



**TERVISEDENDUSE
JA REHABILITATSIOONI
KOMPETENTSIKESKUS**



Tallinna Ülikooli Haapsalu kolledži
Tervisedenduse ja Rehabilitatsiooni Kompetentsikeskus

Luu- ja lihaskonna valude ennetamine ja ravi töövõime säilitamiseks ülaselja ja kaela ülekoormusvaludega töötajatel mudamassaaži mõju tulemusena

Uuringu aruande kokkuvõte

Massaaži toime seljavalude korral on uuritud ja leitud, et massaaž on efektiivne ravimeetod seljavalu vähendamisel (Cherkin jt, 2011). Planeeritud uuringus on lisatud klassikalisele massaažile ravimuda- ja turbasegu ning soojatoime. Uuringu eesmärgiks oli välja selgitada mudamassaaži kasutamise efektiivsus tööga seotud luulihaskonna ülekoormusvalude puhul kaela ja selja piirkonnas.

Uuritavate grupid komplekteeriti töötervishoiuarsti poolt. Uuringusse kaasati 95 mõõdukate ülaselja ja kaelaosaga vaevustega arvutiga töötajat ja sundasenditega tööstustöötajat (puidu- ja õmblustööstus). Uuringu tulemuse põhjal saame võrrelda mudamassaaži efektiivsust võrreldes tavalise massaažiga ülaselja ja kaelaosaga lihaspingete ja mõõdukate müofastsiaalsete valude puhul ning raviefekti kestvust. Objektiivsetest uuringutest kasutati lihaspinge mõõtmist müotonomeetriga ning lihaskõvumise uuringut dünamomeetriga.

Mudamassaaži puhul kasutati turba ja meremuda segu, mis on homogeniseeritud desintegraatorveskis. 350–400 g segu soojendati 42 °C ja kanti ühtlase kihina seljale ning kaeti soojendusmähistega, mis oli soojendatud samuti 42 °C, et tagada mudasegu ühtlane temperatuur 25–30 minutit. Massaaži alustatakse peast, kätest, jalgadest. Seejärel vabastatakse selg. Selja massaaž algab vaakummassaažiga, millele järgneb klassikaline manuaalne massaaž lülisamba ja õlaliigete venitustega. Selja massaaži kestvus oli 20–25 minutit.

Protseduur võimaldab ühendada maksimaalselt mudaravi toimet klassikalise massaažiga. Eeliseks on kasutatava muda väike hulk (350–400 grammi), mis teeb võimalikuks meetodi kasutamise kõigis massaažiga tegelevates asutustes. Meetod tagab seljalihaste maksimaalse lõõgastumise massaaži ajal ning sobib hästi ülekoormustest ja sundasenditest tingitud kaelaosaga, õlavöötme ja selja vaevuste puhul.

Kontrollgrupid said klassikalist massaaži ja soojamähistega klassikalist massaaži. Juhuvõime jagati uuritavateks 3 gruppi – massaaži grupis 30 uuritavat, massaaž soojamähisega grupis 33 uuritavat ja massaaž ravimudaga grupis oli 32 uuritavat. Protseduure saadi 5 korda üle päeva.

Protseduure viisid läbi kvalifitseeritud massöörid.

Uuringu teostamise aeg:

01.10.2017 – 30.06.2018 ankeetide kogumine, protseduuride, mõõtmiste aeg;

01.07.2018 – 31.10.2018 andmeanalüüs, lõpptulemuste vormistamine.

Kõige sagedamini esines tööelistel uuritavatel valu alaseljas, kaelas ja õlgades:

- kaelavalu puhul on mudamassaaži efekt parem kui soojaravi- ja tavamassaažil, mudamassaaži ja tavamassaaži efekt püsib paremini kui soojaravi massaažil.
- õlavalu korral kohe peale ravi mõõdetuna massaažiprotseduuride efektiivsuses statistilist erinevust ei esine, samas muda- ja tavamassaaži raviefekt oli püsivam.
- Alaseljavalu korral kohe peale ravi on mudamassaaži edukus parem võrreldes tava-massaažiga, samas on mudamassaaži efektiga võrreldav ka soojaravi massaaž. Efekti püsivuselt on mudamassaaž selgelt parem kui tavamassaaž.

Seega ilmnes mudamassaaži paremus kaelavalude korral ning mudamassaaž näitas head püsivat ravitoimet.

Käte haardejõu mõõtmisel dünamomeetriga esines teraapia järgselt selge positiivne dünaamika: soojaravi massaaži rühmas suurenes haardejõud koheselt, mudamassaaži ja tavamassaaži rühmas ilmnes statistiline erinevus 1 kuu hiljem.

Üle 10 aasta töötanud inimeste alagrupis oli müomeetri dekremendi väärtused suurenenud, mis viitab lihaseleastsuse langusele ja taastusravi vajadusele, samas üle 40 aastaste ja üle 10 aasta töötanud inimeste alagrupis esines vähenenud raviefekt müotonomeetri sageduse ja jäikuse tulemustes – seega oleksid selles vanusegrupis vajalikud tõhusamad ja pikemad ravikuurid **võrreldes alla 40 aastaste ja alla 10 aastat töötanute alagrupis, kus raviefekt oli 5 teraapiakorra uuringus tugevam.**