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

Harjutused tasakaaluhäirete leevendamiseks

Käesoleva infolehe eesmärgiks on tutvustada patsiendile harjutusi tasakaaluhäiretest taastumiseks, et leevendada kaebusi ja ennetada püsivate tasakaaluhäirete teket.

Tasakaaluhäired tekivad väga erinevatel põhjustel.

Kõige sagedasemad tasakaaluhäirete põhjused on sisekõrva tasakaaluorgani kahjustus ja vananemisega seotud muutused tasakaalusüsteemis.

Tasakaaluhäired võivad tekitada ebakindlust seismisel ja kõndimisel, seda eelkõige hämaras ning ebatasasel pinnal, samuti pilgu hägustumist pea liigutamisel. Tasakaaluhäired suurendavad kukkumisriski.

Harjutuste näidustuseks on tasakaaluhäired ja pearinglus. Harjutuste eesmärk on kiirendada kesknärvisüsteemi kohanemist ehk kompensatsiooni sisekõrva tasakaaluorgani talitlushäire korral. Harjutused aitavad leevendada patsiendi kaebusi, parandavad üldist tasakaalufunktsiooni ja vähendavad kukkumisriski. Suurem eesmärk on patsiendi kaasamine raviprotsessi, tema haigusteadlikkuse suurendamine ja elukvaliteedi parandamine.

Püsivate tasakaaluhäirete ennetamiseks ja olemasolevate kaebuste leevendamiseks on väga oluline teha harjutusi järjepidevalt. Harjutustega peab alustama niipea, kui seisund võimaldab.

Vestibulaarne rehabilitatsioon (tasakaaluelundi talitlust parandavad harjutused) on efektiivne järgmiste tasakaalusüsteemi kahjustavate haiguste korral:

- healoomuline paroksüsmaalne asendivertiigo (BPPV);
- ühepoolne sisekõrva tasakaaluorgani kahjustus, sh tasakaalunärvi põletik ehk vestibulaarne neuroniit, labürintiit (kogu sisekõrva hõlmav põletik), Ménière'i tõbi;
- visuaalne vertiigo, nt migreeniga seotud pearinglus (*migraine associated dizziness/vertigo*);
- kõrvaoperatsiooni- või traumajärgne sisekõrva tasakaaluorgani kahjustus, nt vestibulaarse schwannoomi (tasakaalunärvi healoomuline kasvaja) operatsiooni järgne seisund;
- kahepoolne sisekõrva tasakaaluorgani kahjustus, nt ototoksiliste, st tasakaalusüsteemi kahjustavate ravimite tarvitamise järel (tavaliselt keemiaravis kasutatavad ravimid, nt Cisplatin) tekkinud kahjustus;
- vananemisega seotud muutused tasakaalusüsteemis ehk presbüvestibulopaatia;
- krooniline pearinglus, sh PPPD (*persistent postural perceptual dizziness*).

Vastunäidustused ja tagajärjed

Harjutuste tegemine on vastunäidustatud, kui patsiendi üldseisund on halb või patsient ei ole võimeline koostööd tegema.

Harjutuste tegemine võib esile kutsuda tasakaaluhäireid, pearinglust ning sellega kaasnevat iiveldust ja oksendamist. Esilekutsutud sümptomid on kergekujulised ja lühiajalised. Pärast harjutusi saab jätkata igapäevaelu toimingutega. Tavapäraselt võib enesetunne halveneda harjutuste tegemise esimestel päevadel. See on normaalne ja mööduv nähtus, millest hoolimata peab harjutustega jätkama. Harjutuste jätkamisel peaksid sümptomid vähenema.

Suurim oht harjutuste sooritamisel on kukkumine ja sellega seotud võimalikud vigastused. Selle vältimiseks peab harjutuste tegemisel kinni pidama ohutusnõuetest.

Alternatiivsed ravivõimalused

Medikamentoosne ravi on enamasti pikemas perspektiivis väheefektiivne, sellel võivad esineda märkimisväärsed kõrvaltoimed. Pikaajaline, st kauem kui üks nädal kestev tablettravi on näidustatud ainult mõne pearinglust põhjustava haiguse korral. Pikaajaline medikamentoosne ravi takistab aju kohanemist.

Kirurgiline ravi on invasiivne ja näidustatud mõnede pearinglust põhjustavate haiguste korral, kui eelnevad ravimeetodid ei ole soovitud efekti toonud.

Ettevalmistus

Harjutused peavad olema õige raskusastmega, mitte liiga keerulised ega liiga lihtsad. Raskusaste muutub harjutusi tehes regulaarselt. Raskusaste, mis harjutamist alustades oli optimaalne, ei pruugi olla piisav sooritusvõime paranemisel – siis tuleb raskusastet tõsta.

Harjutusi tuleb teha ohutus keskkonnas, soovitatavalt lähedase juuresolekul. Üksi harjutusi tehes tuleb hoolikalt jälgida ohutusnõudeid, et vältida kukkumist. Enne harjutustega alustamist tuleb veenduda, et lähedal ei ole terava nurgaga mööbliesemeid, mille vastu kukkudes võib end vigastada.

Harjutusi tuleb teha mittelibedal pinnal kas paljajalu või mugavates mittelibiseva tallaga jalanõudes. Oluline on toe olemasolu, millest vajaduse korral kinni haarata. Seisvas asendis harjutusi on soovitatav teha näiteks toa nurgas. Katkestage harjutuste tegemine, kui tunnete, et tekib oht kukkuda.

Üldised soovitused harjutuste tegemiseks

Harjutusi tehes saab muuta liigutuste intensiivsust ja kehaasendit. Alustage lihtsamatest harjutustest, liikudes järk-järgult keerulisemate harjutusteni. Harjutuste vahele võib jätta lõõgastumispausi. Harjutusi tehes ärge kiirustage, kuna pearinglus võib süveneda. Harjutusi tuleb alustada aeglases tempos seeriatena, lisades kordusi. Harjutustest pole kasu, kui teete neid vaid kord paari nädala jooksul. Harjutusi tuleks teha kolm korda päevas 10 minutit järjest.

Silmade liikumine eri suundades (Cawthorne-Cooksey harjutused)

Harjutusi saab teha lamades, istudes, seistes. Harjutusi sooritatakse kergemalt raskusastmelt raskema suunas.

Hoidke pea paigal, liigutage silmi:

- paremale-vasakule,
- seejärel üles-alla, video peaks asuma siin.
- jälgige enda ees olevat sõrme (käsi ette sirutatud), tuues seda lähemale ja viies kaugemale.

Video asub siin.

Korrake iga harjutust 10 korda. Alustage aeglaselt, seejärel lisage tempot.

Pea liigutamine

Harjutusi saab teha lamades, istudes, seistes.

Liigutage pead aeglaselt, hoides silmad lahti:

- kallutades küljelt-küljele,
- pöörates paremale-vasakule,
- üles-alla.

Video asub siin.

Seejärel proovige harjutust sooritada suletud silmadega.

Korrake harjutust 10 korda, alustades aeglaselt, seejärel lisage tempot.

Silma liikuvusharjutused koos peaga

Neid harjutusi tehes võib kasutada enda ees erinevaid taustu (nt värviline ja kirju tapeet, kardinad, rulood, liikuv taust / optokineetiline video).

Istuge ja fikseerige pilk pöidlal, mida hoiate oma näo ees käte siruulatuse kaugusel, pöörake pead:

- paremale-vasakule,
- üles-alla, nii et silmad pöidlalt ei liiguks. Käsi jääb paigale.

Video asub siin.

Istuge ja fikseerige pilk pöidlal, mida hoiate oma näo ees käe siruulatuse kaugusel, liigutage**ainult väljasirutatud kätt:**

- paremale-vasakule,
- üles-alla.

Video asub siin.

Istuge ja fikseerige pilk pöidlal, mida hoiate oma näo ees käte siruulatuse kaugusel, liigutage samal ajal pead ja väljasirutatud kätt**:**

- paremale-vasakule,
- üles-alla.

Video asub siin.

Istuge ja fikseerige pilk pöidlal, mida hoiate oma näo ees käe siruulatuse kaugusel, liigutage pead paremale-vasakule, väljasirutatud kätt **teises suunas.** Video asub siin.

Seiske pehmel pinnal (madratsil, padjal), fikseerige pilk pöidlal, mida hoiate oma näo ees käte siruulatuse kaugusel, liigutage pead:

- paremale-vasakule,
- üles-alla.

Neid harjutusi saab teha ka kõndides edasi ja tagasi.

Harjutused istudes

Istuge selg sirgelt, tõstke õlad üles ja laske alla. Video asub siin.

Istuge selg sirgelt, tehke õlaringe eest taha, tagant ette. Video asub siin.

Istuge selg sirgelt, vaadake selja taha kord paremalt, kord vasakult poolt. Video asub siin.

Istuge selg sirgelt, kummardage ette ja korjake maast esemeid. Video asub siin.

Tõuske avatud silmadega istuvast asendist püsti ja istuge tagasi suletud silmadega viis korda järjest. Video asub siin.

Istuge selg sirgelt, visake palli silmade kõrgusel ühest käest teise kätte. Video asub siin.

Istuge, põrgatage palli enda ees. Video asub siin.

Harjutused seistes

Neid harjutusi tehes hoidke alguses jalad harkis, kuni tasakaalu paranemisel suudate jalad kokku viia (st varbad ja kannad koos).

Seiske jalad koos, silmad avatud. Video asub siin.

Seiske jalad koos, silmad kinni. Video asub siin.

Seiske jalad koos pehme pinna (padja) peal, silmad avatud. Video asub siin.

Seiske jalad koos pehme pinna (padja) peal, silmad suletud. Video asub siin.

Neid harjutusi on soovitatav teha toa nurgas.

Seiske tandemseisus (üks jalg täpselt teise jala ees, kand vastu varbaid) avatud silmadega, seejärel suletud silmadega. Vahetage jalgu. Video asub siin.

Seiske ühel jalal, vahetades jalgu. Seejärel proovige sama harjutust suletud silmadega. Vajaduse korral hoidke alguses ühe käega tooli seljatoest kinni, kuni tasakaalu paranemisel seda enam vaja ei ole. Video asub siin.

Alguses suudate harjutusi teha ehk ainult paar sekundit, seisundi paranedes suudate juba paarkümmend sekundit korraga.

Harjutused liikudes

Liikuge ruumis, samal ajal liigutage pead:

- kallutades seda küljelt-küljele,
- pöörates seda paremale-vasakule,
- üles-alla,
- vaadates selja taha kord paremalt, kord vasakult poolt.

Video asub siin.

Seiske ja fikseerige pilk pöidlal, mida hoiate oma näo ees käte siruulatuse kaugusel, liigutage pead:

- paremale-vasakule,
- üles-alla, ise samal ajal edasi-tagasi liikudes. Käsi on paigal.

Video asub siin.

Liikuge ruumis edasi-tagasi, silmad fikseerituna oma pöidlal, pea liigub koos käega:

- paremale-vasakule,
- üles-alla

Liikuge ruumis, silmad fikseerituna oma pöidlal, samal ajal tehke peaga ringe. Video asubsiin.

Tandemkõnd (üks jalg täpselt teise jala ette, kand pannakse kõndides vastu varbaid) edasi-tagasi kümme sammu. Video asub siin.

Seiske toa nurgas, sulgege silmad ja tehke kohapeal täisring ümber oma telje ja

vastupidi. Video asub siin.

Seiske toa nurgas pehme pinna (padja) peal ja kõndige kohapeal. Seejärel proovige sama harjutust suletud silmadega. Video asub siin.

Harjutustejärgne periood

Enesetunde paranemist võib oodata esimeste päevade jooksul pärast harjutustega alustamist. Märkimisväärne areng toimub esimese kuue kuu jooksul.

Proovige muuta harjutuste tegemine oma igapäevarutiiniks. Näiteks püüdke teha istuvas asendis pea liigutamise harjutusi ajal, kui vaatate telerit; väljas jalutades püüdke teha seda tandemkõnnis, bussi oodates seiske jalad koos.

Soovitame kasutada harjutuste ajal tekkinud kaebuste hindamiseks 5-palli skaalat tagamaks õiget harjutuste raskusastet.

Harjutuste raskusaste sõltub kaebuste tugevusest.

Skaalal 0–5 :

0 ----------2----------5

0 – kaebused puuduvad;

1 – kergekujulised kaebused, mis mööduvad harjutust jätkates;

2 – kergekujulised kaebused, mis mööduvad vahetult harjutuste tegemise järel;

3 – mõõdukad kaebused, mis mööduvad vahetult harjutuste tegemise järel;

4 – mõõdukad kaebused, mis häirivad osaliselt igapäevatoiminguid;

5 – raskekujulised kaebused, mis häirivad oluliselt igapäevatoiminguid.

Kui kaebused on vahemikus 4–5 palli, tuleb harjutuste raskusastet alandada. Harjutuste kohandamiseks pöörduge oma raviarsti või füsioterapeudi poole.

Soovituslikult võiksid kaebused harjutuste ajal jääda 1–2 palli vahemikku.

Aja jooksul muutub harjutuste tegemine lihtsamaks. Kui kaebused jäävad alla 2 palli, siis tuleks tõsta raskusastet.

Selleks saab:

- suurendada harjutuste tegemise kiirust;
- suurendada korduste arvu;
- muuta asendit (lamav, istuv, seisev asend);
- muuta harjutuse tausta (ühtlane, kirju ja liikuv taust).

Üldised soovitused

1. Püüdke käia mõõdukas tempos kõndimas vähemalt kolmel päeval nädalas (soovituslikult iga päev) korraga vähemalt 30 minutit. Tehke üldtugevdavaid harjutusi tervele oma kehale.
2. Püüdke taastada tasakaaluhäirete-eelne füüsiline aktiivsus. Pöörduge tagasi tavaliste liigutuste juurde, sh liigutage tervet keha ja pead koos. Ärge püüdke vältida teatud liigutusi. On võimalik, et enesele teadmata olete kohandanud oma liigutusi vähendamaks tasakaaluhäireid. Leidke tasakaalusüsteemitalitlust arendav meelepärane füüsiline hobi, nagu näiteks erinevad pallimängud (tennis, Nintendo Wii videomäng Fit Plus, tantsimine, jooga, *taiji* vm).
3. Püüdke lõdvestuda. Oluline on saavutada stabiilne ja vähese stressiga elurütm või rutiin. Tehke hingamis- ja lõdvestusharjutusi. See võib olla eriti kasulik, kui olete kogenud ärevushäiret. Rohkem infot saate: https://peaasi.ee/lodvestusharjutused/.
4. Vältige kiiret ülestõusmist pikaajalisest istuvast või lamavast asendist. Püüdke vältida pikaajalist istumist, tehke regulaarseid pause – tõuske püsti, kõndige.
5. Tarbige vähemalt 1,5–2 l puhast vett ööpäevas (selle hulka ei kuulu kohv, tee, piim ega toidust tulenev vedelik).
6. Ärge jätke toidukordi vahele.
7. Ärge jooge üleliia kofeiini sisaldavaid jooke (nt kohv, energiajoogid, must ja roheline tee). Paar väikest tassi päevas on optimaalne.
8. Ärge suitsetage ega tarvitage teisi tubakat sisaldavaid aineid.
9. Kui enesetunne on kehv, siis on soovitatav vältida rahvarohkeid kirju tausta ja vilkuvate tuledega keskkondi (kaubanduskeskused, kontserdid, sünnipäevapeod), mis võivad kaebusi süvendada.
10. Kui tunnete end ebakindlana, siis ühte punkti vaatamine (pilgu fikseerimine) võib kaebusi leevendada. Püüdke hingata nina kaudu sügavalt sisse ja suu kaudu välja. Proovige kõhuhingamist. Vältige pinnapealset ja kiiret hingamist.

Videod asuvad siin:



ITK1143

Kinnitatud Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla ravi- ja õenduskvaliteedi komisjoni 15.10.2025 otsusega (protokoll nr 2.2-8/6-25)