

## INSULT JA INSULDIHAIGE LIIKUMISE TAASTAMINE

INSULT - ehk ajurabandus on äkki tekkiv aju veresoonte ummistus või lõhkemine, mille tõttu on häiritud aju verevarustus ning aju ei saa piisavalt hapnikku ja toitaineid.

### Suhtlemist insuldihaikega takistab:

- ❖ vähenenud ümbritseva keskkonna mõistmine;
- ❖ vähenenud sõnaline väljendamisoskus;
- ❖ sõnadest arusaamine raskendatud;
- ❖ nägemisvälja kitsenemine;
- ❖ depressioon.

### Probleemid suhtlemisel insuldihaikega:

- ❖ võimetus aru saada, oma soove väljendada;
- ❖ raskendatud sõnadest arusaamine;
- ❖ vaatevälja ahenemine;
- ❖ depressioon.

### Ohud liikumisel:

- ❖ kehaasendi muutmisel vereringe ja tasakaaluhäire;
- ❖ ümbritsevast keskkonnast tingitud ohud;
- ❖ varem sooritatud igapäevategevused ei ole jõukohased;
- ❖ tundehäired – ei tunne külma/kuuma, valu;
- ❖ ruumitaju ja liigutuste koordineerimishäire.

**NB! Kõik liigutused uue tegevuse puhul tuleb läbi proovida, võimed hinnata ja selgitada.**

### Kuidas osaleda insuldihaike taastumisprotsessis?

- ❖ Lasta võimalikult palju ise teha.
- ❖ Patsiendiga suheldes ole tema halvatud kehapoolel.
- ❖ Igasuguse tegutsemise korral haarata kaasa kahjustatud pool.
- ❖ Säilitada liigeste liikuvus.
- ❖ Hoida halvatud kehapoole lihaskõuetlust.
- ❖ Otsida liigutuste õppimisel seoseid igapäevatoimingutega: söömine, pesemine, asendi vahetus, koristamine, riietumine – riietumist alusta alati halvatud kehapoole jäsemetest, juuste kammimine, jalatsite jalga panek jne.
- ❖ Juhendada arusaadavalt.
- ❖ Tegevused olgu regulaarsed, kindla struktuuriga.
- ❖ Kõik patsiendiga tegelevad inimesed õpetavad liigutusi ühtemoodi.
- ❖ Jälgida kehaasendite sümmeetrilisust (nt: istumisasendis on keharaskus võrdselt mõlemal tuharal).
- ❖ Treenida keharaskuse ülekandmist halvatud poolele (nt: seismisel viia keharaskus ka halvatud jalale).
- ❖ Tagada asendite muutus iga 2-3 tunni järel (nt: voodis asendi muutmine, istumast lamama).
- ❖ Arendavaid tegevusi/harjutusi teostada nii lamades, istudes kui seistes.
- ❖ Mitte unustada kiitmist.

**Treenida 20-30 minutit järjest 2 korda päevas.**

### Kaasata pereliikmeid.

**Jõu ja motoorika parandamiseks julgustada enesetreeningule ja funktsionaalsele treeningule.**

### Varajane kaasuvate haiguste ennetamine:

- ❖ uus insult;
- ❖ trombide tekkimine;
- ❖ neelamishäired;
- ❖ vedeliku puudus, alatoitumine;
- ❖ lamatised;
- ❖ erinevad traumad kukkumiste tõttu;
- ❖ õlavalud;
- ❖ põieprobleemid;
- ❖ lihaste tahtmatud tõmbused kätes/jalgades, liigeste jäikus/kangus;
- ❖ emotsionaalsed häired.

**Aktiivne taastumisega alustatakse:**

- ✦ kui üldseisund on stabiliseerunud;
- ✦ on selge patsiendi funktsionaalne defitsiit;
- ✦ patsient on võimeline õppima;
- ✦ patsient on võimeline taluma füüsilist treeningut.

**Taastusravi eesmärgiks on saavutada patsiendi võimalikult kõrge iseseisvus.**

**Kõige kiirem paranemine toimub 1-3 kuu jooksul ja jätkub aeglasemalt 6-12 kuud peale insulti.  
Uuringute põhjal jätkub taastumine ka 2-3 aastat möödumisel insuldist.**

Koostatud: Taastus- ja järelravi osakond, füsioterapeut Elona Metsalu (Raid), 2010

Ajakohastatud: Sisehaiguste kliinik, taastusraviosakond, füsioterapeut Jaan Tammeorg 2023