

Andrei Samoldin: "Füsioterapeudi töö võlu seisneb loomingulises lähenemises!"

Medita Kliiniku märtsikuu persooniks on kliiniku kollektiiviga liitunud füsioterapeut Andrei Samoldin, kelle jaoks on uute teadmiste ja oskuste omandamine elu üheks põhieesmärgiks.

Teie esimene kõrgharidus teoloogias on väga kaugel meditsiinist. Kuidas jõudsite füsioterapeudi elukutseni?

Pärast ülikooli lõpetamist jäin pikaks ajaks tööle riigiametisse, kuni ühel hetkel leidsin, et see töö on end minu jaoks ammendanud

Parajasti olin läbinud kaitseliidus ühe meditsiinalase koolituse ning sellest tekkis huvi erakorralise meditsiini vastu, mistõttu asusin õppima Tartu Tervishoiu Kõrgkooli erakorralise meditsiini tehnikuks. Sellele järgnes rakenduskõrghariduse omandamine samas koolis, suunamuutusega füsioteraapia.

Samas ei ole ma ka teoloogiast eemaldunud, sest ma õpetan Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis kutseõppe õppekavadel usundilugu.

Millised on hetkel olulisemad arengud ja suundumused füsioteraapia valdkonnas?

Mulle tundub, et viimastel aastatel on meil Eestis kasvanud huvi kõige idamaise, näiteks Hiina meditsiini, erinevate massaažide ja akupunktuuri vastu.

Hoogu hakkab koguma ka nii meeste kui naiste vaagnapõhjelihaste füsioteraapia ning rasedate füsioteraapia.

Biofeedback ehk biooloogiline tagasisidetamine on tõhusaks meetodiks näiteks nii taastusravis kui treenimisel, kuid seda tehnikat igal füsioterapeudil veel pakkuda ei ole.

Ise läbisin viimati müofastsiaalse valuravi ja kuivnõelravi koolituse.

Millised on Teie hinnangul kõige "populaarsemad" probleemid, millega füsioterapeudi juurde pöörduetakse?

Väga palju on igapäevastest sundasenditest põhjustatud ülekoormusvigastusi ning rühihäireid. Lisaks suunavad perearstid minu vastuvõtule väga tihti osteoartrroosiga patsiente ning "populaarsemate" hulka võib lugeda ka erinevad seljavalud.

Palju on ka nn hooaja patsiente, need on aktiivse eluviisiga inimesed, keda talvel kimbutavad suusamäel saadud traumad või liigne koormus spordisaalis ning suvel on nende kaebused seotud enamasti jooksmise või jalgrattasõiduga. Loomulikult soovitakse tihti ka lihtsalt massaaži pinges lihastele.

Mida inimene ise saab selleks teha, et neid probleeme vältida? Milline on perearsti roll ja mida perearst saaks teha?

See on hea küsimus ja sellele on keeruline lühidalt vastata. Üks soovitus on kindlasti targalt treenida, jälgida koormusi ning kulutada treeningjärgele lihaskoormusele enam kui kolm minutit. Sundasenditest ja -liigutustest



tulenevaid probleeme saab ennetada tööergonoomikaga. Selles osas on perearstid usinalt ka omapoolseid soovitusi jaganud ning tihti saabki patsient juba vajaliku juhendamise ergonoomiliste asendite osas perearstilt või -õelt kätte ning füsioterapeudil jääb üle vaid mõned toetavad harjutused lisada.

Krooniliste haiguste puhul saab perearst tõsta patsiendi haigusteadlikkust ning nõustada teda õige eluviisi osas, sest füsioterapeudil nii spetsiifiline ettevalmistus puudub.

Ka see, kui arst või pereõde uurivad patsiendilt, kas ta ikka kodus kohusetundlikult harjutusi teeb või kuidas füsioteraapia mõjub, annab ühest küljest patsiendile signaali, et tema murega aktiivselt tegeletakse ning teisalt võimaldab hinnata patsiendi motivatsiooni ja raviga soostumist. Loomulikult on perearstidelt oodatud alati ka tagasiside füsioterapeudi tööle.

Mis on Teie jaoks raskeim ja mis parim oma töö juures?

Raskeim on ehk kroonilise valuga patsientide puhul leida see präänik, millega motiveerida neid teraapiale pühendumise ja selgitada, et ühest ning kiiret lahendust nende muredele ei ole.

Parim on kindlasti enda valitud meetodeid toimimas näha. Kui tuleb näiteks patsient ja ütleb, et teate, ma mõnel päeval ei olegi enam valuvaigisteid võtnud.

Lisaks traditsioonilistele füsioteraapiavõtetele osutate patsientidele ka kinesioteipimist. Miks on teipimine hea?

Kinesioteibi tööpõhimõte lähtub asjaolust, et ülekoormusest tingituna muutuvad lihased põletikuliseks ning tursuvad. Turses lihased tõstavad aga survet nahale, aeglus-

tades nõnda lümfiringet ja aktiveerides valuretseptoreid. Kui viia lihas venitusasendisse ning asetada sellele kinesioteip, siis lihase normaalasendisse tagasitoomisel tõmbub nahk tagasi ja suureneb naha ning nahaaluse kibi vaheline ruum. Seeläbi vähenevad tursed, paraneb lokaalselt häirunud ainevahetus ja alanevad valuretseptoritest tulenevad signaalid.

See on muidugi väga lühike kokkuvõte, kinesioteibil on tunduvalt enam kasutusvõimalusi, alustades liigesliikuvuse parandamisest ja lõpetades näiteks rühi korrektsiooniga.

Kas kasutate oma füsioteraapiaalaseid oskuseid ka väljaspool töoaega?

Ikka. Näiteks olen juba aastaid osalenud Meie Liigume spordiüritustel ja matkadel parameedikuna, mis lisaks füsioterapeudi oskuste kasutamisele võimaldab ka uusi kogemusi hankida.

Jõudumööda olen olnud tegev ka Eesti eriolümpialaste abistamisel.

Küsitles Siim Ausmees

Füsioterapeut Andrei Samoldini vastuvõtud toimuvad Medita Ilukliinikus teisipäeviti ja reedeti!

Lisaks terapeutilistele harjutustusele ja konsultatsioonile pakutakse ka ravimassaaži, elektriravi ja kinesioteipimist.

Lisainfo ja registreerimine Medita Kliiniku telefonil 5 645 8430.