



**TERVISEDENDUSE  
JA REHABILITATSIOONI  
KOMPETENTSIKESKUS**

## **Käte mudaravi võimalused kodustes tingimustes - mudatorbiku kasutamise pilootprojekt jaanuar- november 2017**

**Uuringu eesmärk:** selgitada välja võimalused käte mudaravi protseduuride läbiviimiseks kodustes tingimustes.

**Metoodika:** Uuringus on kasutatud TERE KKs väljatöötatud muda-turba segu. Muda-turba segu on käekujulises ökonoomses korduvkasutusega kilekotis. Orienteeruv muda-turba segu hulk üheks ravikuuriks on 1 kilogramm. Disainerite poolt töötati välja ühtlast sooja temperatuuri säilitav mudatorbik, mis võimaldab kodustes tingimustes teha protseduure pikkusega 20-30 minutit ilma, et muda-turbasegu temperatuur oluliselt langeks. Ravikuuri protseduuride koguarv on 10-14. Lokaalset muda-turba segu aplikatsiooni kätele võib teha iga päev või üle päeva. Muda-turba segu soojendatakse sooja vees vastavalt näidustusele 36-42 kraadini C järgi.

**Uuritavate rühm:** 28 labakäe krooniliste ja alaägedate valudega tööelist uuritavat järgnevate diagnoosidega: randme ja käe ülekoormussündroomid, randme- ja ulnaarakanalite sündroomid, deformeerivad polüartroosid ja traumajärgsed muutused. Hinnati valu tugevust randmes ja küünarliigeses VAS skaalal ning subjektiivset liigesjäikust. Uuritavad täitsid ankeedi, sh. valuküsimustiku enne protseduuride algust ja 2 nädalat peale protseduuride lõppu.

**Tulemused:** Uuringu lõpetas ja andis tagasisidet 16- uuritavat. Uuritavad tegid keskmiselt 10-14 protseduuri. Positiivset efekti kirjeldasid 14 uuritavat 16-st.

2 uuritavat muutusi ei täheldanud.

7 uuritavat täheldasid valusündroomi kadumist.

3 uuritaval esines valusündroom nii randmes kui küünarliigeses, neljal ainult randmeliigeses.

7 uuritavat täheldasid valusündroomi vähenemist. Valu vähenes nii randme kui küünarliigeses.

Protseduuride eelne valu oli VAS skaalal 6-8 palli. Protseduuride järgselt langes valutugevus 1-5 pallini. Posttraumaatilise sündroomiga uuritav täheldas protseduuride järgselt turse ja jäikuse olulist vähenemist ja randmepiirkonna funktsiooni paranemist.

### **Kokkuvõte**

Protseduurid sobisid tööelise elanikkonna koduseks raviks mõõdukate luulihaskonnaavalude puhul nii käte ülekoormusest tingitud vaevuste kui deformeerivate liigesevaevuste leevendamiseks ja labakäte posttraumaatiliste sündroomide puhul taastumise kiirendamiseks.

Käte mudaravi protseduure on võimalik teha kodustes tingimustes lihtsate vahenditega, mille omahind ei ole kõrge.

Koostas dr. Silver Saarik 05.12.2017

*Kodus lihtsalt kasutatav mudaravi torbik on tervishoiu aspektist arvestatav võimalus tööga seotud käte luulihaskonna ülepingsesündroomidest tingitud valude leevendamiseks. Oluline on selle meetodi puhul võimalusel laialdaseks kasutamiseks esmatasandil, perearsti soovitusel, mis loob võimaluse õigeaegseks sekkumiseks ka juba kergete luulihaskonna valusündroomide ilmnemisel so. tööstressi varajases staadiumis, ennetades valude süvenemist ja tööga seotud luulihaskonnahaiguste väljakujunemist. /Viiu Tuulik, PhD/*