

# Dr Marju Kelviste: „Inimeste ravimine on kunst!“



**Medita kliiniku septembrikuu persooniks on ortopeed dr Marju Kelviste, kelle vastuvõetud toimuvad nii Tartus kui Tallinnas. Dr Kelviste arvates on inimeste ravimine kunst ning võtmetähtsusega on patsiendi ja tema probleemi mõistmine.**

## **Millal ja mis põhjustel peaks pöörduma Teie vastuvõtule Medita kliinikusse?**

Minu vastuvõtule Medita kliinikus on oodatud patsiendid, kes soovivad leida lahendusi luude, liigeste ja lihastega seotud probleemidele.

Viimase kümne aasta jooksul olen peaaeglikult tegelenud erakorraliste traumahaigete ravimisega. Minu erihuviks on aga kujunenud kätega seotud probleemid, milleks võivad olla plöksuvad sõrmed, Dupuytreni kontraktuurid ehk sõrmede kõverdumine, ganglionid, kõõluste värsked vigastused või traumajärgselt tekkinud deformatsioonid (mallet, luigekael jt), karpaalkanali sündroom ja ulnarise ehk küünarluunärvi pitsumine. Samuti on minu patsientide seas neid, kelle mured on seotud käte ülekoormusega. Olen tegelenud ka randme ja sõrmeliigeste traumajärgsete või reumatoidartriidist tingitud liigeste kulumisega.

Ravi edukuse võtmeks on patsiendi ja tema probleemi mõistmine. Tihti on vaja raviks kompleksset lähenemist ehk süst, tabletid, ortoos ja võimlemine ei pruugi eraldivõetuna vajalikku mõju omada, kuid erinevaid meetodeid kombineerides võib saavutada oodatud tulemuse ehk patsiendi paranemise.

Mõnikord võib ka juhtuda, et trauma jääb väheste sümptomite tõttu ravita. Näiteks lodiluumurd randmes tekib kukkumisel ettesirutatud käele või löögi tagajärjel randme piirkonda. Kuna sümptomeid otseselt ei ole, võib sellest tähelepanuta jäänud asjaolust tulenevalt aastate jooksul välja areneda ebaliiges ja veel hiljem randmeliigeste traumajärgne

kulumine ehk osteoartriit. Seetõttu soovitatakse traumapatsientidel, kellel põrutusejärgsed vaevused ei möödu näiteks kahe nädala jooksul, kindasti tagasi pöörduda arsti vastuvõtule, kuna millalgi hiljem võib väljaravimata probleem hakata segama igapäevast elu.

## **Millised on hetkel olulisemad arengud ja suundumused ortopeedia valdkonnas?**

Üheks oluliseks arengusuunaks ortopeedias on artroskoopiliste operatsioonide teostamine ehk väikeste nahalõigete kaudu viiakse patsiendi liigese juurde optiline instrument, mis võimaldab ortopeedil operatsiooni läbi viia nõ „suletud“ meetodil. Selline lähenemine on oluline kasvõi seetõttu, et paljud haiged läbivad protseduuri päevakirurgias ning arsti poolt tekitatud haavad paranevad kiiresti ning üldjuhul vajavad haiged operatsioonijärgselt vaid minimaalset valu vaigistamist.

Lisaks on ortopeedias paranenud näiteks radioloogilise diagnoosimise võimalused, mis võimaldab diagnoose kinnitada enne kirurgilist sekkumist. Lisaks on võimalus radioloogilise ultraheli kontrolli all purustada kalsifikatsioone.

## **Kuidas suhtute hormoonsüstidesse?**

Hormoonsüste ehk –blokaade kasutatakse ortopeedias erinevate vaevuste raviks ja diagnoosimiseks. Kasutatakse kunstlikke kortikosteroidhormoone, mida toodab inimorganism neerupealistes. Hormoonidel on organismis eri funktsioonid ja haiguskoldesse süstides on neil tugev põletikuvastane toime.

Ortopeedina ma hormoonsüste esimese valikuna ei soovitaks, kuna süstidega on seotud mitmeid riske ja nende efekt võib olla loodetust erinev. Hormoonsüstid võivad olla küll osa raviplaanist, kuid alles siis, kui muu ei aita.

## **Milline on Teie hinnangul perearstide teadlikkus ortopeedia erialaga seondult?**

Arvan, et meie perearstid on oma töös tublid ja hoolivad oma patsientidest. Enda kogemusest võin öelda, et näiteks liigesevaevuste puhul suunavad perearstid oma patsiente ortopeedi vastuvõtule üpriski sageli ja seda seetõttu, kui tavapärased ravimeetodid pole aidanud või diagnoos on ebaselge.

Küll aga soovitatakse perearstidel kaaluda abi vajaja saatmist esmalt reumatoloogi vastuvõtule, kui patsiendil on kaebusi mitme liigese korraga ning tegemist ei ole traumast tingitud probleemidega.

## **Olete aktiivne tervisesportlane. Mida kujutab endast tervisesportlaste üks kõige sagedasemaid tervisehädasid – põlveliigeste kõhre kulumine ja mida saaks ise oma põlvede heaks ära teha?**

Põlveliigeste artroos on sageli esinev haigus, kuna põlved on esmased keharaskuse kandjad. Artroosi iseloomustab kõhrekihi kulumine liigesepinnal ja tunnuseks on valu põlvedes, turse ja põlvede liikuvuse halvenemine.

Põlveliigeste kõhr saab (tervise)sportlastel kahjustada kas ülekoormuse või traumade kaudu. Regulaarne liikumistreening pigem vähendab kui põhjustab artroosist tingitud vaegusi, sest liikudes liigesekõhr toitub. Mõistlik oleks sportida mõistlikkuse piirides ja mitmekülgset – siis on liigesed ja lihased ühtlaselt koormatud.

Kui juba esineb probleeme põlvedega, siis arvan, et erinevad glükoosamiinipõhised kõhre preparaadid võivad küll aidata vaevusi vähendada, kuid oluline on leida patsiendile õige ravim ning määrata ravikord. Lisaks on olemas ka süstitavaid preparaate, mis on aidanud patsientidel edasi lükata põlveproteesi paigaldamist või lubanud jätkata aktiivset sportimist.

*Küsitles Siim Ausmees*

**Medita kliiniku Tallinna keskuses  
teostavad haigeklassipõhiseid vastuvõtte ortopeedid**

dr Karl Pintsaar | dr Viktor Šapovalov | dr Aleks Lenzner | dr Silver Aun | dr Marju Kelviste

