

Koostöö pea- ja seljaaju vahel

Autor: **Ketlin Priilinn** (28.03.2008)



USA-s Davenportis, Iowas kiropraktika arsti hariduse saanud Gerly Truuväärt leiab, et seljaprobleemide põhjused võivad paljudel juhtudel peituda lisaks traumale ka negatiivses mõtlemises, depressioonis ja toksilistes ainetes meie keskkonnas.

Gerly Truuväärt selgitab, et absoluutselt kõiki keha talitusi kontrollib närvisüsteem. Eostamise hetkest alates kontrollib närvisüsteem iga raku, koe ja organi talitust. Seeparast peetakse seda inimkeha kõige tähtsamaks organiks.

Vaatamata selle tähtsusele peetakse närvisüsteemiks tihti ekslikult vaid pead või aju. Vahel annavad närvid oma olemasolust teada tavainimesele näiteks närvipõletiku naol. Tegelikult ei tööta peaju ilma seljaaju koostöötä.

Selgroog on ülimalt tähtis – liikuvad selgroolülid kaitsevad seljaaju. Selgroog on nn kodus seljaajule ja mängib väga suurt rolli närvisüsteemi korrektses töös. Kui laps sünnib, on tema selgroog sootuks teistsugune kui täiskasvanul.

„Esimese paari kuu jooksul, kui laps hakkab pead hoidma, on väga tähtsal kohal see, et kaela lordoos hakkaks arenema. See aktiveerib aju ja on väga tähtsal kohal üleüldises aju arengus,“ räägib arst. „Kaela lordoosi arenemine võimaldab lapsel hakata püsti seisma, mis omakorda alustab lumbaallordoosi tekke protsessi.“

Nii kaela kui ka alaselja lordoos on väga tähtsal kohal, võimaldamaks väikeaju arengut ning efektiivset kahel jalal püsti seismist ja tasakaalu. „Põhjus, miks kõik need muutused inimkehas toimuvad, seisneb selles, et meie rüht oleks vastuvõtlik gravitatsiooni jõududele,“ selgitab dr Truuväärt.

Justkui hambaravi

Kuidas siis aga seljaprobleemid üldse tekivad? Truuväärt kinnitab, et valu ja ebamugavustunne seljas on tegelikult ainult 10% sellest, mis kehas juba toimub. Ta võrdleb seljahädasid hambaprobleemidega, kus samuti üks päev ei mõjuta midagi – tegemist on pikaajalise protsessiga, mida lihtsalt ei ole õigel ajal tähele pandud. Kuna aga hammastest sõltub inimese väline ilu, siis pööravad inimesed neile palju suuremat tähelepanu kui seljale.

„Sageli on inimese elu esimene seljatrauma toimunud juba sünnitusel,“ räägib dr Truuväärt. „Nii võib juhtuda, et kui sünnitusprotsessi käigus ollakse ettevaatamatu ning tõmmatakse peast või kaelast jõuliselt – pärast seda ei ole lapsel võimalust areneda nii, nagu loodus oli ette näinud.“

Seoseid on ka tõmmatud allergiate ja keisrilõigete vahel. Keisrilõige on traumaatiline nii emale kui ka lapsele, mida tihti ei osata seostada hiljem ilmnevate terviseprobleemidega.

Valud tulevad hiljem

Gravitatsioonijõud toimib alati ülevalt alla, selleks on õige rüht ja kehahoiak ülimalt tähtis. „See peiteaeg võib olla isegi 10–15 aastat, enne kui alaseljavaludele järgnevad kaelaprobleemid, sama kehtib ka vastupidiselt – inimesed, kel on kaelaprobleemid, ei pääse hiljem ka alaselja valudest,“ ütleb Truuväärt. „Need tervisemured käivad enamasti alati koos.“

Ta leiab, et tänapäeva inimene on väga haige ja võtab erinevaid rohtusid, tihti just selleks, et tuimestada keha antavaid häiresignaale.

„Me oleme naturaalsest elust väga kaugemale jäänud ning ei oskagi kuulata oma keha ning jätame tagaplaanile

füüsilised vajadused nagu puhkus, uni, värske toit ning liikumine. Meie keha pole loodud funktsioneerima ja tulema toime kaasaegsete oludega nagu stress, tundide viisi kontorilaua ja arvuti taga istumine, pidev autoga sõitmine jne.”

Truuväärt rõhutab ka, et sageli ei oska inimesed trauma töö sidust hinnata. „Oluline trauma võib olla ka see, kui pimedas jääb trepiaste vahelt ära ja seljast käib jõnks läbi, rääkimata sellest, kui ollakse pea kõvasti ära löönud,” selgitab ta. „Sellised situatsioonid jätavad närvisüsteemile väikese, ent märkimisväärse märgi. Vahel juhtub isegi seda, et inimesed mõtleavad ka autoõnnetuse puhul, et nendega on kõik korras, aga tegelikult on närvisüsteem siiski viga saanud. Ning peaaegu ja seljaaju vaheline koostöö on häiritud. Aastaid hiljem otsitakse peavalude puhul mingit keerulist vastust, et mispärast just nüüd on pea valutama hakanud, aga tegelikult on see just selle ammuse juhtumi tulemus.”

Palju mõjutab mõtlemine

Kiropraktikute filosoofia järgi on seljaprobleemid põhjustatud kolmest põhilisest tegurist, milleks on trauma, toksilised lisaained meie ümber ning emotsionaalne stress ja negatiivne mõtlemine. „Igaüks meist võib tagasi mõelda mõnele negatiivsele situatsioonile, sõnavahetusele, halbade uudiste saamisele ning kuidas tema keha parast tundus – justkui oleks sõda üle käinud, lihased pinges, peavalu ja väsimus. Ka laps oskab ennast väga haigeks mõelda ja koguni palaviku tekitada, kui ta ei taha kooli minna,” räägib Truuväärt oma lapsepõlvemälestustest. „See aga kehtib tegelikult ka täiskasvanute puhul – kui inimene on depressioonis, kardab haigusi ja usub, et tal on mitmesugused tõved kallal, siis võivadki need teda kimbutama tulla.”

Ta lisab, et kui närvisüsteemis on midagi natukenegi korrast ära, mõjutab see organismi talitust väga palju, kuna keha ei oska ennast enam balansseerida. Ka on sageli probleem sünteetilistes ainetes, millega keha ei oska midagi peale hakata. Tulemuseks ongi ebakõlad ja võnked tervises.

Ravi on väga efektiivne

See, kas kiropraktik saab patsienti aidata, oleneb paljudest teguritest – mis liiki traumaga on tegemist, kui kaua see on olnud, milline on inimese eluviis jne. Truuväärt kinnitab, et 90% patsientidest on siiski saanud abi ning vabanenud nii painavatest pea- kui ka seljavaludest. „Üha rohkem on viimasel ajal olnud üllatusi, kui hästi kiropraktika töötab,” tõdeb ta.

„70–80aastaste inimeste puhul olin alguses kahtleval seisukohal, aga nende tervislik seisund läks samuti väga ruttu oluliselt paremaks. Pigem on minu jaoks üllatav see, kui mõnedel harvadel juhtudel ei anna ravi tulemusi. Sageli võib ravi tulemuseks olla miskit muud, mida algul ei osanud oodatagi.” Nii toob dr Truuväärt näite, kuidas kaelavaludega tema juurde tulnud proua sai tagasi sülje tekke suus, sellest probleemist ei osanud patsient esmalt kiropraktikule rääkida.

„Kuigi mina olen arst, kes korrigeerib selgroo kaudu närvisüsteemi, on kõige targem doktor just inimese enda sees ning korrigeerides närvisüsteemi talitust, ravib keha end ise – just sellises järjekorras, mis kõige olulisem. Kiro-praktika eesmärgiks ei ole ravida teatud organit, vaid korrigeerida selja- ja peaaegu omavaheline kommunikatsioon, et taastada tasakaal ning selle paranemine tihti pea- ja seljavalud, aga ka sellised probleemid nagu seedimine, kusepidamatus, suguorganite talitus jne, mida tihti ei osata kiropraktika raviga seostada.”

Truuväärt räägib, et sageli otsivad inimesed kiropraktikas samasugust lahendust nagu tavameditsiinis: andke mulle tabletti, et homseks oleksin terve. „Alati ei pruugi ravi nii kiireid tulemusi anda,” märgib arst. „Võib juhtuda, et parem ei hakka mitte kohe, vaid mõne aja pärast.”

Esimesel paaril nädalal kui ravi algab, tuleks seda teha vähemalt kaks korda nädalas.

„Edaspidi, mida stabiilsemaks muutub keha, seda pikemaks saab ravi seansside vahelise aja viia,” ütleb arst. „Kõik oleneb inimesest ja sellest, mida ta on elu jooksul kogenud. Minu juurde jõuavad tihti need inimesed, kes on väsinud tulemusteta käimast läbi kõikisugu keerulisi uuringuid ja saadetud ühe arsti juurest teise juurde ning lõpuks kirjutatakse neile valuvaigistavaid rohtusid ja ravivõimlemist. Rõhutada tahaksin aga seda, et kiro-praktika ei ole kindlasti alternatiivmeditsiin, milleks seda sageli ekslikult peetakse, vaid esmane ravi, mis peaks olema igal mõtleval inimesel esmane valik. Tegemist on hästi lihtsa ja arusaadava ravimeetodiga mõistlikele inimestele.”

Õige kiropraktik haiget ei tee

Kiropraktika pole valus, kui seda õigesti tehakse. Seda tehakse nii rasedatele kui ka vastsündinutele, ravil käib ka vanureid. Kiropraktikat võib teha kõigile, kel on selgroog. „Haiget teeb see ainult oskamatu kiropraktiku korral,” on Truuväärt veendunud. „Inimesed peavad olema väga ettevaatlikud ning kindlasti hoolikalt valima, kelle juurde nad lähevad, sest tegu on närvisüsteemiga, mis kontrollib iga raku ja organi talitust, mitte vaid pelgalt nn kondiväänamise ja nn ragistamisega. Eestis on vaid mõned õige kiropraktika haridusega arstid. Ei ole mõtet minna kusagile nurgataguse tegija juurde, kes küsib teenuse eest ainult 100 krooni, sest siis ei saa see ravi olla korralik.”

Kiropraktikute hulgas on Truuväärti sõnul ka selliseid, kes vaatavad üksnes selgroogu, ent mitte seal end peitvat närvisüsteemi. „Kõrgema haridusega spetsialistide puhul aga ravi mitte ei lõpe siin, vaid alles algab siit,” märgib ta. „Suurt tähelepanu pöörame ka patsiendi igapäevasele tööle. Kui näiteks ametikoha tõttu tehakse hommikust õhtuni järjest ühte monotoonset sundliigutust, tekib sellest balansivahe, sellele järgnevad hiljem valud peas ja seljas ning muud tervisehäired.” Truuväärt räägib, et kiropraktiku ülesandeks on otsida just seda algpõhjust, üle- või alatöötanud kohti ja neid kiropraktiliselt aktiveerida ning korrigeerida. 75–80% juhtumite puhul, kui on trauma olnud sünnist saati või väga kaua, ei aita, kui arst paneb üksnes selja paika. On väga oluline mõista, et mõlemad ajupooled töötavad sünkroonselt. Nagu on meil kaks jalga, kätt jne, on meil ka kaks ajupoolkera, mis töötavad koos kui täpne kellavärk. Vaadata tuleb ka seda, kumb ajupool on ala- või ületöös ja sellega töötada, sest iga trauma või blokeeringu korral saab aju vähem või väärat informatsiooni ning tulemuseks on tervisehäired.

Põhiprobleemiks ületöötamine

Eestlaste põhihädadest nimetab dr Truuväärt kõige esmalt ületöötamist. „Samuti kimbutavad meie inimesi peavalud ja sellest tingituna ka sipelgad kätes ning jalgades,” ütleb ta. „Minu lisakoolituste hulka kuuluvad sünni-traumad, sünnituse ja rasedusega seotud probleemid ning keisrilõikega põhjustatud alaseljaprobleemid. Ka nende muredega on hädalisi väga palju.”

Truuväärt tõdeb, et Eestis ja üldse Euroopas on kiropraktika seni veel suhteliselt vä ; ;he levinud.

„Ameerikas, Norras ja ka Austraalias on see aga väga populaarne ravimise viis, seal on vaat et igal inimesel oma kiropraktik olemas,” kinnitab ta. „Kuna aga tegemist on nii füüsiliselt kui emotsionaalselt raske tööga, on naissoost kiropraktikuid üpriski vähe.”

Veidi intervjueritavast

Gerly Truuväärt asus Ameerikasse elama ja õppima 11 aastat tagasi. Ta on lõpetanud kooli nimega Palmer College of Chiropractic, mis on maailma vanim kiropraktika kool. Selles koolis on õppinud enamik maailma teiste sama suunilusega koolide rajajad. „Minu jaoks on suur au olla selle kooli esimene eesti õpilane ja lõpetaja,” ütleb Truuväärt. „Mõned selle kooli õppejõud on seal olnud juba 50 aastat ning õppinud koguni kiropraktika looja Palmeri enda käe all.”

Peale kooli lõpetamist tundis Truuväärt, et tal on kohustus harida just eesti inimesi kiropraktika vallas. „Olen alati teadnud ja tundnud, et mu süda on Eestis,” kinnitab ta. „Just siin on mind kõige rohkem vaja, kuigi praegu jagan ma oma aega Toscana ja Eesti vahel.”

Itaalias on dr Truuväärtil koos sama kooli lõpetanud elukaaslase dr Matthew Stevensiga oma kliinik.

Eesti Ekspress (28.03.2008) <http://paber.ekspress.ee/viewdoc/DDF016D54032B069C22574170048496D>