piirkonnas, kättesse või jalgadesse kiirgavad valud, tuimustunne ning surinad. Kui on vigastatud seljaaju, võib esineda alakeha või kõikide jäsemete osaline või täielik halvatus, tundlikkushäired ning põie- ja pärasoole tegevuse häired.

Lüლისamba trauma ravitaktika sõltub trauma raskusest. Kui on tegemist stabiilse murruga, piisab konservatiivsest ravist. Konservatiivsed ravimeetmed on koormuse piiramine, valuvaigistav ravi, korsettravi ning õigeaegne taastusravi.

Kui traumaga kaasneb lüლისamba ebastabiilsus või süvenev halvatus, on vaja kindlasti rakendada kirurgilist ravi.

Kirurgilist ravi vajavatel juhtudel stabiliseeritakse ning fikseeritakse lüლისammas kruvide ning varrastega. Mõnikord on vajalik purustatud lülikeha asendamine kunstlüluga. Tänapäeval on suurel osal juhtudest võimalik kasutada mini-invasiivset ehk kudesid säästvat kirurgilist meetodit.

### **Lüლისamba kasvaja**

Kasvajalistest protsessidest esinevad lüლისambas kõige sagedamini teiste kasvajate siirded ehk metastaasid. Harvem esineb lüლისambast ja närvistruktuuridest lähtuvaid kasvajaid. Kasvajakude võib haarata kõiki lüლისammast moodustavaid struktuure, lüლისammast ümbritsevaid kudesid ning üle kasvada lähioorganitele. Kõige sagedamini annavad lüლისambasse siirdeid rinna-, kopsu- ning eesnäärmevähk, esineb ka neeruvähi, müeloomtõve ning melanoomi metastaase.

Kasvajate korral sõltub konkreetse ravitaktika valik esmajoones algkoldest, mida täpsustatakse koeproovi (biopsia) võtmisega. Oluline on ka lüლისamba haaratus, kasvaja levik mujal organismis, halvatusel ilmingud, patsiendi oodatav eluiga ning tema üldseisund.

Kirurgilist ravi vajavad patsiendid, kellel tekib lüლისamba murd või kui kasvaja surub seljaaju peale ja on algamas halvatus.

Kirurgilise ravi eesmärk on kasvaja eemaldamine, seljaaju vabastamine ja stabiilse lüლისamba säilitamine, mis võimaldab patsiendil aktiivset elu edasi elada. Kirurgiline ravi on vaid üks osa kasvaja onkoloogilisest ravist. Enamasti järgneb kirurgilisele ravile opereeritud piirkonna kiiritusravi.

Lüლისambast endast lähtuva kasvaja korral koostatakse igale patsiendile individuaalne raviplaan. ITK lüლისambakirurgia keskuse onkoloogiliste haigete raviplaan koostatakse onkoloogilises konsiiliumis koos patoloogide, radioloogide, keemia- ja kiiritusraviarstidega. Meie keskusel on Eestis suurim kogemus lüლისamba kasvajate kirurgilises ravis.

### **Lüლისamba kõverused (skolioos, küfoos)**

Lüლისamba kõverused võivad olla kaassündinud või elu jooksul kujunenud.

Kõverus esineb enamasti kas rinna- või nimmeosas. Küfoos on inimesel esinev kүүлselgsus, skolioos on kõverselgsus. Mõnikord võivad kõverused olla kombineeritud ja esineda terve lüლისamba ulatuses.

Kui lüლისammas moondub liiga kõveraks, ei suuda inimene enam sirgelt seista ega istuda ning ta selg väsib kiiresti.

Lüლისamba kõveruste kirurgiline ravi on näidustatud, kui kõverused on suured ja igapäevane elukvaliteet langenud.

Kirurgilises ravis kasutatakse lüლისamba kõveruste korrigeerimisel metallfiksaatoreid. Oleme täna Eestis ainus keskus, kus saab ravida täiskasvanute lüლისamba kõverusi kirurgiliselt.

### **Osteoporoosilised lülimurrud**

Osteoporoos ehk luuhõrenemine on süsteemne ainevahetushaigus, mille korral muutuvad luud hapraks ning juba väikese trauma korral tekivad kergesti lülimurrud.

Osteoporoosiliste lülimurdude korral tekib tugev valu murtud lüli piirkonnas. Sõltuvalt lülide purustusastmest võib lisaks tekkida lüლისamba ebaõige asend ja mõnikord pitsuda seljaaju ja närvid.

Ravi on enamasti mittekirurgiline – valuvaigistid, osteoporoosi ravi, korsettravi ning taastusravi.

Kui konservatiivne ravi ei aita, võib valude leevendamiseks teatud juhtudel kasutada lülumurru toestamist tsemendiga – vertebroplastikat.

Keerulisematel juhtudel vajab patsient suuremahulist operatsiooni. Sel juhul planeeritakse ravimaht alati individuaalselt.

### **Lüლისamba mädapõletik ehk spondülodistsiit**

Spondülodistsiit on harvaesinev selgroolüli ja lülivaheketta bakteriaalne põletik. Mädapõletik võib haarata lüლისid, lülivahekettaid, lüლისambakanalit ning ümbritsevad kudesid.

Põletikku tekitavad mikroobid levivad lüლისambasse enamasti mujalt organismist verevarustuse kaudu. Põletik võib tekkida ka lüლისamba operatsiooni järgselt.

Haiguse diagnoosimine on sageli keeruline, kuna kaebused on üldist laadi ja mittespetsiifilised. Patsiendil esineb tavaliselt seljavalu ja palavik; vereanalüüsides võib olla põletikunäitajate tõus. Diagnoosi täpsustamiseks on vajalik proovi võtmine verest või lüლისambast, et teha kindlaks konkreetne mikroob.

Spondülodistsiidi raviks vajab patsient nädalaid kestvat veenisisest antibiootikumravi. Varase diagnoosimise ja õige antibakteriaalse ravi korral on enamasti kirurgiline ravi välditav.

Kirurgiline ravi on vajalik, kui mädapõletiku tulemusel lüლისammas laguneb ning tekib lüლისamba kõverus või halvatus.