

Hyvässä ryhdissä on helppo olla

Hyvä ryhti on rento ja avoin. Siinä on mukava olla. Jäykkä ranka, väsyvät ja kipeät lihakset tai pitkäaikaiset kumara-asennot eivät tunnu hyvältä. Silloin on ryhtiliikkeen aika.

Luotisuora ryhti ei takaa vaivatonta kehoa. Monella on rakenteellisia ryhtiin vaikuttavia ominaisuuksia kuten skolioosi eli rangan kiertymä ja esimerkiksi Scheuermannin tauti, johon liittyy yläselän köyryyttä. Lieviä ryhdin poikkeamia on lähes jokaisella eivätkä ne aina vaivaa. Jos hyvän ryhdin osa-alueet, kuten liikkuvuus, asentoa ylläpitävien lihasten voima on kunnossa ja osaa rentoutua, ne voivat ehkäistä tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Ryhdin vaikutusta omaan kipuun on helppo testata. Jos ojentautuminen helpottaa kipua, ryhdin parantamisesta on apua.

Ryhtihuollon olisi hyvä olla päivittäistä. Ryhdin parantamisesta on erityistä hyötyä, jos niskasi, yläselkäsi, olkapääsi tai alaselkäsi ovat: jäykät, kipeät, helposti väsyvät tai jännittyneet.

Liikkuvuus on ryhdin a ja o

Jos sinulla on rangan jäykkyyttä ja kipua, aloita ryhdin parantaminen liikkuvuusharjoituksista. Liikkuvuusharjoituksia on helppo tehdä pitkän päivän. Silloin nikamat ja nivelet eivät pääse huomaamatta jäykistymään. Pitkäaikaisetkin jäykkyydet antavat periksi säännöllisellä harjoittelulla. Liikuntamuodoista jooga parantaa liikkuvuutta tehokkaasti. Sisällytä liikkuvuusharjoitukset myös alkun- ja loppuverryttelyyn kuntosalilla.

Hyvä rangan ja nivelten liikkuvuus parantaa myös lihasten hermotusta. Jos nivelten liike on rajoittunut, lihakset eivät toimi koko lihaspituudellaan ja niiden voima kärsii.

Ryhtilihaksiin kestovoimaa ja tasapainoa

Tukilihakset kannattelevat ryhtiä. Niissä on enemmän tyyppi I -lihassoluja ja runsaasti hiussuonitusta sekä mitokondrioita, lihaksen energiavoimaloita. Hyväkuntoiset tukilihakset jaksavat työskennellä pitkään väsymättä. Kun harjoitat tukilihasten kestovoimaa, lisääntynyt lihaskudoksen ja mitokondrioiden määrä lisää myös energiatasoasi.

Jos sinulla on voimaharjoittelusta huolimatta kireyksiä ja lihasten väsymistä, tarkistuta lihastasapainosi. Käytä esimerkiksi fysioterapeutin apua sopivien liikkeiden valitsemiseksi.

Niskan, yläselän ja lapaluuden lihakset työskentelevät usein epätasapainossa. Osa niistä voi olla heikkoja tai pidentyneitä, osa yliaktiivisia tai lyhentyneitä eivätkä ne silloin tue oikeaa ryhtiä ja liikettä.

Tyypillisesti heikkoja niskan, yläselän ja lapaluuden ryhtilihaksia ovat:

- syvät kaulan lihakset, jotka kannattavat niskaa etupuolelta
- niskan ja yläselän ojentajalihakset, jotka pitävät rankaa pitkänä ja ojentavat sitä
- epäkäslihaksen yläosa (usein pidentynyt), joka kannattelee hartioita
- epäkäslihaksen keski- ja alaosa, jotka pitävät lapaluut keskiasennossa ja estävät niiden kääntymistä eteen
- sahalihäs, joka pitää lapaluuta kiinni rintakehässä ja kiertää niitä olkanivelten liikkeissä.

Harjoituksilla vahvistetaan heikkoja lihaksia niiden oikeaan lihaspituuteen, jolloin ne tukevat rankaa ja lapaluuta hyvään ryhtiin.

Tyypillisesti yliaktiivisia tai lyhentyneitä lihaksia niskan, lapaluuden ja yläselän alueella ovat:

- lapaluun kohottajalihas
- pinnalliset kaulalihakset, jotka vetävät päätä eteen
- rintalihakset, etenkin pieni rintalihas, jotka kääntävät hartioita eteen.

Kun vahvistat heikkoja lihaksia, kireiden lihasten yliaktiivisuus vähenee ja ne rentoutuvat. Kipeisiin lihaksiin ei siten aina auta venyttely. Arkuus voi johtua myös lihaksen pidentyneestä asennosta, esimerkiksi epäkäslihaksen yläosa, kun hartiat ovat kääntyneet eteen.

Katso yläselän ryhtiä ja lihastasapainoa parantavia vinkkejä Selkäkanavalta selkakanava.fi/10-vinkkia-ylaselkakipuun.

Alaselän kannalta tärkeitä ryhtilihaksia ovat selän ojentajalihakset, lonkan koukistajat (usein heikot ja yliaktiiviset), pakaralihasten eri osat, vannot vatsalihakset, poikittainen vatsalihas, pallea ja lantionpohjan lihakset. Vahva keskivartalo tukee myös niskan, yläselän ja olkanivelten ryhtiä.



Ryhtilihasten kestovoimaharjoittelusta on apua, jos lihaksesi väsyvät ja kipeytyvät helposti.

Jos selkäsi väsyvä kävellessä, harjoita keskivartalon voiman lisäksi keskiselän kiertoa ja lonkan ojennusliikkuvuutta. Pallea ja lonkan koukistajalihakset kiinnittyvät rintaran gan alaosaan, joka on usein jäykkä. Kävely lähtee lonkan koukistajista. Kun saat rintarankaan lisää liikkuvuutta, hengitys kulkee paremmin ja kävelyliike vapautuu.

Hyvä ryhti taipuu moneksi

Mikään asento ei ole hyvä pitkään jatkuessaan. Vaihtelee asentoja ja liikku. Joustavat nivelet ja hyväkuntoiset tukilihakset sietävät monipuolista työskentelyä erilaisissa asennoissa ja liikkeissä. Ryhtilihakset antavat tukevan perustan liikkeitä varten. Nivelten liikeakseli pysyy tukilihasten avulla paikallaan, jolloin voimaa tuottavat lihakset voivat toimia tehokkaasti vaadittavaan liikesuuntaan. Samalla tasapaino paranee ja vammariski vähenee.

Seistessä hyvää ryhtiä on helpompi ylläpitää kuin istuessa. Ryhtivaihtelua tulee seistessä luonnostaan painonsiirroista jalalta toiselle. Istuessa ranka asetuu luonnolliseen ryhtiin, kun polvet ovat lonkkatason alapuolella. Karsi tapa-asentoja kuten usein sama jalka toisen päällä ristissä istumista, jolloin lantio ja ranka kiertyvät. Laita autoillessa ja sohvalla istuessa tyyny alaselän taakse, se auttaa myös yläselkää ja hartioita pysymään paremmassa ryhdissä.

Sosiaalipsykologi **Amy Cuddy** on tutkinut, että pelkkä seisominen ja istuminen hyvässä ryhdissä, ”poseeraaminen voittajasennossa” on hyödyllistä. Se nostaa testosteronimäärää myös naisilla ja laskee stressihormoni kortisolin pitoisuuksia. Lysähtäneessä asennossa hormonivasteet kääntyvät toisin päin.

Rentoutuminen auttaa lihasjännityksiin

Ovi rentouteen on hengityksen tiedostaminen. Se vie havainnoinnin kehoon, jolloin mieli rauhoittuu ja ajattelu vähenee.

Palleahengitys lievittää kipua, aktivoi muita syviä selkää tukevia lihaksia, parantaa selän liikkuvuutta ja alentaa kivun tuottamia stressihormonimääriä kehossa. Palleahengitys suuntaa hengityksen vatsaan. Se on hitaampi ja syvempi kuin pinnallinen rintakehän yläosan hengitys.

Palleahengitys myös rentouttaa lihaskalvoja aktiivomalla kiertäjähermo, joka kulkee pallean läpi. Lysähtäneessä ryhdissä pallea ei juuri liiku. Pinnallinen hengitys liittyy stressiin ja lihasjännitykseen.

Kuuntele helppo hengitys- ja rentoutusharjoitus Selkäkanavalta selkakanava.fi/hengitys-ja-rentoutusharjoitus.

Hilkka Virtapohja
TtM, fysioterapeutti OMT



Kirjoituksen lähteet ovat saatavissa lehden toimituksesta.

Venyttelyvinkki ryhtilihaksille

Tee venytys seisten tai istuen. Pidä hartiat alhaalla, niska pitkänä, ryhti mahdollisimman hyvänä. Laita kädet selän takana ristiin, vedä lapaluut yhteen ja pidä kädet koko ajan lähellä pakaroita. Vedä lempeästi käsiä alas ja rentouta. Toista 5-10 kertaa. Liike vahvistaa ja venyttää hyvään ryhtiin tarvittavia lihaksia.

Kuva: **Nina Kellokoski**