

HOIDA selkääsi





Tämän kirjasen
ovat toimittaneet

Karl-August Lindgren

Dosentti,
ylilääkäri,
fysiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri
Kuntoutus ORTON



Olavi Airaksinen

Dosentti,
ylilääkäri,
fysiatrian erikoislääkäri
Fysiatrian klinikka, KYS

Kiitämme fysioterapeutti **Kati Rajalaa** (Kuntoutus ORTON)
arvokkaista neuvoista ja liikkeiden mallina olemisesta.

.....
Kirjallisuutta:

Lindgren K-A et al. Exercise therapy effects on functional radiographic findings and segmental electromyographic activity in lumbar spine instability. Arch Phys Med Rehabil 1993;74:933-9.

Airaksinen O et al. COST B13 Working Group on Guidelines for Chronic Low Back Pain. Chapter 4. European guidelines for the management of chronic nonspecific low back pain. Eur Spine J. 2006 Mar;15 Suppl 2:S192-300.

.....



Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri
KUOPION YLIOPISTOLLINEN SAIRAALA



MSD Finland Oy
on tuottanut tämän selkäoppaan.
www.kivuton.info

Tämän kirjasen jäljentäminen ilman kustantajan ja kirjoittajien lupaa, painamalla, monistamalla, äänittämällä, valokuvaamalla tai muilla tavoin kielletään tekijänoikeuslain nojalla.



Toimimme paremman elämän puolesta

Lääkeyhtiö MSD:ssä tehdään joka päivä työtä paremman elämän puolesta. Tavoitteenamme on tutkia ja tuoda lääkäreiden käyttöön uusia alkuperäislääkkeitä, jotta potilaille olisi saatavissa paras mahdollinen lääkehoito silloin kun sitä tarvitaan.

Resepti- ja itsehoitolääkkeemme, rokotteemme, biologiset hoitomuotomme ja eläinlääkkeemme ovat potilaiden ja terveydenhuollon ammattilaisten käytössä kaikkialla maailmassa.

Jokaisella on oikeus tehokkaaseen kivun hoitoon. Tutustu tähän asiantuntijoiden laatimaan Hoida Selkääsi -oppaaseen, jonka MSD on tuottanut käyttöösi.

Tutustu myös sivustoon: www.kivuton.info.
Sivustolta löytyy lisää jumppaohjeita ja voit mm. tehdä oman kipuanalyysin.

MSD Finland Oy,
Keilaranta 3, 02150 Espoo,
puh. (09) 804 650,
faksi: (09) 804 65 431, www.msd.fi

www.kivuton.info



- ▶ 5 Alkusanat
Selkäsairaus
- ▶ 6 Lanneselän rakenne ja toiminta
- ▶ 9 Olet itse tärkein auttajasi
- ▶ 10 Käytä selkääsi
 - Äkillinen selkäkipu
 - Lepoasennot
 - Harjoittelu
 - Omatoiminen hoito
 - Venytykset
 - Opi tuntemaan selkäsi
 - Liikkuvuusharjoitteet
- ▶ 30 Ergonomia, ryhti, nukkuminen
- ▶ 34 Selkä tarvitsee liikettä
voidakseen hyvin
- ▶ 35 Sanasto

▶ Alkusanat

Hoida selkääsi-kirjanen on tarkoitettu oppaaksi Sinulle, jolla on joskus ollut selkäkipua. Sen tarkoitus on antaa sinulle lisää tietoa sekä ohjeita siitä, miten itse voit vaikuttaa selkäkipuusi, ettei se pitkittyisi ja aiheuttaisi sinulle työ- ja toimintakyvyn rajoitteita. Kirjasen avulla voit etsiä itsellesi parhaiten sopivia keinoja kivun lievittämiseksi ja yleiskunnon kohentamiseksi.

Tämä kirjanen ei korvaa kuntoutuksen ammattilaisten antamia ohjeita, mutta voi olla tukenasi.

▶ Selkäsairaus

on teollistuneissa maissa yleinen.

Kahdeksan kymmenestä kokee jossain elämän-vaiheessa selkäkipua.

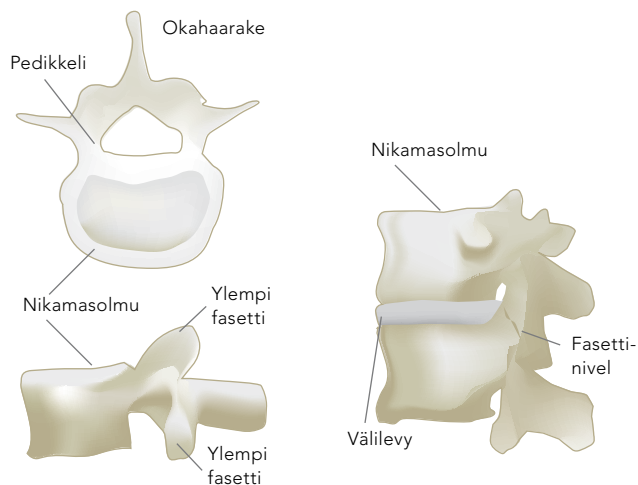
Yli 1,1 miljoonaa suomalaista kärsii selkävaivasta vuosittain.

Joka kymmenes lääkärisikäynti tehdään selkä-kivun takia.

Tuki- ja liikuntaelinsairaudet ovat suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava tautiryhmä, yli puolet näistä vaivoista aiheutuu selkäsairaudesta.

Tupakointi huonontaa verenkiertoa ja altistaa selkävaurioille.

► Lanneselän rakenne ja toiminta



Kuva A
Lannenikaman rakenne

Kuva B

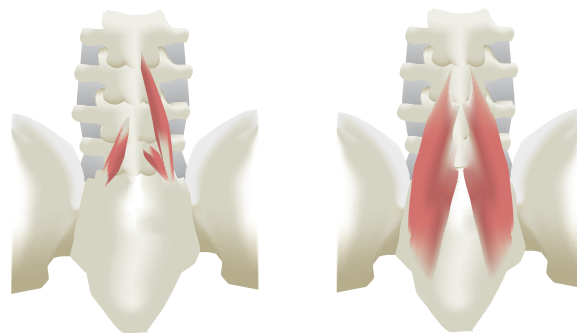
Lanneselkä on selkärangan kuormitetuin osa. Viisi lannenikamaa ovat muita nikamia kookkaampia, okahaarake on nelikulmainen ja fasettinivelten pinnat ovat miltei pystysuunnassa. (kuva A)

Selkärangan pienin toiminnallinen yksikkö on liike-segmentti, kahden peräkkäisen nikaman muodostama kolminivelkompleksi (kuva B), joka omaa kokorangan biomekaaniset ominaisuudet.

Tukevuutta varmistaa välilevy (diskus), ligamentit ja lihakset. Parhaiten välilevyt pysyvät kunnossa selkää käyttämällä, koska silloin niihin tiheää ravintoa.

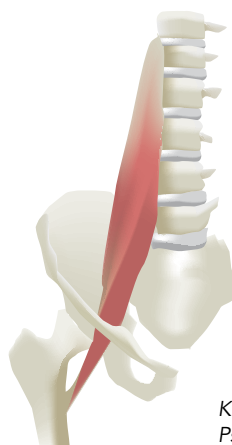


Tupakointi heikentää välilevyjen ravinnonsaantia ja siksi se vahingoittaa selän terveyttä.



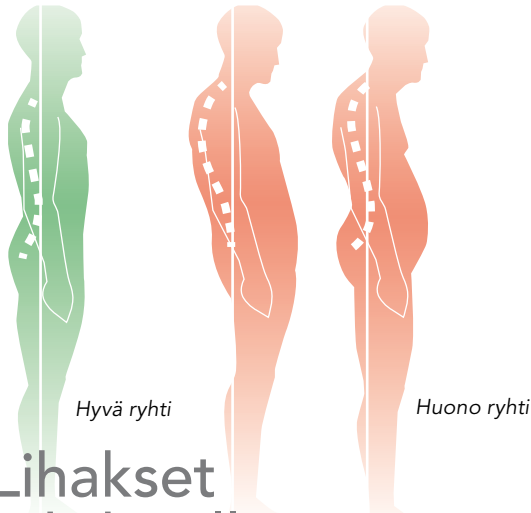
Kuva C
Tukevat lihasryhmät

Lihakset voidaan karkeasti jakaa rankaa tukeviin ja liikuttaviin ryhmiin. Rankaa tukeville lihasryhmille on olennaista, että ne kiinnittyvät nikamiin ja kulkevat segmenttien yli (kuva C). Nämä lihasryhmät takaavat tuen, joten niiden harjoittaminen on keskeistä. Tuesta vastaa myös muun muassa poikittainen vatsalihas.



Kuva D
Psoaslihas

Liikuttavien lihasten toinen pää kiinnittyy (esim. m. iliopsoas) rankaan ja toinen pää kauaksi rangasta (kuva D). Synkronoitu lihastoiminta tuottaa kallistus- ja kierto liikkeitä. Tasapaino tukevien ja liikuttavien lihasten välillä on tärkeää. Liian kireät ja lyhentyneet liikuttavat lihakset voivat lamaannuttaa tukevia lihasryhmiä ja johtaa kipuun.



► Lihakset ryhdin ylläpitäjinä

Hyvässä ryhdyssä kehon osat, pää, rintakehä ja lantio asettuvat tasapainoisesti päällekkäin. Näin muodostuu hyvä kuormituslinja (luotisuora) kehoon kohdistuvaa painovoimaa vastaan. Tällöin pystyasennon ylläpitämiseen tarvitaan mahdollisimman vähän lihastyötä ja rangan rakenteet kuten välilevyt ja ligamentit eivät joudu liialliselle kuormitukselle. Huono ryhti sensijaan saattaa altistaa selkäoireiden kehittymiselle.

Huono ryhti on usein vuosien varrella niin muistiin painunut tapa, että se tuntuu luonnolliselta asennolta. Ryhdikkään asennon löytäminen saati sitten ylläpitäminen ei olekaan niin itsestään selvää. Kehon syvien lihasten vahvistumisen sekä oman kehon tietoisuuden lisääntyessä oikean ja hallitun ryhdin ylläpitäminen helpottuu.

Tarkkaile päivän aikana ryhtiäsi esim. peilin kautta ja harjoita kehon tietoisuutta oikeasta asennosta. Kulkeeko painovoima oikein kehon luiden kautta, luotisuorasti korvasta, olkanivelen keskipisteen kautta, lonkkanivelen keskipisteeseen ja sieltä polvilumpion takaa ulomman kehräsluun kautta maahan?

► Olet itse tärkein auttajasi

Selkävivussa on myös hyvät puolensa. Se paranee yleensä nopeasti omatoimisella hoidolla. Tarvitset vain tietoa sekä yksinkertaisia omatoimisia ohjeita. Vain alle yksi sadasta selkäkipupotilaasta tarvitsee kirurgista hoitoa.

Hyvä yleiskunto, joustavat lihakset ja keskivartalon lihasten hyvä yhteistoiminta ehkäisevät selkäkipuja. Omalla toiminnallasi sinä itse voit vaikuttaa selkäsi hyvinvointiin.

Liikunta lisää verenkiertoa ja liikkuvuutta rangassa. Hyvä ja monipuolinen liike takaa parhaat olosuhteet kaikille kudoksille, kuten välilevyille, nivelsiteille ja lihaksille. Kaikki kehon osat tarvitsevat käyttöä pysyäkseen kunnossa, lihakset vahvistuvat ja nivelet pysyvät notkeina. Käytön puute puolestaan heikentää rakenteita. Liikunta, esimerkiksi uinti ja kävely antavat sinulle ja selällesi paremman olon.

On kuitenkin tärkeätä tietää, milloin on turvaututtava lääkärin tai muun kuntoutusalan ammattilaisen apuun.

Sinun on hakeuduttava välittömästi lääkärin vastaanotolle:

- jos kipu lisääntyy ja leviää selkärangasta,
- jos häiriöitä esiintyy suolen tai rakon toiminnassa kuten ulosteen tai virtsan karkailua tai tuntuu muutoksia
- jos kipu siirtyy jalkaterään ja ilmenee jalkaterän tai koko alaraajan voiman heikkoutta.



Käytä selkäsi!

Ikä ei estä
käyttämästä selkää.



Vältä vuodelepoa!

► Äkillinen selkäkipu

Äkillinen selkäkipu voi alkaa vähäpätöiseltä vaikuttavasta tapaturmasta tai venähdyksestä. Äkillisesti alkaneelle kivulle on tyypillistä, että se pahenee alussa ja voi aiheuttaa selässä jäykkyyden tunteen. Esimerkiksi sängystä nouseminen voi olla vaikeaa.

Ensiapuna äkillisessä selkäkivussa voi käyttää **kylmäpakkausta/kylmägeeliä** ja **tulehduskipulääkkeitä**. Tulehduskipulääke on tutkimusten mukaan äkillisessä selkäkivussa tehokas lievittämään kipua. Käytettävissä on myös vatsaystävällisiä valmisteita. Lääke kannattaa ottaa 1-3 viikon kuurina. Selkäkivun hoitoon tarvitaan harvoin vahvempia kipulääkkeitä.

Mitä aikaisemmin lähdet liikkeelle, sitä parempi. Päivä päivältä liikkumista voi lisätä. Usein pelätään turhaan, että kipu liikkussa pahenee - päinvastoin liikkuminen on hyväksi ja -liikkumattomuus heikentää lihaksia ja kudoksia ja lopulta yleensä pitkittää kipua ja aiheuttaa lisää lihasten kireyttä ja heikkoutta. Kun malttaa mielensä, löytyy lähes aina jokin yksinkertainen venytys tai harjoitus, joka helpottaa oloa.

► Nämä lepoasennot helpottavat kipuasi

Psooasento



Selinmakuulla jalat tuettuna tuolilla, polvet koukussa. Tässä asennossa kivun vuoksi jännittyneet keskivartalon ja alaraajan lihakset rentoutuvat. Lepoasennossa voit tehdä hengitysharjoituksia, jotka auttavat rentoutumaan ja näin auttavat kivun hallinnassa. Hengitä nenän kautta sisään, jolloin rintakehä laajenee ulospäin, sivuille ja taakse. Anna uloshengityksen virrata vapaasti ulos.

Kylkimakuuasento



Mikäli psooasento tuntuu hankalalta, voit kokeilla kylkimakuuasentoa. Tuo polvet ja lonkat koukkuun ja tuo asento tyynyillä sinulle sopivaksi. Myös tässä asennossa suuret lihasryhmät rentoutuvat.

Älä istu ja odota että selkäkipu tavoittaa sinut!



Pyri palaamaan mahdollisimman nopeasti päivittäisiin toimiin.

Tärinä pahentaa kipua.

STOP

Vältä kipuvaiheessa autolla ajoa.

Sinun on hakeuduttava välittömästi lääkärin vastaanotolle:

- ▶ jos kipu lisääntyy ja leviää selkärangasta,
- ▶ jos häiriöitä esiintyy suolen tai rakon toiminnassa kuten ulosteen tai virtsan karkailua tai tuntuu muutoksia
- ▶ jos kipu siirtyy jalkaterään ja ilmenee jalkaterän tai koko alaraajan voiman heikkoutta.



► Harjoittele kivun sallimissa rajoissa

1 Lonkan koukistus, pumppaus



Lannerangan liikkuvuutta voit lisätä viemällä polvea rintaasi vasten. Tee liike kevyesti pumppaamalla edestakaisin. Tee sama molemmille puolille.

2



Ota molemmin käsin reiden takaa kiinni ja ojenna polvea suoraksi niin, että tunnet kevyen venytyksen takareidesä. Liikkeeseen saat lisää tehoa koukistamalla nilkkaa. Tee rauhallisesti pumpaten edestakaisin 10 kertaa.

3

Voit aloittaa selinmakuulla poikittaisen vatsalihaksen aktivoinnin. Vedä napa kevyesti sisään ylös kohti rintarankaa.

Voit harjoitella sopivan aktivaation etsimistä vetämällä navan ensin niin lujasti sisään kuin pystyt. Lähde sen jälkeen tiputtamaan jännitys puoleen ja puolesta vielä puoleen, jolloin jännitys olisi n. 25 % maksimaalisesta supistuksesta. Pidä jännitys 5 sek. ja toista 5 kertaa.

► Omatoiminen hoito

Harjoittelun tavoitteena on lisätä kehon hallintaa, liikkuvuutta, lihasten voimaa sekä lihasten yhteistoimintaa. Selän toimintakyvyn parantamiseksi on myös tärkeää tutustua omaan vartaloon, lihaksiin ja niveliin.

Harjoittelu tulisi aloittaa kireiden lihasryhmien venyttelyllä.



Venytyt lisää liikkuvuutta

Miksi lihas lyhenee?

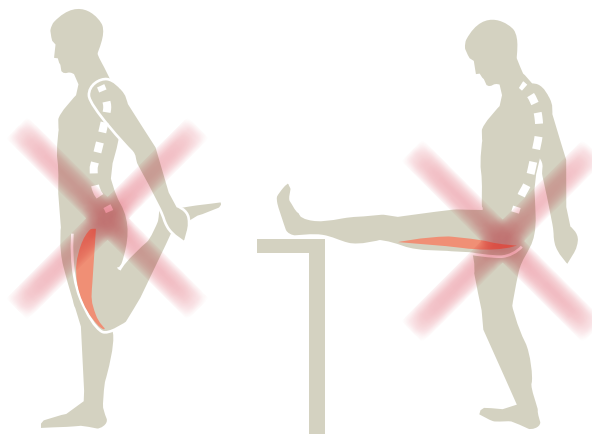
Lihaks lyhenee ja muuttuu kireäksi ja heikoksi kovan, yksipuolisen ja tauottoman työn ja harjoituksen seurauksena, toimettomuuden tai yksitoikkoisten liikkeiden sekä kivun seurauksena.

Jotta liikkuvuus pysyisi mahdollisimman hyvänä, on tärkeää että lihaksia venytetään oikein ja turvallisesti.

Näin venytät oikein

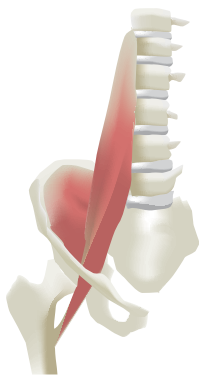
Ennen venytystä lämmittele liikkumalla kevyesti viitisentoista minuuttia. Venytyksen tulee tuntua lihaksessa, ei selässä, ja sen tulee tapahtua hitaasti. Jännitä ensin venytettävää lihasryhmää noin 5 sekunttia ennen venytystä, venytä, rentoudut n. 15 sekunttia. Toista tässä asennossa lihasjännitys ja venytä uudestaan. Toista venytys 4-5 kertaa, huomaat että venytys alkaa sujua helpommin.

Seuraavia venytysasentoja tulisi välttää, koska ne eivät suuntaudu oikein, ellei lantiota tueta oikein.



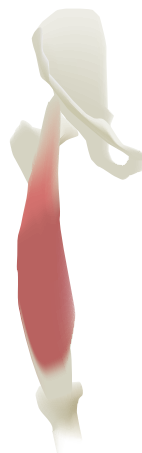
▶ Venytykset

Tärkeimmät lihasryhmät, jotka vaikuttavat lanneselän ja lantion toimintaan.



Lanneselän tärkein taivuttaja (Iliopsoas-lihas)

Toiminta: Symmetrisesti toimissaan iliopsoakset taivuttavat lanneselkää eteenpäin ja koukistavat lonkkia. Toisen puolen supistuminen aiheuttaa lisäksi sivutaivutuksen aktiivisen lihaksen puolelle.



Suora reisilihas (Rectus femoris –lihas)

Toiminta: Reiden etuosan lihas toimii lonkan koukistajana ja polven ojentajana. Se on usein selkäkipupotilailla kireä ja heikko.

Lonkan koukistajalihasen venytys

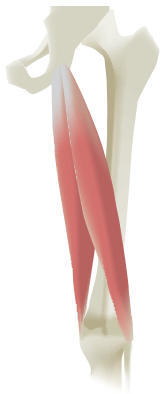


Toispolviseisonnassa jännitä vatsalihakset niin, **ettei venytyksen aikana selkä pääse notkolle.** Kierrä venytettävän puolen jalka ulospäin. Taivuta ylävartalo vastakkaiselle puolelle, työnnä lonkka eteenpäin. Tunne venytys lonkkanivelten etupuolella. Toista venytystä useasti.

Reisilihasen venytys



Asettaudu tukevan pöydän päälle toisen jalan ollessa pöydällä ja toisen jalan ollessa lattialla koukussa. Ota pöydän päällä olevan jalan nilkasta kiinni ja vedä kantapää pakaraa kohden, älä nosta ylävartaloa tai anna selän painua notkolle. Toista venytystä useasti sivulla 17 ohjeen mukaisesti.



Reiden takaosan lihakset

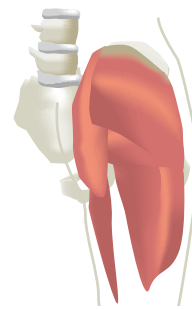
(Hamstring-lihakset)

Toiminta: Hamstring-lihakset toimivat polven koukistamisen lisäksi lonkan ojentajina ja siten vaikuttavat selän toimintaan.



Hamstring-lihasten venytys

Istu pöydän päällä venytettävä jalka suorana kantapäätä reunan ulkopuolella. Taivuta vartaloa eteenpäin selän pysyessä suorana. Venytystä voi tehostaa vetämällä nilkan koukkuun.



Pakaralihakset

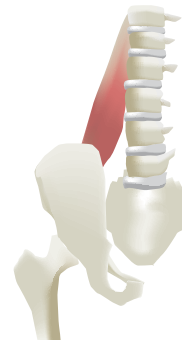
(Mm:ssa gluteus medius ja maximus)



Pakaralihasten venytys

Toiminta: Pakaralihakset osallistuvat lonkan ojennukseen, loiton-tamiseen ja kiertoon.

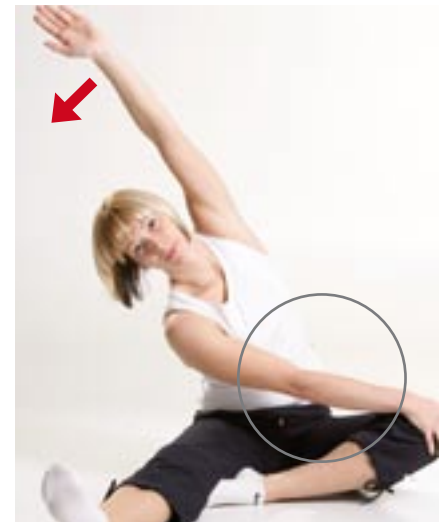
Vatsamakuulla, toinen jalka vatsan alla koukussa. Anna painovoiman kallistaa ylävartaloa eteenpäin, jolloin vatsan alla olevan jalan pakara painuu kohti alustaa. Tunne venytys pakarassa.



Nelikulmainen lannelihas

(Quadratus lumborum)

Toiminta: Taivuttaa selkää sivusuunnassa



Istuen, oikea jalka suorana edessä, vasen jalka koukussa jalkapohja vasemman jalan reittä vasten. Kierrä vartalo vasemmalle. Taivuta vartaloa kylki edellä oikean jalan puoleen. Venytä samalla kättä yläviistoon. Tunne venytys vasemmassa kyljessä. Tee sama toisinpäin.

► Opi tuntemaan selkäsi

Kun lihasvenytykset sujuvat hyvin, siirry keuhhallintaa parantaviin ja lihaksia vahvistaviin harjoituksiin:

Yksinkertaisilla liikkeiden hallintaa parantavilla harjoituksilla hoidat selkääsi. Niiden avulla opit tuntemaan myös selkäsi toimintaa.

Tasapainolaudalla on helppo harjoitella selän hallintaa.

Näillä harjoituksilla vahvistuvat lannerankaa lähimpänä olevat, tukea antavat lihasryhmät.



Vartalon hallinta ja vahvistus

Poikittaisen vatsalihaksen (m. transversus abdominis) toiminta on edellytys selän hyvinvoinnille. Aktivoituessaan poikittainen vatsalihas aktivoi syvät selän lihakset ja näin ne yhdessä tukevat selän nikamia. Keskivartalon lihasten löytäminen ja voimistaminen luovat perustan sekä käsien että jalkojen toiminnalle. Hyviä ulkoisia merkkejä poikittaisen vatsalihaksen toiminnasta ovat vatsan vetäytyminen kohti selkärankaa ja vyötärön kaiventuminen.



Vedä kevyesti napaa sisään ja hieman ylös. Paina vastakkaisella kädellä vastakkaista polvea vasten, katse kohti napaa. Palaa rauhallisesti alkuasentoon ja tee sama toisinpäin. Tarkkaile harjoituksen ajan, että vatsa pysyy litteänä ja selän asento muuttumattomana.



Kylkimakuulla, polvet koukussa, jalkaterät samassa linjassa pepun kanssa. Vedä napa kevyesti sisään, huomaa kuinka kylki kevenee alustalta. Pidä jalkaterät yhdessä ja avaa päällimmäistä polvea niin pitkälle kuin pystyt ilman, että lantio kiertyy mukana.

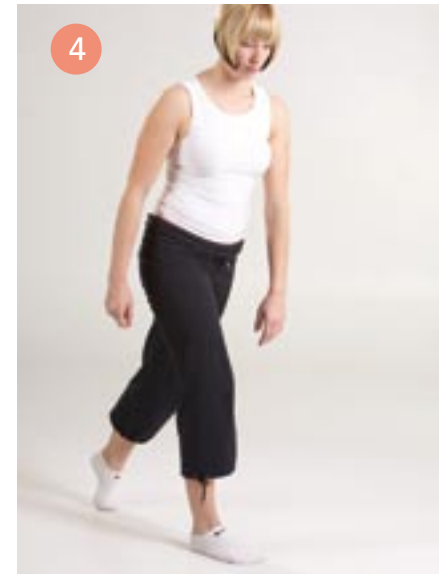
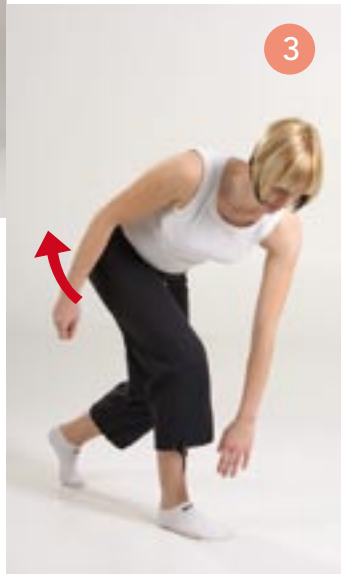
Kyynärnojassa polvet koukussa, voit halutessasi tukea toisella kädellä vartalon edestä. Vedä napa kevyesti sisään ja hieman ylös, nosta lantio ylös alustasta. Voit vaikeuttaa liikettä nostamalla toisen jalan ilmaan. Säilytä koko liikkeen ajan vartalon suora linjaus.



Kyynärnojassa polvet alustalla. Vedä napa tiukasti sisään. Käy kyynärvarsien sekä varpaiden varaan halliten vartalon asento.



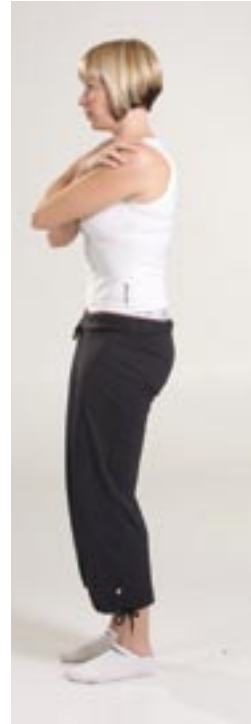
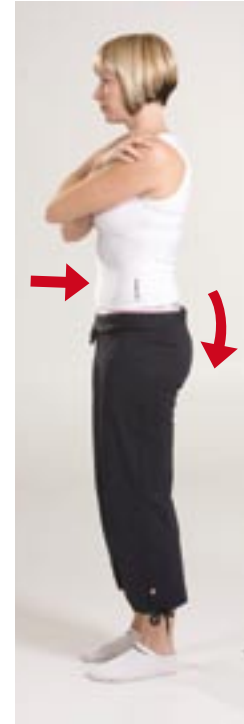
Harjoitteen avulla pyritään löytämään oikea rytmi selän ja jalkojen lihasten välillä. Tuo toinen jalka eteen, kevyesti vatsa sisään ja kumarru koskettamaan vastakkaisella kädellä kohti vastakkaisen jalan varpaita. Ojentaudu pystyyn käyttäen pakarän ja takareiden lihaksia.



► Liikkuvuusharjoitteet



Kylkimakuulla, kädet niskan takana, polvet koukussa lähellä vatsaa. Vie päällimmäisen käden kyynärpää taakse lattiaa kohti, tuo takaisin eteen. Koko harjoituksen ajan polvet ja lantio pysyvät paikoillaan. Tämän harjoituksen tarkoituksena on lisätä liikkuvuutta rintarangan ja lanneselän alueella.



Seiso jalat suorina. Purista pakarat yhteen ja köyristä alaselkää "viemällä häntää koipien väliin". Toista liike kivuttomasti 10 kertaa.

Sinun on hakeuduttava välittömästi lääkärin vastaanotolle:

- ▶ jos kipu lisääntyy ja leviää selkärangasta,
- ▶ jos häiriöitä esiintyy suolen tai rakon toiminnassa kuten ulosteen tai virtsan karkailua tai tuntomuutoksia
- ▶ jos kipu siirtyy jalkaterään ja ilmenee jalkaterän tai koko alaraajan voiman heikkoutta.



Rasita selkäsi harkiten

Ergonomian avulla pyritään vähentämään selän kuormittumista niin työssä kuin kotona. Hyvä lihaskunto auttaa jaksamaan arjessa, hyväkuntonen selkä rasittuu vähemmän samassa työssä kuin huonokuntonen selkä.

Nosta järkevästi!

Pyydä apua, jos omat voimasi eivät riitä.

Aina ergonomisesti oikea nostaminen ei ole mahdollista esim. auton takaluukusta painavaa taakkaa nostaessa.

- ▶ Voit vähentää selän rasitusta.
- ▶ Nosta taakka mahdollisimman lähellä kehoasi!
- ▶ Jalkalihaksesi ovat voimakkaimmat, joten käytä niitä nostaessasi.
- ▶ Jaa taakka aina kun se on mahdollista.
- ▶ Muista välillä venytellä ja vaihtaa asentoa.
- ▶ Nosta asennossa, joka on sinulle kivuttomin.
- ▶ Tunne omat voimasi!
- ▶ Mikäli koneellinen nostoapu on mahdollinen – käytä sitä!
- ▶ Tupakka huonontaa aineenvaihduntaa selän kudoksissa.
- ▶ Jos tupakoit – aseta tavoitteeksi lopettaminen!
- ▶ Ylipaino rasittaa selkää – laihdutus voi olla **SINUN** keinosi selkävaivaasi.



► Tarkista istuma-asentosi

Työssä, autossa, kotona



Istuessasi lanneselän tulisi olla hyvin tuettuna, jolloin vartalon paino tulee pakaralan alaosiin, istuinkyhmyille, eikä lantio pääse kallistumaan taakse. Tämä on edellytys koko vartalon hyvälle ryhdille istuma-asennossa. Jos joudut pitkään istumaan paikallasi, muista välillä nousta seisomaan ja liikkumaan.

► Tarkista nukkuma-asentosi



Oikea nukkuma-asento

Kuva: Tempur-Suomi. Oy

Hyvä patja on levollisen yön edellytys. Patjan tulisi olla tukeva ja pitää selkäsi hyvässä asennossa. Liian pehmeä patja rasittaa selkääsi.



Selkäkipu voi aiheuttaa sinulle vaikeuksia selvitä työstäsi, ehkä työtäsi joudutaan keventämään.

Muutoksissa tarvitset ympäristön tukea.

Kysy ajoissa neuvoja ja pyydä ammattilaiselta apua.

Perheesi ja ystäviesi apu on tärkeä.

Liittymällä eri ryhmiin voit saada apua pärjätäksesi selkäsi kanssa.

Selkärhymässä, tupakanvieroitusryhmässä, laihdutusryhmässä, joogaryhmässä, rentoutusryhmässä jne. voit saada hyvän tuen saman kokeneilta.

**Pysy saman lääkärin seurannassa.
Sinä tunnet hänet ja hän sinut.**

Monipuolinen liikunta edistää tuki- ja liikunta-elimistön ja sydän- ja verenkiertoelimistön toimintaa sekä lihasten keskinäistä toimintaa.



Liiku niin että se tuntuu mukavalta

Muista aina venytellä liikunnan jälkeen.

Liikunta ja liikkuminen tuovat mielihyvää – viihdyt paremmin selkäsi kanssa.

Käytä hyviä, joustavia jalkineita.



SANASTO

Iskias: Selkäkipu joka säteilee jalkaan. Revennyt välilevy voi aiheuttaa tällaisen kivun.

Lihakset: Selkä- ja vatsalihakset kiinnittyvät selkärankaan ja tukevat sitä. Lihasten tasapaino on tärkeä jotta pystyt hallitsemaan selkääsi.

Lanneranka: Selän alin osa, käsittäen selkärangan 5 alinta nikamaa sekä ristiluun.

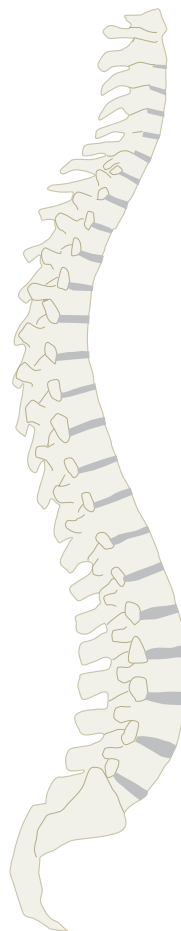
Nikama: Selkärangassasi on 24 luista nikamaa. Nikamien välissä sijaitsevat välilevyt. Nikamapilarin sisällä kulkee selkäydin.

Noidannuoli: Äkillinen selkäkipu, joka yleensä paranee muutamassa päivässä.

Selkäydin: Sijaitsee nikamapilarin sisällä. Selkäytimestä lähtee jokaisesta nikamavälistä hermopari joka lannerangan alueella kulkee alaraajoihin.

Venytys: Lihasten lyhentyessä yksitoikkoisesta asennosta johtuen, niitä voidaan venyttää ja täten palauttaa lihasten tasapaino. Lyhentynyt lihas on heikko.

Välilevy: On rustokudosta ja sijaitsee luisten nikamien välissä. Välilevy toimii iskunvaimentajana. Välilevyn rikkoutuminen voi aiheuttaa jalkaan säteilevän kivun (iskiaksen).





LIIKU

niin että se tuntuu mukavalta



Tämän kirjasen omatoimisia ohjeita voit parhaiten käydä läpi ja opetella fysioterapeutin kanssa, joka osaa opastaa sinua ja muuntaa liikkeitä sinulle sopiviksi.