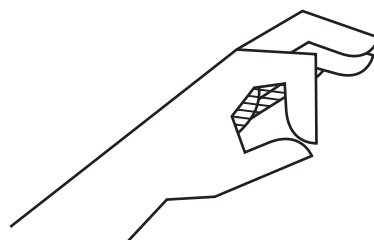


OSTEOARTROOS – LABAKÄTE LIIGESVALUD

Kodune ravi

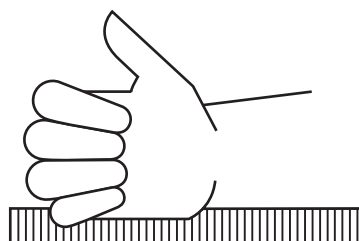
Liigesekulumus e (osteo-)artroos on inimese kõige tavalisem liigesehaigus ja selle tavaline sümptom on liigesevalu, mis tekib ja tugevneb peamiselt koormuse järgselt. Osteoartroos areneb aeglaselt, kuid võivad esineda ka üsna valulikud ja ägeda põletikunähtudega perioodid, kus liiges on turses ja valulik. Sellised põletikufaasid omakorda kahjustavad liigest ja liigese ümbruse kudesid. Nii võib kaugemas perspektiivis kujuneda välja liigesjäikus või liigesliikumatus, mis muudab käe kohmakaks ja hakkab takistama igapäevaseid käelisi tegevusi: nõopide kinni panekut, purkide lahti keeramist jne.

Väga turses ja põletikulist liigest ei tohi soojendada, pigem kasuta külmageele ja põletikuvastase toimega salve. Kuid ka turses põletikulist liigest tuleks õrnalt liigutada, et vältida liigesjäikuse arengut. Näiteks vastanda ükshaaval sõrmeotsi pöidlaga – puuduta õrnalt, ära suru.



Vastanda ükshaaval
sõrmeotsi pöidlaga –
puuduta õrnalt,
ära suru.

Kui peamine probleem on jäikus, tuleb kindlasti jätkata harjutustega. Näiteks aseta käsi serviti lauale ja proovi painutada sõrmi, liigesjäikuse korral võid teise käega veidi aidata. Kiiremaks liigesliikumuse taastamiseks võib liigest ka soojendada või teha harjutusi soojaveekausis.



Aseta käsi serviti lauale ja
proovi painutada sõrmi

Valulikele sõrmeliigestele võib teha ka ravimudaturbasegu mähist.

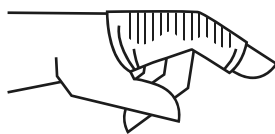
RAVIMUDATURBASEGU MÄHIS

1. Kanna kreemjat ravimudaturbasegu õhukese kihina valutavale sõrmeliigesele. Kata ravimudaturbaseguga kaetud haige sõrmeliiges õhukese kilega ja seejärel kata soojalt (selleks sobib näiteks villane rätik);

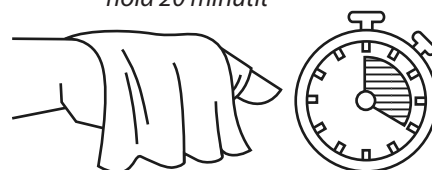
Kanna ravimuda-
turbasegu liigesele



Kata õhukese kilega

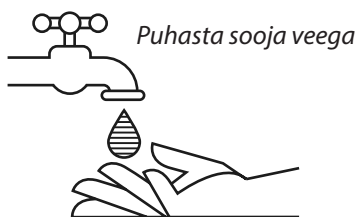


Seejärel kata soojalt,
hoia 20 minutit



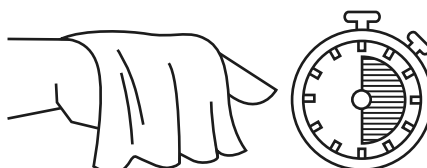
2. Hoia mähist 20 minutit. Kehasoojuse toimel kile all temperatuur veidi tõuseb, sõrmeliigese piirkonna verevarustus intensiivistub ning ravimudaturbasegus sisalduvad humiinained ja mineraalained imenduvad paremini läbi naha;

3. Seejärel puhasta sõrmeliiges õrnalt sooja veega ning hoia seda soojas vähemalt 20-30 minutit.



Puhasta sooja veega

Seejärel hoia soojas
30 minutit



Ravimudaturbasegu mähis ei sobi juhul kui esineb allergiat või pahaloomulisi kasvajaid või ägedaid haigusseisundeid. Kahtluse korral küsi nõu oma arstilt!