NARVA HAIGLA

TAASTUSRAVI OSAKOND



TASULISED TEENUSED, APATAATNE FÜSIOTERAAPIA

KOOSTATUD: oktoober 2026.a
SA Narva Haigla taastusravi osakond
Julia Volodchenko, vanemfüsioterapeut

Taastusravi osakonna tasuliste teenuste käsiraamat

Tervis ja liikumine on omavahel tihedalt seotud.
Selles käsiraamatus on esitatud peamised protseduurid, mida kasutame Narva Haigla taastusravi osakonnas.
Siit leiate iga teenuse lühikirjelduse, **info selle kasutamise kohta ning tavapärase protseduuride arvu ravikuuris.**
Raviprogramm koostatakse individuaalselt.
Suunav arst arvestab patsiendi seisundit, ravi eesmärke ja võimalikke vastunäidustusi.
Meie eesmärk on aidata vähendada valu ja piiranguid, taastada liikumine ning anda inimesele tagasi võimalus aktiivseks eluks.

Tasuliste teenuste saamiseks on vajalik perearsti või eriarsti saatekiri.

Ravikuuri kestus on ligikaudne.
Protseduuride arvu, sageduse ja meetodite kombinatsiooni määrab arst individuaalselt, võttes arvesse patsiendi seisundit, ravi eesmärki ja vastunäidustusi.

PARAFIIN-OSOKERIITRAVI

Mis see on:
soojusravi protseduur parafiini ja osokeriidi kasutamisega. Soojus aitab vähendada jäikusetunnet ja valmistada kudesid ette järgnevaks raviks.

Millal kasutatakse:
- liigeste jäikuse korral;
- lihaspinge korral;
- taastumisel pärast luu- ja lihaskonna vigastusi ning haigusi;
- enne füsioteraapiat või muid protseduure, kui on vaja kudesid eelnevalt soojendada.

Vastunäidustused:
ägedad põletikulised haigused; ägedad või mädased protsessid mõjutatavas piirkonnas; nahakahjustused; pahaloomulised kasvajad; rasked südame-veresoonkonna haigused.

Keskmine ravikuur:
5–15 protseduuri.
***täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!**



MUDARAVI

Mis see on:
ravimuda kasutav protseduur.
Seda kasutatakse füsioteraapia ja taastusravi täiendava meetodina.

Millal kasutatakse:
- lihaste ja liigeste probleemide korral;
- jäikuse ja ebamugavustunde korral;
- taastusprogrammides pärast luu- ja lihaskonna vigastusi ning haigusi.

Vastunäidustused:
ägedad põletikulised haigused; tuberkuloos; verehaigused; nahakahjustused; pahaloomulised kasvajad; rasked südame-veresoonkonna haigused.

Keskmine ravikuur:
5–15 protseduuri.
***täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!**



KRÜOTERAAPIA / CRYOPUSH

Mis see on:
kudede jahutamine reguleeritava pneumaatilise kompressiooniga, mis aitab vähendada turset ja parandada lokaalset vereringet.
Kasutatakse peamiselt pärast vigastusi ja operatsioone.

Millal kasutatakse:
- pärast vigastusi;
- tursete korral;
- taastumisperioodil pärast füüsilist koormust.

Vastunäidustused:
perifeerse vereringe häired; süvaveenitromboos; naha tundlikkuse häired; lahtised haavad või nahakahjustused mõjutatavas piirkonnas; rasked südame-veresoonkonna haigused.

Keskmine ravikuur:
5–10 protseduuri.
***täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!**



INHALATSIOON

Mis see on:
ravimite või muude määratud ainete manustamine hingamisteede kaudu spetsiaalse aparaadi abil.

Millal kasutatakse:
hingamisteede haiguste raviks; bronhospasmi korral; viskoosse, raskesti erituva röga korral.

Vastunäidustused:
manustatava preparaadi talumatus; kopsuverejooks; pneumotooraks; raske hingamis- või südame-veresoonkonna puudulikkus.

Keskmine ravikuur:
5–10 protseduuri.
***täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!**



VALGUSRAVI / BIOPTRON

Mis see on:
polariseeritud valguse toime valitud piirkonnale.

Millal kasutatakse:
kudede taastumisprotsesside stimuleerimiseks ning põletiku ja valu vähendamiseks.

Vastunäidustused:
pahaloomulised kasvajad; ägedad infektsioonid ja põletikud; verejooksud; valgustundlikkus; fotosensibiliseeriva toimega ravimite kasutamine; silmahaigused.

Keskmine ravikuur:
5–10 protseduuri.
***täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!**



MAGNETRAVI

Mis see on:
füsioterapeutiline toime magnetväljaga kudede regeneratsiooni stimuleerimiseks.

Millal kasutatakse:
täiendava protseduurina taastusraviprogrammides erinevate luu- ja lihaskonna probleemide ning muude seisundite korral, kui spetsialist on meetodit soovitanud.

Vastunäidustused:
pahaloomulised kasvajad; väljendunud südame-veresoonkonna puudulikkus; südamerütmihäired; verejooksud; verehaigused; südamestimulaatori või muu elektroonilise implanteeritud seadme olemasolu.

Keskmine ravikuur:
10–15 protseduuri.
***täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!**



LÖÖKLAINERAVI

Mis see on:
akustiliste lainete toime kindlale piirkonnale. Meetodit kasutatakse lokaalselt ja tavaliselt kompleksse ravi osana.

Millal kasutatakse:
- kroonilise liigese-, lihase- ja kõõlusvalu korral;
- plantaarfastsiidi („kannakannuse“) korral;
- epikondüliidi korral;
- tendinopaatiate ja entesopaatiate korral;
- õla kaltsifitseeruva tendiniidi korral;
- kroonilise valu korral pärast spordivigastusi.

Vastunäidustused:
pahaloomulised kasvajad; ägedad infektsioonid, põletik või nahakahjustus protseduuri piirkonnas; vere hüübimishäired; südamestimulaatori või muu elektroonilise implantaadi olemasolu; värsked luumurrud või ägedad vigastused mõjutatavas piirkonnas; osteoporoos.

Keskmine ravikuur:
3–5 protseduuri.
täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!



LASERRAVI

Mis see on:
lokaalne toime laserkiirgusega füsioterapeutilise ravi raames.

Millal kasutatakse:
täiendava meetodina valu, põletikuliste protsesside ja kudede taastumise korral.

Vastunäidustused:
pahaloomulised kasvajad; ägedad nakkus- ja põletikulised haigused; verehaigused; südame-veresoonkonna puudulikkus; valgustundlikkus või fotosensibiliseerivate ravimite kasutamine.

Keskmine ravikuur:
8–10 protseduuri.
täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!



ELEKTROSTIMULATSIOON TENS/EMS

Mis see on:
toime elektriliste impulssidega. TENSi kasutatakse peamiselt valuaistingute mõjutamiseks, EMS-i lihasaktiivsuse stimuleerimiseks.

Millal kasutatakse:
- valusündroomi korral;
- lihaste stimuleerimiseks;
- taastusprogrammides pärast vigastusi ja operatsioone.
-

Vastunäidustused:
pahaloomulised kasvajad; ägedad nakkus- ja põletikulised haigused; nahakahjustused; verehaigused; südame-veresoonkonna puudulikkus; südamestimulaatori või muu elektroonilise implantaadi olemasolu.

Keskmine ravikuur:
5–10 protseduuri.
täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!



DARSONVALISATSIOON

Mis see on:
füsioterapeutiline protseduur, milles kasutatakse kõrgsageduslikku impulss-elektrivoolu.

Millal kasutatakse:
- neuralgia korral;
- kroonilise valu korral;
- perifeerse vereringe häirete korral;
- naha troofiliste häirete korral;
- aeglaselt paranevate haavade ja haavandite korral väljaspool ägedat põletikku;
- juuste väljalangemise ja mõnede peanaha haiguste korral.

Vastunäidustused:
pahaloomulised kasvajad; ägedad nakkus- ja põletikulised haigused; vere hüübimishäired; südamerütmihäired; südamestimulaatori või muude elektrooniliste implantaatide olemasolu; väljendunud südame-veresoonkonna puudulikkus.

Keskmine ravikuur:
5–10 protseduuri.
täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!



ULTRAHELIRAVI

Mis see on:
ultraheli toime valitud kehapiirkonnale (võimalik koos ravimpreparaatide manustamisega).

Millal kasutatakse:
- liigesehaiguste korral: artriidid, artroosid, osteokondroos, radikuliit;
- närvisüsteemi haiguste korral: neuriidid, neuralgiad, närvide pitsumine;
- vigastuste ja kahjustuste korral;
- valu vähendamiseks.

Vastunäidustused:
pahaloomulised kasvajad; ägedad põletikulised ja nakkuslikud protsessid; vere hüübimishäired ja kalduvus verejooksudele; rasked südame-veresoonkonna haigused; metallimplantaatide või südamestimulaatori olemasolu mõjutatavas piirkonnas; aktiivses vormis tuberkuloos.

Keskmine ravikuur:
8–10 protseduuri.
täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!



IMPULSSRAVI

Mis see on:
toime impulssvooludega, sealhulgas amplipulss- ja diadünaamiliste vooludega.

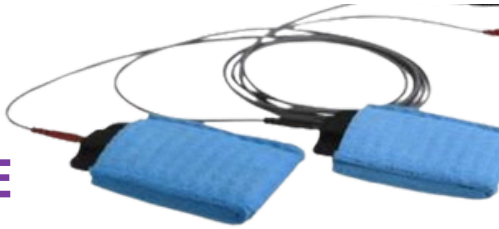
Millal kasutatakse:
- liigeste ja lülisamba haiguste korral: artroos, osteokondroos, lülidevahelised songad, krooniline selja- ja kaelavalu;
- vigastuste korral;
- neuriitide, neuralgiate, radikulopaatiate, pareeside ja paralüüside korral;
- veenilaiendite korral (väljaspool ägenemisfaasi).

Vastunäidustused:
pahaloomulised kasvajad; südamestimulaatori olemasolu; kalduvus verejooksudele ja vere hüübimishäired; nahakahjustused elektroodide paigaldamise kohtades; ägedad põletikulised protsessid; epilepsia ja südame-veresoonkonna puudulikkuse rasked vormid.

Keskmine ravikuur:
8–10 protseduuri.
täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!



ELEKTROFOREES JA GALVANISEERIMINE



Mis see on:
füsioterapeutiline toime alalisvooluga. Elektroforeesi kasutatakse ka määratud ravimi (lahus: kaaliumjodiid, kaltsium, lidokaiin) viimiseks läbi naha.

Millal kasutatakse:
- närvisüsteemi haiguste korral: neuriidid, neuralgiad, radikuliit, osteokondroos, kesk- ja perifeerse närvisüsteemi traumajärgsed seisundid, neurasteenia;
- luu- ja lihaskonna haiguste korral: artriidid, artroosid, põrutused, venitused;
- südame-veresoonkonna haiguste korral: hüpertensioon, hüpotensioon, ateroskleroosi algstaadium, südame isheemiatõbi.

Vastunäidustused:
pahaloomulised kasvajad; ägedad ja mädased põletikulised protsessid; südamestimulaatori olemasolu; vere hüübimishäired; nahakahjustused elektroodide paigaldamise kohtades; individuaalne elektrivoolu talumatus.

Keskmine ravikuur:
8–12 protseduuri.
täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!

LYMPHASTIM, MEDITSINILINE PRESSOTERAAPIA

Mis see on:
aparaatne kompressioonravi. Järkjärguline rõhk aitab vähendada turset ja raskustunnet ning seda võib kasutada pehmete kudede taastumisprogrammides. Õppematerjalides kirjeldatakse kompressiooni positiivset mõju tursele, lihasvalule ja jäikusele.

Millal kasutatakse:
- tursete korral;
- jäsemete raskustunde korral;
- taastusprogrammides;
- pärast füüsilist koormust, kui kompressioonravi sobib patsiendile.

Keskmine ravikuur:
5–15 protseduuri.
täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!



LYMPHASTIM,
ESTEETILINE PRESSOTERAAPIA

Mis see on:
aparaatne kompressiooniprotseduur üldise kergustunde saavutamiseks ja tursete leevendamiseks.

Millal kasutatakse:
esteetilistel eesmärkidel.

Keskmine ravikuur:
5–15 protseduuri.
täpse ravikuuri kestuse määrab arst individuaalselt!



KINESIOTEIPIMINE

Mis see on:
elastse kinesioloogilise teibi paigaldamine valitud kehapiirkonnale.

Millal kasutatakse:
täiendava meetodina taastusravis, näiteks liikumise toetamiseks ja mõnede sümptomite vähendamiseks. Teip iseenesest ei ole kroonilise valu iseseisev ravi, seetõttu on parem käsitleda seda kompleksse raviprogrammi osana.



RAVIMASSAAŽ

Mis see on:
käsitsi toime pehmetele kudedele eesmärgiga vähendada lihaspinget, parandada enesetunnet ja valmistada patsienti ette aktiivseks taastusraviks.

Millal kasutatakse:
- lihaspinge korral;
- jäikusetunde korral;
- taastumisperioodil;
- füsioteraapia ja teiste taastusravimeetodite täiendusena.

Keskmine ravikuur:
5–10 protseduuri.



MÄRKUSED

KONTAKT

aparaatse füsioteraapia kabinet
Vestervalli tn 15, kab 238, 20307 Narva
+372 35 71 836 | www.narvahaigla.ee
vanemfüsioterapeut Julia Volodchenko
julia.volodchenko@narvahaigla.ee | +372 35 61 143