

Miten voin itse hoitaa niskaani?

Aikuisväestöstä noin 48 prosentilla on niskakipua elämänsä aikana. Suurin osa heistä kokee lievää tai kohtalaista haittaa, mikä voi hankaloittaa päivittäistä toimintaa jopa enemmän kuin selkäkipu. Artikke- lissa annetaan ohjeita niskakivun itsehoitoon mekaanisen diagnostisoin- ti- ja terapiamenetelmän mukaisesti.

MEKAANINEN diagnostisointi- ja terapiamenetelmä (MDT) on tuki- ja liikuntaelinvaivojen erotusdiagnostisointi-, luokittelu- ja terapiamenetelmä, jonka kehitti uusiseelantilainen fysioterapeutti **Robin A. McKenzie** jo 1950-luvulla. Koska lääkäreiden lausumat diagnoosiluokat eivät aina kerro, minkälaisesta vaivasta on kyse ja mihin suuntaan niskaa tulisi liikuttaa vaivan helpottamiseksi, fysio- terapeutti McKenzie luokitteli vaivat oi- reyhtymien mukaan. Luokittelu perustuu huolelliseen tautihistorian kartoitukseen ja vakioituun fyysiseen tutkimusmenetelmään, jolla kuormitetaan kudoksia tois- tuvien liikkeiden ja pitkäkestoisten asen- tojen avulla.

Menetelmää käytetään niin rangan kuin raajanivelten kiputilojen tutkimi- seen, erotusdiagnostisointiin, luokitteluun sekä terapiaan. Kaikki potilaat voidaan

tutkia luotettavasti tällä menetelmällä, mutta kaikkia ei hoideta menetelmällä. Menetelmä luonnehditaan turvalliseksi esi-manipulatiiviseksi terapiamenetelmäksi. Kivusta paranemisen ennuste on hyvä henkilöillä, jotka tekevät kliiniseen tutkimukseen perustuvia oikeasuuntaisia liikeharjoituksia.

Kuka voi tehdä MDT-harjoituksia?

Yleisin syy niskakipuun on pitkäkestoinen huono asento, joka tuottaa niin kutsutun ”mekaanisen kivun”. Mekaanista kipua syntyy, kun kahden luun välinen nivel on sellaisessa asennossa, että sitä ympäröivät pehmytkudokset ja nivelsiteet joutuvat venymään äärimmilleen. Tätä kipua

”*Yleisin kuormittavista asennoista on huono istuma-asento, jolloin alaselkä on usein pyöreänä ja pää on eteen työntyneenä.*”

voi syntyä mihin tahansa kehon niveliin, myös selkärangan niveliin. Samalla kun nivelten ulkopuoliset rakenteet venyvät, nivelten sisällä tapahtuu nivelnesteiden ja rangan alueella myös välillevyn sisäisen nesteen työntymistä kuormitussuuntaa vastakkaiseen suuntaan, mikä saattaa aiheuttaa nivelliikkeen estymisen, tuottaen jäykkyyttä ja jopa kipua.

Esimerkiksi jos lukee sängyssä selällään niskan alla useita tynnyjä tai katselee televisiota pää tuettuna sohvan käsinojalla ja

ihmettelee, miksi niska kipeytyy ja oireet säteilevät sormiin, niin kyseessä saattaa olla edellä mainittu ilmiö. Tämäntyyppisille vaivoille, joissa pää on pitkäkestoisesti eteen työntynyt, ja mikä tuottaa kipua niskan alaosaan, molempiin harti- oihin tai saattaa tuntua kyynänpään ala- puolelle ranteeseen jopa käteen asti pistelynä tai tunnottomuutena, nämä ohjeet voivat olla avuksi.

Niskakipuun saattaa olla muitakin hyvin harvinaisia syitä, jotka ovat vasta- aiheita MDT-menetelmälle. Esimerkiksi niin sanottuihin ”punaiset liput” -tapa- uksiin, tapaturman jälkeisiin selkäydin- vaurioihin, murtumiin, pahanlaatuisiin kasvannaisiin ja selkärangan tulehduksiin, ei näitä harjoitusohjeita ole tarkoitettu.

Istuen tehtävät harjoitukset

Yleisin kuormittavista asennoista on huono istuma-asento, jolloin alaselkä on usein pyöreänä ja pää on eteen työntyneenä, kuten pitkäkestoisesti sanomalehteä lu- kiessa, tietokoneella työskennellessä, kä- sitöitä tehdessä, marjoja peratessa tai kän- nykkää näppäillessä. Monet ihmiset ker- tovatkin, että ”huushollikumara” tuottaa eniten kipua.

Periferioitumisilmiöllä tarkoitetaan sentralisaatiolle vastakkaista ilmiötä. Siinä rangasta johtuvat oireet siirtyvät asteittain rangan läheisyydestä raajan ääriosiin. Se saattaa tapahtua toistettujen liikkeiden ja/tai pitkäkestoisten asentojen aikana ja muutos kipualueella on pysyvä. Ilmiöön saattaa liittyä myös neurologisten oireiden, kuten refleksien heikkenemistä, lihasvoiman heikentymistä ja tuntuu- puutoksia.

Sentralisaatio-ilmiöllä tarkoitetaan raajan säteilevän kivun vähenemistä tai/ja poistumista raajan ääreisosista. Kivun tuntemus siirtyy eli kipu sentralisoituu raajan yläosiin, lavan alueelle, tai/ja asymmetrisesti tai keskelle alakaulan- kaa tietyn suuntaisten liikkeiden ja asentojen seurauksena. Sentralisaation tapahtuessa kaularangan liikelaajuus lisääntyy, mahdolliset lihasheikkoudet ja tuntuu- puutosoireet vähenevät ja/tai normalisoituvat ja henkilön toimintakyky paranee, esimerkiksi puristusvoima paranee.

ON HYVÄ MUISTAA VÄLTÄÄ

- Pitkäkestoisia eteentaivutusasentoja, kuten makuulla selällään lukemista tai tv:n katselua monta tynnyä pään alla.
- Pitkäkestoista työskente- lyä tietokoneen ääressä tai käsitöitä tehdessä pään alaspäin roikotta- mista.
- Nukkumista vatsallaan pää kiertyneenä ääri- asentoon.
- Jos kuitenkin teet niin, vaihda asentoa usein, keskeytä työskentelysi ja tee vastaliikkeitä säännöllisin välein.

Niskan harjoitukset on hyvä tehdä ryh- dikkäästi istuen. Harjoitusten tarkoituk- sena on oikeasuuntaisilla liikkeillä vä- hentää tai poistaa kipua, mahdollisesti jo- pa palauttaa rangan normaali liikkuvuus. Kun tavoitteena on kivun poisto, liikkeitä tehdään kipuun asti tai harjoitus saa jopa tuottaa kipua, mutta kivun tulee hävitä 15 minuutin aikana. Jos tavoitteena on poistaa jäykkyys, liikkeissä saatetaan tar- vita lisävoimaa eli liikettä voi avustaa pi- demmälle liikeradan loppuun asti omilla käsillä. Kun aloitat nämä harjoitteet, lo- peta joksikin aikaa muut niskaharjoitteet tutkiaksesi näiden ohjeiden vaikuttavuus.

Kipuun vaikutettaessa tarkkaile kol- mea asiaa: 1) oireet ja kipu voivat hävitä, 2) kivun voimakkuus saattaa vähentyä tai lisääntyä ja 3) kivun paikka saattaa siirtyä toiseen kohtaan kuin missä se normaali- tuntuu – kipu voi siis sentralisoitua muutamien liikkeiden tekemisen jälkeen tai pitkäkestoisen asennon vaikutukses- ta (= oikea liikesuunta), tai periferioitua olkapäähän tai yläraajaan pitkäkestoisen huonon asennon ja/tai väärän liikesuun- nan harjoitusten vaikutuksesta. Kun haluat varmistaa, teetkö harjoi-

tukset oikein, tarkkaile huolella kipualu- een muutoksia. Jotkut liikkeet tai pitkä- kestoiset asennot saattavat saada aikaan oireiden lisääntymistä tai vähenemistä, sentralisoitumista tai periferioitumista, kivun provosoitumista tai häviämistä. Ki- pu saattaa aluksi tuntua esimerkiksi la- van seudulla lievänä, mutta saattaa siirtyä niskan voimakkaampana tuntemuksena, mikä onkin hyvä merkki niin kutsutusta sentralisaatio-ilmiöstä.

Sinikka Kilpikoski

TtT, fysioterapian opettaja, tutkija, Omi-terapeutti, Cert. & Dip. MDT, MDT:n kouluttaja, Kansainvälisen McKenzie Instituutin opettajakunnan jäsen, Selkäliiton hallituksen ja asiantuntija-ryhmän jäsen



Kirjoituksen lähteet ovat saatavissa lehden toimituksesta.

Harjoitus 1. Pään liu'utusliike

1. Istu ryhdikkäästi istuma-asennossa suorasel- käisellä tuolilla, katso suoraan eteenpäin.
2. Kysy itseltäsi, onko minulla kipua/oireita juuri tällä hetkellä. Jos on, niin missä?
3. Liu'uta päätä hitaasti taaksepäin niin pitkälle kuin mahdollista. Pidä katse suoraan eteen, ikään kuin liu'uttaisit ”levyä DVD-laitteeseen”. Toista liikettä 5-10 kertaa viemällä päätä joka kerralla pidemmälle liikeradan loppuun asti. Voit laittaa molemmat kädet leuan päälle työntääksesi liikkeen mahdollisimman pitkälle taakse.
4. Kysy itseltäsi, muuttuiko kipuni/tuntemuk- seni? Jos kipu helpottui ja poistui tai jos kipu voimistui lähempänä rankaa, voit turvallisesti jatkaa harjoituksen tekoa tähän suuntaan (sentralisaatio). Suositus on, että toistat harjoitusta vähintään kahden tunnin välein 5-10 toistoa. Voit tehdä liikkeitä useampiakin tuntemuksesi mukaisesti. Muista ylläpitää pään hyvä asento harjoitusvaikutuksen säilyttämiseksi.



Spinal Publications NZ Ltd

Harjoitus 2. Pään liu'utus ja alaniskan taaksetaivutus

Jos hoitosuuntasi tuntui olevan oikea, mutta oire ei poistunut täysin, voit jatkaa alaniskan taaksetaivutusharjoitusta istuen. Toista aluksi harjoitusta 1, pidä pää taakse liu'utus- asennossa. Nosta leuka ylös ja taivuta päätä taakse kuten katsoesasi ylös taivaalle. Kun pää on taaksetaivutuksessa, kierrä päätä lempeästi pienin (2 cm) liikkein puolelta toiselle ja yritä samalla viedä päätä vähän pidemmälle taaksetaivutukseen. Kun olet tehnyt harjoitusta muutaman sekunnin ajan, palauta pää takaisin lähtöasentoon. Jos kaularangan lihaksesi ovat heikot, voit avustaa pään nostamista käsillä. Harjoitus vahvistaa kaularangan lihaksia. Jos työskentelet pitkäkestoisesti tietokoneella tai neulot ja niskasi alkaa väsyä tai kipeytyä, tee harjoituksia 1 ja 2 muutamia kertoja estääksesi kivun pahenemisen.

Huomio! Harjoitusta 2 ei suositella henkilöille, joilla on voimakasta huimausta tai pahoinvointia pään taaksetaivutuksessa tai jos kipu provosoituu voimakkaasti yläraajaan. Joskus kuulee sanottavan, ettei päätä saa taivuttaa taakse. Mutta kun kokeilet ja jos harjoitus auttaa, mikset tekisi helpottavaa harjoitusta?



Jos oireet pahenevat?

Entä jos oireet siirtyivätkin edellä mainituilla harjoituksilla (1 ja 2) voimakkaampaan lapaan, yläraajaan eli periferioituivat? Tee aluksi pään sivutaivutuksia tai/ja kiertoja kivuliaan yläraajan suuntaan.

Harjoitus 3. Sivutaivutus

Istu ryhdikkäästi, tee aluksi pään liu'utusliike mahdollisimman taakse ja kallista päätäsi sille puolelle, jossa kipu tuntuu. Vie korva kohti olkapäätä ilman, että kierrät päätä. Pidä katse suoraan eteen. On tärkeää, että pää on liu'utettu pitkälle taakse samalla kun teet sivutaivutusliikkeitä. Voit tehostaa liikettä painamalla päätä kipeän puolen kädellä rauhallisesti mutta napakasti pidemmälle kivun suuntaan. Pidä asentoa jonkin aikaa ja palauta keskiasentoon. Tee 5-10 toistoa vähintään kahden tunnin välein. Tätä harjoitusta käytetään erityisesti vain niskan toisella puolella tuntuvan kivun ja oireiden hoitoon, jos yllämainitut harjoitukset eivät ole lieventäneet oireita.



Harjoitus 4. Pään kiertoharjoitus

Istu ryhdikkäästi. Tee aluksi pään liu'utusliike mahdollisimman taakse ja kierrä päätäsi sille puolelle, jossa kipu tuntuu. On tärkeää, että pää on liu'utettu pitkälle taakse samalla kun kierrät päätäsi niin pitkälle kuin mahdollista. Voit tehostaa liikettä kiertämällä päätä käsien avulla rauhallisesti mutta napakasti pidemmälle kivun suuntaan. Pidä asentoa jonkin aikaa ja palauta takaisin alkuasentoon. Tee 5-10 toistoa vähintään kahden tunnin välein, jopa useamminkin. Tätäkin harjoitusta voidaan käyttää erityisesti vain niskan toisella puolella tuntuvan kivun ja oireiden hoitoon, jos yllämainitut harjoitukset eivät ole lieventäneet oireita.

Kun olet tehnyt 10 tai useampia pään sivutaivutus- tai/ja kieroharjoitteita, tee uudelleen pään liu'utus taakse -harjoitus muutaman kerran. Kysy itseltäsi, muuttuiko mikään? Poistuiiko tuntemus kivun puolelta tai siirtyikö kipu lähemmäs niskaa. Jos kivun tuntemus on vielä toispuoleisesta, jatka pään sivutaivutus- ja/tai pään kiertoharjoituksia, jotta saat kivun rangan alueelle ja poistettua pään liu'utusliikkeillä.

Muista ylläpitää hyvä pään asento istuen työskennellessä, autoa ajaessa ja nukkuessa, ettei harjoitusvaste mene hukkaan.

Teksti: **Sinikka Kilpikoski** • Kuvat: Spinal Publications New Zealand Ltd



Taukojumballa virkeyttä työpäivään

PITKÄKESTOINEN ja runsas istuminen rasittaa tuki- ja liikuntaelimiä sekä heikentää lihasten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa. Runsaan istumisen haittoja voi vähentää tauottamalla pitkiä istumisjaksoja vähintään puolen tunnin välein. Jo aivan lyhyetkin tauot istumisesta ovat hyödyllisiä.

Keinoja istumisen vähentämiseen työpäivän aikana on runsaasti. Voit esimerkiksi puhua puhelut samalla jaloitellen tai tulostaa tarvittavat paperit kauimmaiselle tulostimelle, jolloin päivittäisten askelten määrä lisääntyy huomaamatta. Mahdollisuuksien mukaan töitä kannattaa tehdä välillä myös seisten ja vaihdella työasentoja säännöllisesti.

Myös taukojumppa on hyvä keino tauottaa istumista. Taukojumppa on kevyttä liikuntaa, jonka suorittaminen onnistuu lyhyessä ajassa ja pienessäkin tilassa.

Taukoliikunnan seurauksena sekä keho että mieli virkistyvät ja koettu väsymys vähenee. Vireystilan koheneminen parantaa keskittymiskykyä ja lisää tarkkaavaisuutta, mikä kasvattaa myös työtehoa. Lisäksi taukojumppa tehostaa työstä palautumista, vähentää tuki- ja liikuntaelinten rasittuneisuutta, kipuoireita ja stressiä sekä edistää lihasten aineenvaihduntaa ja rentouttaa jännittyneitä lihaksia.

Taukojumppaa suositellaan vastapainoksi kuormittavalle tai yksipuoliselle työlle ja katkaisemaan pitkäkestoista yhtäjaksoista istumista. Tärkeää on, että staattinen asento keskeytyy ja vaihtuu työpäivän aikana useaan otteeseen. Taukojumppa kannattaakin ottaa osaksi jokaista työpäivää.

Teksti: **Anne Vähä-Touru**
Kuva: **Nina Kellokoski**

Kokeile keskiaukeaman taukojumppaa! >>>



Unohtuiko tauko?

Tilaa Selkäliiton taukojumppamuistutus!

Tilaa Selkäliiton maksuton taukojumppamuistutus sähköpostiisi. Viestissä on linkki päivittäin vaihtuvaan jumppaohjeeseen. Muistutus lähetetään kerran päivässä maanantaista perjantaihin.

Tilaa taukojumppamuistutus osoitteessa:
selkakanava.fi/jumppamuistutus

Selkä kauppa.fi

Tuotteita selkäsi parhaaksi

SELKÄLIITON VERKKOKAUPPA