

5 HEA UNE NÕUANNET

kroonilise valu korral

Unetus on krooniliste valudega patsiendile suur probleem. Ligi 20% krooniliste valudega haigetest kurdavad vähemalt ühte unetuse sümptomit, samas kui üldpopulatsioonis esineb seda vaid 7,4%-l.¹ Uuringus on leitud, et 68%-l neuroπαatilise valuga patsientidest on uni häiritud "tugevalt" või "enamasti".² Olenemata neuroπαatilise valu põhjusest hindas oma unekvaliteeti kehvaks 80% haigetest.³

1

Vähenda stressi

On teada mitmeid tähelepanu suunamise meetodeid, mida saab iseseisvalt praktiseerida, et enne magama minekut lõõgastuda ja viia mõtted valust eemale.

Proovi mediteerimist

Mõõdukate unehäirete puhul on vanematel täiskasvanutel lühiajalisi tulemusi saanud *Mindfulness* ehk Intensiivse teadveloleku meditatsiooni abil.⁴

Kasuta kognitiivset käitumisteraapiat (KKT)

On näidatud KKT tõhusust esmase ehk primaarse unetuse korral. KKT-d tunnustavad kroonilise unetuse ravimeetodina mitmed tervishoiu organisatsioonid k.a. *British Medical Assotiation*.⁵



2

Tegele tervisespordiga

Õigesti sooritatud liikumisharjutused on viinud kroonilise valu vähenemiseni ja lisaks muudab tekkiv loomulik väsimus uinumise kergemaks.^{6,7}

Liikumisega regulaarselt tegelevatel inimestel on väiksem tõenäosus kannatada unetuse käes.⁸

Mine jalutama

Uuringutes leiti, et keskmise intensiivsusega aeroobne treening, näiteks kõndimine, soodustas kroonilise unetuse all kannatajate uinumist ja une pikenemist võrreldes nende õhtutega, mil nad ei treeninud.⁷

Proovi joogat

On leitud, et peale mõnenädalast jooga harrastamist paranes uni oluliselt.⁹



3

Kohanda oma toitumist

Alkoholi, nikotiini ja kofeiini tarbimine võivad süvendada kroonilist valu ja häirida und. Nikotiin ja kofeiin on stimulandid, mis hoiavad sind ärkvel, samas kui alkohol muudab uinumise kergemaks, aga välja puhkamine on siiski häiritud.¹⁰

Võta kerge suupiste enne uneaega

Enne uneaega soovivad uuringud võtta väikese eine, mis võib leevendada unetust, sest näljatunne võib und häirida. Ühe uuringu põhjal on vanemaealistel unetuse puhul kasulik juua hapukirsi mahla.¹¹

Vähenda vedeliku tarbimist enne magama minekut

Piisav vedeliku tarbimine on hea une jaoks oluline, kuid suurtes kogustes vee joomine enne magama minekut võib põhjustada sagenenud öist urineerimist.¹²



4

Leia õige magamisasend

70% kroonilise alaseljavaluga patsientidest on hädas unehäiretega.¹³ Valu põhjusest sõltuvalt võib valu väheneda ja uni paraneda, kui magada kindlas asendis.¹⁴



Sobiv madrats

Vesivoodil ja mäluvahust madratsil magamisel on positiivsem toime alaseljavalu sümptomitele, selja funktsioonile ja unele võrreldes magamisega kõval madratsil.¹⁴

Kasuta patja

Kaelavaluga patsientidega läbiviidud uuringus leiti, et veega täidetud patja kasutamine on seotud valu leevendamisega ja kvaliteetsema unega võrreldes tavapärase või rullikujulise padjaga.¹⁵

5

Järgi head unehügieeni

Unehügieeni all mõeldakse und soodustavaid käitumismustreid ja keskkonnatingimusi. Siia võib kuuluda näiteks uneaja regulaarseks muutmine või magamistoas teatud temperatuuri hoidmine.¹⁶



Pane ära elektroonika

Püüa lõpetada nutiseadme ja arvuti kasutamine vähemalt 30 minutit enne uneaja saabumist ja ära kasuta ekraaniga seadmeid voodis, kuna uuringutes on leitud nende kasutamise seos unehäirete esinemisega.¹⁷

Välgi üle magamist

Olles liiga kaua aega voodis, kaasaarvatud päevased uinakud, võib väheneda öise une pikkus.¹⁸

Viited:

1. Tang N. Insomnia Co-Occurring with Chronic Pain: Clinical Features, Interaction, Assessments and Possible Interventions. *Rev Pain* 2008 Sep; 2(1): 2–7.
2. Ferini-Strambi L. Neuropathic Pain and Sleep: A Review. *Pain Ther* 2017 6 Suppl 1: S19-23.
3. Melikoglu, MA, et al. Does Neuropathic pain Affect the Quality of Sleep? *Eurasian J Med* 2017; 49: 40-3.
4. Black D, et al. Mindfulness Meditation and Improvement in Sleep Quality and Daytime Impairment Among Older Adults With Sleep Disturbances. *JAMA Intern Med.* 2015 Apr 1; 175(4): 494–501.
5. Siebern A, et al. New developments in cognitive behavioral therapy as the first-line treatment of insomnia. *Psychology Research and Behavior Management* 2011:4 21–28
6. Rainville J, et al. Exercise as a treatment for chronic low back pain. *The Spine Journal* Volume 4, Issue 1, 2 January 2004, Pages 106–115
7. National Sleep Foundation. How does exercise help those with chronic insomnia? 2017
8. Passos G, et al. Is exercise an alternative treatment for chronic insomnia? *Clinics (Sao Paulo)*. 2012 Jun; 67(6): 653–659.
9. Khalsa S. Treatment of chronic insomnia with yoga: a preliminary study with sleep-wake diaries. *Appl Psychophysiol Biofeedback* 2004 29: 269.
10. Roehrs T, et al. Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. www.niaaa.nih.gov
11. Pigeon W, et al. Effects of a Tart Cherry Juice Beverage on the Sleep of Older Adults with Insomnia: A Pilot Study. *J Med Food*. 2010 Jun; 13(3): 579–583.
12. Hashim H, et al. How should patients with an overactive bladder manipulate their fluid intake? *BJU Int.* 2008 Jul; 102(1): 62-6.
13. O'Donoghue G, et al. Objective and subjective assessment of sleep in chronic low back pain patients compared with healthy age and gender matched controls: a pilot study. *BMC Musculoskelet Disord.* 2009; 10: 122.
14. Bergholdt K, et al. Better Backs by Better Beds? *SPINE* Volume 33, Number 7, pp 703–708
15. Bernateck M, et al. Sustained effects of comprehensive inpatient rehabilitative treatment and sleeping neck support in patients with chronic cervicobrachialgia: a prospective and randomized clinical trial. *Inter Journ of Rehab Res* 2008, 31:342–346.
16. Stepanski E, et al. Use of sleep hygiene in the treatment of insomnia. *Sleep Medicine Reviews*, Vol. 7, No. 3, pp 215-225, 2003.
17. Fossom I, et al. The Association Between Use of Electronic Media in Bed Before Going to Sleep and Insomnia Symptoms, Daytime Sleepiness, Morningness, and Chronotype. *Behavioral Sleep Medicine*, 12:343–357, 2014.
18. Werth E, et al. Dynamics of the sleep EEG after an early evening nap: experimental data and simulations. *Am J Physiol.* 1996 Sep; 271(3 Pt 2): R501-10.