

Jalgade tursumine on tõsine probleem



Foto: Panthimedia/Scapix

Küllap on väga paljud kogenud pärast pikka päeva tööl või reisil lõpuks maha istudes, et jalad on paistes ja katsudes justkui kummist, nagu oleks keegi neisse vett pumbanud. Tavaliselt on tegu kiiresti mööduva probleemiga, mis jalgadele puhkust andes kaob. Aga mitte alati.

Tekst: **Reio Vilipuu, füsioterapeut**

Jalad tursuvad sellepärast, et inimese lümfisüsteem ei suuda koevedelikke korralikult transportida. Seega on tursesündroomi puhul tegu lümfisüsteemi häirega, mida ravitakse lümfiteraapia abil.

Lümfiteraapiaga hakati teaduspõhiselt tegelema juba 1930ndatel Prantsuse Rivieral. Teraapia, mille all praegu mõistetakse käsitsi tehtavat lümfimassaaži ja sidumisravi, töötas välja Taani arstidest abielupaar Emil ja Estrid Vodder.

Miks tursed tekivad?

Ödeemid ehk tursed tekivad siis, kui lümfisüsteemi normaalne tasakaal on häiritud – koevedelikku koguneb rakudevahelisse ruumi rohkem, kui seda jõutakse ära viia.

Seda võib tekitada kas lümfisoonete rõhkude muutus või siis koevedeliku hulga suurenemine kehas. Põhjuseks võib olla südamepuudulikkus, krooniline venoosne puudulikkus, süvaveeni tromb, aga näiteks ka maratonijooksjatel ajutiselt tekkiv klappide mittetäielik sulgumine. Põhjuseks võib olla ka verevalkude vale tasakaal ja valgupuudus (nt nälgimisel) ning kõik tegevused, mis kahjustavad lümfisüsteemi kas jäädavalt (lümfisõlmede eemaldus, kiiritusravi, põletused) või ajutiselt (kerge traumad, nihestused). Lümfisüsteemi kahjustavad ka mikroorganismide põhjustatud põletikud, nt roospõletik. Roospõletiku tagajärjel tekib mõne minutiga nahale laiem punakas pind ja palavik tõuseb kuni 40 kraadini. Imepeened lümfikapillaarid kleepuvad kinni ning jalg või käsi tursub. Sellisel juhul on lümfiteraapia vähemalt 1,5 kuud täielikult vastunäidustatud ning tuleks kiiresti pöörduda kiirabisse ja ravida end

Mis on lümfisüsteem?

Lümfisüsteem koosneb imepeenikestest soontest ja sõlmedest, mis viivad koevedelikku tagasi vereringesse. Vaid 0,1 mm läbimõõduga klappideta kapillaarid asetsevad üle kogu keha (v.a ajus, silmades, küüntes, juustes, hammastes ja kõhredes) ning koguvad pidevalt rakkude vahelt koevedelikku. Lümfisüsteemi kaudu liikuv koevedelik moodustab peaaegu 10% kogu ööpäevase ainevahetuse vedelikukogusest. Peened kapillaarid ühinevad lümfisoonteks, need omakorda veelgi suuremateks lümfijuhadeks. Lümfisüsteemi filtreeriv ja puhastav osa on lümfisõlmed. Need aeglustavad lümfivoolu ja rikastavad süsteemi pidevalt lümfotsüütide, immuunrakkude ja antikehadega, mida toodetaksegi just lümfisõlmede säisiväätidest.

Normaalsel toimimisel võnguvad lümfisooned rütmiliselt kokku tõmbudes sagedusega 8–10 korda minutis ning lümfikapillaaride siserõhk on vaid 1–2 mmHg (võrdluseks: tsentraalne veenirõhk on 2–6 mmHg ja süstoolne arteriaalne vererõhk õlavarrel 120 mmHg).

► Kadri lugu

Kadrit (24) häirib mõlema jala tursumine õhtuks – võimatu on saada saapaid jalga. "Tööl on palju liikumist ja seismist. 30 minutit enne tööpäeva lõppu istun toolile, tõstan jalad lauale ja siis saan kuidagi saabaste luku kinni," selgitab ta. Veenilaiendide pole ja kõik uuringud on korras. Tegelikult on nii Kadri vanematel kui ka vana-vanematel veenilaiendid ning vanaisal on olnud ka venoosne haavand. Tegemist on päriliku sidekoe nõrkusega. Lisaks selgus, et teismelisena tekkisid tal reite ja säärele esimesed väikesed n-ö ämblikveenid, mida oleks pidanud juba siis ravima. Jalatursed olid probleem ka tema raseduse ajal.

MIDA SOOVITADA?

Esiteks tuleks järgmist raseduste ajal kanda kindlasti meditsiinilisi kompressioonpõlvikuid või -sukki, et mitte veene rohkem kahjustada. Teiseks tuleks igapäevaselt toetada veenide tööd vähemalt meditsiiniliste kompressioonpõlvikutega, mis peaksid olema surveklassis ccl1 ehk 18–21 mmHg. Sellest survest piisab, sest laiendite läbimõõdud on alla 3 mm.

Sukki valides tuleks tähele panna, et need oleks RAL-standardi järgi muutuva survega hüppeliigese põlveõndla suunas, sest see tõhustab veeniklappide tööd just seismisel ja liikumisel.

antibiootikumidega. Pärast ravi lõppu jäänud turse tõstab roospõletiku kordumise riski. Nimelt on leitud, et tursumine suurendab nahaaluse koe valgusisaldust ja seetõttu on bakteritel ülikiireks arenguks väga soodne keskkond.

Tursed võivad olla põhjustatud ka erinevatest kaasasündinud sündroomidest, kui lümfisüsteem on puudulikult välja arenenud või on sünnipäraselt normist vähem nii lümfisooni kui ka lümfisõlmi või need on laienenud ja klappid ei sulgu. Ka sellistel puhkudel esineb sageli alajäsemete tursed, kuid tursuda võib ka kogu keha.

Mida ette võtta?

Tursumine mõjutab otseselt inimese füüsilist toimetulekut ja ka psühhosotsiaalset tervist. Tursega võib kaasne da valu, naha paksenemine, jäseme übermõõdu suurenemine ja jäseme liikumise vähenemine, liigeseprobleemid, nahahaavandite teke, haavade aeglane paranemine jms. Kui jätta krooniline jäsemete tursumine tähelepanuta, võib see viia isegi töövõimetuseneni, sest jäsemete übermõõtude suurenemisel ei ole piire.

On selge, et pidevalt paistes käsi või jalg ei ole normaalne ning tursel peab olema mingi põhjus. Kui talvel ei lähe saapad pärast tööpäeva enam jalga ja



Foto: Daisy Lappard

Kroonilist tursumist tuleb ravida, muidu paisub jäse aina suuremaks.

õhtul on jalgadele tekkinud sügavam sokirant või ebasümmeetriline ühe jäseme turse, tuleks kindlasti pöörduda perearsti ning seejärel juba taastusarsti, sisearsti või muu spetsialisti poole.

Lümfiteraapiasse tasub pöörduda järgmistel juhtudel:

- reumaatilised haigused (mitteäge periood),
- plastiliste operatsioonide eel- ja järelravi,
- postoperatiivsed ja posttraumaatilised tursed,
- rosaatsea, kuperoosa ning näo ja silmade piirkonna tursed,
- nõrgenenud immuunsüsteem,
- armid (muutuvad vähem nähtavaks, väiksemaks, pehmemaks),
- rasedusaegsed tursed,
- lipidoos ja lipoodeemid,
- migreen,
- *Ulcus cruris* ehk venoosne haavand või krooniline venoosne puudulikkus (II ja III staadium),
- kroonilised lümfä ravoolu häired (primaarsed ja sekundaarsed),
- psoriaas.

NB! Absoluutsed vastunäidustused, mille korral lümfiteraapiat teha ei tohi, on akuutsed infektsioonid, III ja IV staadiumi südamepuudulikkus, väljakujunenud hüpotoonia (<105/60 mmHg), akuutne tromboos, seletamatud nahamuutused, rasked neeruhaigused ja kõrge vanus (halb veresoonte elastsus ja trombioht). 

Uus Tervis
Pluss nüüd
müügil!



Aprilli Tervis Plussis!

- **Treener Kerttu Tänav**, supervormis ja beebioteel
- Eksperiment: **9 päeva detoksit – 3,5 kilo**
- Kui vererõhk küsib rohtu
- Vabane lõputust **kommiisust**
- **Hanna-Liina Võsa ja Rosanna Lints**: kuidas muusika hinge ravib
- **Õnnesärgis**, ühe siiratud neeruga
- **Harjuta selg terveks** ja sirgeks!
- **Põleta kaloreid** tööl!
- **Kilpnääre** – hormoonide võimukas boss

Tervis PLUS

Tellimine www.ajakirjad24.ee
või telefonil 666 2233.