

VALUMÜÜT NR 3

„Kui uuringutulemused on normis, pole midagi viga.“

MÜÜT

Kui pildidiagnostika (näiteks röntgenuuring või magnetresonantstomograafia ehk MRT) ei näita kõrvalekaldeid kudede või elundite ehituses, pole valul kehalist põhjust. Kui uuringul on kõik korras, pole midagi viga.



MIDA ÜTLEB TEADUS?

Valu võib olla täiesti tõeline ja kliiniliselt oluline ka siis, kui pildidiagnostilistel uuringutel kõrvalekaldeid ei leita. Need uuringud näitavad eelkõige kudede ja elundite ehitust, kuid mitte seda, kuidas närvisüsteem valu töötleb.



MIKS SEE OLULINE ON?



Valu tekib närvisüsteemis

Valu on muutuv kogemus, mis tekib närvisüsteemis. Seda mõjutavad lisaks kudetest tulevatele signaalidele ka varasemad valukogemused, stress, uni ja emotsioonid. **See ei tähenda, et valu oleks väljamõeldud. Valu põhjused ei ole lihtsalt alati uuringutel nähtavad.**



Pildidiagnostilised uuringud näitavad kudede ja elundite ehitust, mitte valu

Need uuringud näitavad hästi kudede ja elundite ehitust ning aitavad tuvastada luumurde, kasvajaid, infektsioone ja ulatuslikke koekahjustusi. **Nendega ei saa aga mõõta, kui tundlik on närvisüsteem või kuidas aju signaale tõlgendab.** Kõrvalekalleteta uuringutulemus välistab teatud valu põhjused, kuid ei välista valu.



Uuringute leiud ei vasta alati valu tugevusele

Paljudel inimestel, kellel ei ole üldse valu, leitakse MRT-uuringul lülivaheketaste muutusi või muid „kõrvalekaldeid“, samas kui paljudel tugeva valuga inimestel on uuringute tulemused täiesti normis. **See lahknevus on üks järjepidevamalt täheldatud leide valu käsitlevates uuringutes.**



Notsiplastiline valu on üks põhjusi, miks uuringul ei pruugi kõrvalekaldeid näha olla

Mõnel inimesel muutub närvisüsteem aja jooksul tundlikumaks ning valu võib tekkida peamiselt muutunud signaalitöötluse, mitte jätkuva koekahjustuse tõttu. **Korras uuringutulemus üksi ei selgita valu põhjust - selle hindamiseks on endiselt vaja tervishoiutöötaja hinnangut.**



Ka see, kui inimesele öeldakse, et tal pole midagi viga, võib talle kahju teha

Kui valuga inimesele öeldakse, et tema uuringute tulemused on korras ja seetõttu pole tal midagi viga, võib ta tunda end väga häirituna ning tajuda, et tema valu ei võeta tõsiselt. See võib panna teda tundma, et tema muret eiratakse, või kahtlema oma valukogemuses. **Valu tõelisuse tunnistamine ka siis, kui uuring selle põhjust ei näita, on hea ravi oluline osa.**



KUIDAS SEE ARUSAAM KUJUNES

Piltagnostiliste uuringute leidude ja valu lahknevus tuli esile just neid uuringuid käsitlevates teadustöodes. Kui MRT laiemalt kasutusele võeti, leiti sümptomiteta inimestel korduvalt lülivaheketaste kulumismuutusi, väljasopistusi ja muid muutusi, mida varem oleks peetud valu põhjuseks. Sama lahknevust täheldati ka kaela-, põlve- ja õlaprobleemide puhul. **Need teadusuuringud ei näidanud, et valu poleks tõeline, vaid et ainuüksi kudede ehituse põhjal ei saa usaldusväärselt hinnata, kellel on valu.**

Samal ajal viisid uuringud selle kohta, kuidas närvisüsteem valu töötleb, uue arusaamani: muutunud valutöötlus võib iseenesest põhjustada märkimisväärset valu ka ilma tuvastatava koekahjustuse või närvisüsteemi haiguseta. Sellel põhineb notsiplastilise valu mõiste, mis määratleti ametlikult alles suhteliselt hiljuti ja mida endiselt täpsustatakse. **See on suunanud valu hindamist pelgalt piltagnostiliste uuringute tulemuste vaatamiselt põhjalikuma kliinilise hindamise poole, milles arvestatakse valutundlikkust, valu soodustavaid tegureid ja valu mõju inimese elule.**

Brinjikji et al. (2015). Systematic literature review of imaging features of spinal degeneration in asymptomatic populations. *American Journal of Neuroradiology*. | Kosek et al. (2021). Chronic nociplastic pain affecting the musculoskeletal system: clinical criteria and grading system. *Pain*.



MIDA ÜTLEVAD EKSPERDID



Notsiplastilist valu põhjustavad närvirakud, mis võimendavad valu vahendavaid signaale. Seda ei ole võimalik tuvastada kudede ja elundite ehitust näitavate piltagnostiliste uuringutega.



Prof. Eva Kosek

Karolinska instituut, Rootsi



PEAMINE JÄRELDUS

See, et uuringul on kõik korras, ei tähenda, et teie valu poleks tõeline. Samuti ei tähenda see, et piltagnostilised uuringud oleksid kasutatud: need on olulised ja mõnikord hädavajalikud, kui kahtlustatakse muutusi kudede või elundite ehituses. Neil uuringutel on lihtsalt oma piirid. Valu on keeruline kogemus, mida kujundavad närvisüsteem, sealhulgas aju, ja inimese elu erinevad aspektid, mitte ainult see, mis uuringul näha on. Kui teil on valu ja teile on öeldud, et uuringute tulemused on korras, ei tähenda see, et midagi pole teha. Pöörduge tervishoiutöötaja poole, kes saab teie seisundit põhjalikult hinnata ning arutada teiega erinevaid võimalusi, kuidas teid aidata ja toetada.