



Selkäliitto



Ryhdikäs selkä



Ryhdykkään ihmisen korvanipukasta voi kuvitella langan kulkevan suoraan alaspäin olkapään edestä, lonkkanivelen kautta nilkkaan.

Selkäranka ja ryhti

H hyvä ryhti on tärkeä niin paikalla oltaessa kuin liikuttaessa. Kun ryhti säilyy kaikissa asennoissa, kuormitus kohdistuu selkään mahdollisimman tasapuolisesti. Hyväryhtinen pystyy käyttämään lihaksia tehokkaasti jokapäiväisissä toiminnoissa kuten kävellessä, istuessa ja nostotyössä. Huono ryhti ja huonot asennot voivat saada aikaan lihasepätasapainoa, mikä voi oireilla kipuna ja johtaa liikkeiden rajoittumiseen. Rajoittuneet liikkeet taas saavat aikaan lisää kireyksiä ja heikkouksia eri puolille kehoa. Tasapainoinen lihaskunto on avainryhdin säilyttämiselle ja selkärangan hyvälle asennolle.

Selkäranka on sivulta katsottuna muodoltaan loivan S-kirjaimen muotoinen. Kaularangassa ja lannerangassa mutka on samaan suuntaan (notkolla) ja rintarangassa toiseen suuntaan (köyry). Selkärangan S-muotoinen ryhti sallii selän liikkumisen, joustavuuden ja suojaa nikamia, välilevyjä ja muita kudoksia vaurioitumiselta. Lanneselkä on selkärangan kuormitetuin osa kantaessaan suurimman osan kehon painosta.

Jokaisen ihmisen selkärangan rakenne on yksilöllinen. Sitä ei voi muuttaa. Lihaksiin voi kuitenkin vaikuttaa sekä vahvistamalla että venyttämällä niitä ja siten muokata ryhtiä. Lihasten vahvistaminen vaatii pitkäjänteistä harjoittelua ja saavutettua lihasvoimaa on pidettävä yllä esim. säännöllisellä jumpalla.

Joskus oman kehon tunteminen ja hallinta saattavat olla hukassa. Lihasten kireyksiin ja jännityksiin voi olla niin tottunut, ettei niitä edes huomaa. Kehon tuntemisen ja hallinnan harjoitukset alkavat kiinnittämällä huomiota omaan vartaloon ja sen asentoon. Ryhtiään voi tarkkailla peilin edessä tai katsella itsestä otettuja valokuvia.



Selkäliitto



HARTIALINJA

Takaapäin katsottuna selkäranka on suora. Olkapäät ja lapaluut asettuvat samalle korkeudelle, samoin alaselässä olevat "hymykuopat", pakarat ja polvitaiepet ovat samalla korkeudella.

HYMYKUOPAT

PAKARAN POIMUT

POLVITAIPEET

Löydä selkärangan luonnollinen asento

Seiso lantion leveysessä haara-asennossa seinää vasten, kantapäät n. 5 cm irti seinästä, paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Vedä napaa kevyesti sisään ja ylöspäin kohti lapaluita.

Pää on suorassa, katse suoraan eteenpäin, niska pitkänä, jolloin leuka painuu hiukan alaspäin. Pyri pitämään päälaki korkealla.

Yläselässä lapaluut ovat symmetrisesti, kun solisluut ovat vaakatasossa ja hartiat pysyvät rentoina eivätkä olkapäät työnny eteenpäin. Hyväryhtisessä asennossa seinän ja lannerangan väliin jää noin kämmenen paksuinen tila eli voit laittaa oman kämmenesi selän ja seinän väliin. Jos kämmenesi mahtuu sinne eikä tyhjää tilaa jää paljon kämmenen ja seinän väliin, silloin lannenotko ei ole korostunut eikä suoristunut. Varpaat osoittavat eteenpäin samoin polvet. Polvet eivät saisi yliojentua.

Lantion asento vaikuttaa rintakehän, pään ja koko yläselän asentoon sekä myös jalkojen asentoon. Jalkojen asento puolestaan vaikuttaa taas lantion asentoon. Jos lonkkanivelen liikkuvuus on rajoittunut, se vaikuttaa kaikkiin lonkan lähellä oleviin kehon osiin, kuten alaselkään.

Seinää nojatessasi voit testata myös hartia-seudun ja rintarangan liikkuvuutta eli nosta kädet suorina ylös. Kämmenselän tulisi osua seinään ilman suurempia ponnisteluja tai kiristyneen tunnetta.





Hyvän ryhdin säilyminen edellyttää koko keskivartalon hyvää lihaskuntoa. Yksi tärkeimmistä ryhtiä ylläpitävistä lihaksista on syvä poikittainen vatsalihas, jonka supistumisharjoituksen voit tehdä seuraavasti: Käy selinmakuulle, polvet koukussa, jalat ovat lantionleveysissä haara-asennossa. Aseta kädet vyötärölle (suoliluun harjujen päälle lepäämään), siten että peukalot ovat selkäpuolella ja muut sormet vatsapuolella. Vedä napaa kevyesti sisään ja ylöspäin ulohengityksen lopussa (jännittäessäsi vatsaasi siitä tulee leveä ja litteä). Sormiesi alla tunnet kuinka poikittainen vatsalihas kovettuu. Supistumisharjoituksen aikana pidä hartiat, rintakehä ja pakarat rentoina sekä alaselkä ja lantio paikallaan. Hengitä normaalisti ja pidä jännitys aina 10 sekuntia. Toista liikettä n. 10 kertaa.

Oman selän asennon voi tarkistaa laittamalla kepin selän taakse pystysuoraan pitämällä kiinni kepin päistä. Kepin tulisi koskettaa takaraivoa, lapojen väliä ja ristiluuta, jos ryhti on hyvä. Keppi selän takana auttaa hahmottamaan selän luonnollisen asennon myös kyykistysliikkeessä, jolloin keppi koskettaa edelleen samalla tavalla.

Vahvat lihakset tukevat selän luonnollista asentoa

Esimerkkinä seuraavat viisi liikettä, joilla voit harjoitella. Tee liikkeitä aluksi 5-10 kertaa ja lisää toistoja harjoittelun myötä.



LANNERANGAN ASENNON HALLINTA

Asetu konttausasentoon siten, että olkavarret ja reidet ovat 90 asteen kulmassa kohti lattiaa. Etsi selän luonnollinen asento ja aseta keppi lannerotkon kohdalle. Vedä napaa kevyesti sisäänpäin ja nosta vuorotellen jalkoja rauhallisesti miltei vaakatasoon. Pyri hallitsemaan lanti-on asento niin hyvin, että keppi ei keiku selkäsi päällä.



HOOVER

Nojaa kyynärvarsiin, pidä olkavarsi kohtisuorassa lattiaa vasten, vartalo suorana ja napa vedettynä kevyesti kohti selkärankaa. Pidä jalat lähekkäin toisiaan ja päkiät lattiassa. Pidä niska pitkänä viemättä hartioita kohti korvia. Pysy asennossa noin 30 sekuntia. Voit keventää liikettä siten, että pidät polvet lattiassa.

ASKELKYKKY KEPPI HARTIOIDEN PÄÄLLÄ

Ota noin hartianlevyinen ote kepeistä. Tee askelkykky, paino tulee etummaiselle jalalle ja sääri on suorassa kulmassa lattiaa kohden. Jalakaterä ja polvi ovat samansuuntaisesti liikkeen aikana. Muista pitää keskivartalo tiukkana koko liikkeen ajan. Nouse ylös etummaisella jalalla punnertaen. Toista sama toisella jalalla.





LANTIONNOSTO

Käy selinmakuulle, polvet koulussa lantionleveysisessä asennossa. Hengitä sisään ja ulkohengityksen alkaessa käännä häntäluuta kohti kattoa ja nosta selkää nikama nikamalta ylös kunnes lantio on ylhäällä molemmat lonkkaluut tasaisesti vaakatasossa. Hengitä sisään ja ojenna oikea jalka suoraksi. Hengitä ulos ja tuo oikea jalka koukkuun toisen viereen. Hengitä sisään ja ojenna sitten vasen jalka suoraksi. Toista molemmilla jaloilla 5 x ja paina aina vastakkaista jalkapohjaa tiukasti alustaa vasten kun ojennat toista, jännitä pakaroitaita siten, että lantio pysyy koko ajan yhtä ylhäällä molemmilla puolilla.



JALKOJEN NOSTO KYLKIMAKUULLA

Asetu kylkimakuulle. Pidä lonkat suorina ja polvet saavat olla 90 asteen koukussa tai suorina. Vedä napaa sisäänpäin ja tunne kuinka alimmainen kylkikaari hieman kohoo alustalta. Pidä asento ja kohota molemmat jalat alustalta päästämättä lantiota kallistumaan eteen tai taakse.

Vinkkejä päivään

Mikäli työskentelee pitkään samassa asennossa, lihakset saattavat tuntua väsyneiltä ja kireiltä. Taukojumppa työn lomassa palauttaa verenkiertoa, samoin erilliset vahvistavat ja venyttävät harjoitukset. Istumatyöntekijälle jo tuuilta nousu ja selän ojentaminen noin tunnin välein on hyvää hoitoa koko selkärangalle.

Rintarangan pikkulihaksia voit vetreyttää keppiliikkeellä. Laita keppi selän taakse hartioiden kohdalle. Pidä lantio tiukasti paikoillaan ja katse eteenpäin. Kierrä hartioita vuorotellen eteen ensin nopeasti pientä liikettä tehden, sitten hidastaen ja enemmän kiertäen. Samassa asennossa keppi hartioiden takana voit tehdä myös melontaliikettä.(kts. kuva1)

Hyvässä istuma-asennossakin päälaki tulisi pitää korkealla ja istua istuinkyhmyjenpäällä, jolloin selän asento pysyy luonnollisena (lannenotko pysyy ns. keskiasennossa.)Jos esimerkiksi päätetyössä niskasi väsyy herkästi, vahvista kaularangan lihaksia. Nouse seisomaan ja vedä leukaa hieman sisään ja ojenna niska pitkäksi. Laita sormenpäät otsaa vasten ja vastusta niillä liikettä, kun yrität työntää päätä kevyesti eteenpäin kohti sormia. Pää ei liiku jännityksen (n. 5 sekuntia) aikana (kts. kuva 2). Laita sormet myös oikealle ohimolle ja paina päätä oikealle sormet vastustaen ettei liikettä pääse tapahtumaan, tee jännitys vielä vasemmalle.





Oikealla nostotekniikalla säästät selkääsi: valmistaudu nostotilanteeseen, jolloin lihakset ja sidekudokset jännittyvät tukemaan selkärankaasi. Mene lähelle taakkaa ja laskeudu alaspäin ryhdikkäästi niin, että polvet koukistuvat varpaiden kanssa samaan suuntaan. Noston aikana pidä taakka mahdollisimman lähellä vartaloasi, silloin se painaa vähiten ja selkä on luonnollisessa asennossa ja tee nosto jalkalihaksilla. Aina ergonomisesti nostaminen ei ole mahdollista, muista silloin pyytää nostaapua – varsinkin, jos taakka on painava.

LIIKU MONIPUOLISESTI, KOSKA SE:

- kehittää ja ylläpitää lihasvoimaa- ja kestävyyttä, nivelten liikkuvuutta
- kehittää ja ylläpitää kehon hallintaa ja tasapainoa erilaisissa liikkeissä
 - vahvistaa luustoa



Selkäliitto

Yhteystiedot

Selkäliitto ry
selkaliitto@selkaliitto.fi
www.selkaliitto.fi
www.selkakanava.fi

Valokuvat: Anna Huovinen
Taitto: Eepinen Oy

3. painos 2015

