



## TEEMA: REUMAATILISED HAIGUSED

*Materjali koostas: Marek Jaakson  
Eesti Reumaliidu tegevjuht*

### 1. Luu- ja liigesehaigused – definitsioon, avaldumine ja tekkepõhjused

Ühtset definitsiooni on raske anda, sest luu- ja liigesehaigusi (reumaatilised haigused) on ligi 200 erinevat diagnoosi, kuid suures plaanis jagunevad need kaheks – autoimmuunsed põletikulised liigesehaigused (tekkepõhjus teadmata), näiteks reumatoidartriit, mida ei ole võimalik ennetada, ning kulumishaigused, näiteks artroos, mida on võimalik ennetada tasakaalustatud eluviisidega (toitumine, liikumine jms). Luu- ja liigesehaigused on kroonilised haigused ning haiguskulgu saadavad pidevad valud, mille tõttu langeb elu- ja töökvaliteet.

### 2. Puude esinemissagedus

Diagnooside lõikes on esinemissagedused erinevad, näiteks osteoporoos (luude hõrenemine) on sagedane just eakatel naistel, samas reumatoidartriit (põletikuline autoimmuunne liigesehaigus) esineb eelkõige vanuses 30–40 eluaastat ja  $\frac{3}{4}$  haigetest on naised. Anküloseeriv spondüliit (krooniline lülisamba haigus) esineb meestel 3–5 korda sagedamini kui naistel.

### 3. Kaasnevad erivajadused

Luu- ja liigesehaigete patsientide kõige laialdasem erivajadus on liikumise piiratus, mis takistab liikumist ennekõike treppidel ja raskendab enesehooldust, sh riietumist. Liikumist hõlbustavad käsipuud treppidel. Kontoris töötavatele inimestel on abiks ergonoomilised töölaud, mille kõrgust saab vajadusel reguleerida. Samuti tekitab probleeme raskuste tõstmine, pikalt istumine ja/või seismine, samas vajavad liigesed pidevat liigutamist.

### 4. Takistused tööturul osalemisel

Tööturul osalemist takistab eelkõige pidev väsimus, liikumise piiratus ja paindlike tööaegade puudus töökohtadel.

### 5. Takistused igapäevaelus

Igapäevaelus on takistused riietumisel ja enesehügieenitoimingutes. Samuti pidevad valud ja väsimus, kuna hommikul peab ärkama mitu tundi varem, et liigesed “lahti võimelda”. Raskendatud on paljud majapidamistööd. Samuti on raskendatud liikumine (pikad vahemaad, trepiastmed). Paljud abivahendid hõlbustavad luu- ja liigesehaigete igapäevaseid toiminguid, näiteks haaratsid sukkade, sokkide jalga tõmbamiseks, nõõpimise abivahendid. Kõõgitarvete kasutamist kergendavad laiendatud haardekohad (lusikad, kahvlid, noad, kulbid, tassid jms).

### 6. Probleemid suhtlemisel. Suhtlemissoovitused

Suhtlemisel otseseid takistusi ei ole.

### 7. Vajalikud abivahendid ja teenused töö- ning igapäevaelus

Eelkõige on oluline paindlik tööaeg ja pauside võimaldamine vastavalt vajadustele. Vältida tuleb raskuste tõstmist ning pidevat istumist ja/või seismist. Nii töös kui igapäevaelus on kasulikud kõik abivahendid, mis hõlbustavad haaramist.

### 8. Müüdid ja eksiarvamused

Suurim eksiarvamus on kujutus, et luu- ja liigesehaigused on eelkõige vanemaaliste haigused. Tegelikult haigestuvad kõige enam just lapsed ja tööealised inimesed. Teine eksiarvamus on arusaam, et kuna füüsiliselt ei ole haigus nähtav, siis järelikult on tegemist terve inimesega.



EESTI PUUETEGA INIMESTE KODA  
THE ESTONIAN CHAMBER OF DISABLED PEOPLE

**9. Lisainfo ja -lugemine**

Eesti Reumaliit

Toompuiestee 10 Tallinn

[www.reumaliit.ee](http://www.reumaliit.ee)

Reumaliin 14408 (tööpäevadel 09.00–16.00)

[info@reumaliit.ee](mailto:info@reumaliit.ee)

Tel 53 435 501