

Tauot ovat helppo keino ehkäistä selkäkipuja

Näyttelijä ja käsikirjoittaja Minna Koskela on oivaltanut, että selän hyvinvoinnin eteen on tehtävä töitä. Lyhyet tauot ja tuoilta ylösnousut ovat helppo tapa ehkäistä selkäkipuja. Pienilläkin teoilla on suuria vaikutuksia.

Teksti: Pia Bilund • Kuva: Jauri Varvikko

SELKÄKIVUT ISKIVÄT Minna Koskelaan vasta aikuisiällä. Kipuja on joskus aiheuttanut noidannuolityyppinen vaiva, erityisesti silloin kun hän on nostonut jotakin. Toisinaan taas jumittaa niska, kun hän keskittyy kirjoituspuuhiin.

Minna tulee toimeen selkä- ja niskavai-vojojensa kanssa, mutta niiden kanssa täytyy tehdä töitä. Selkää pitää hoitaa, ettei vajoja tulisi – ja ennaltaehkäisy onkin toiminut hyvin parin vuoden ajan.

– Pitää huolehtia siitä, ettei tule pitkiä, yltämittaisia istumisia. Välillä täytyy nousta ylös. Toisinaan kyllä saatan istua kolmekin tuntia, eikä selkä kipeydy. Mutta jos haluaa olla oireeton, selästä kannattaa pitää huolta.

Minna sanoo, että kaikkea voi selkävai-voista huolimatta tehdä. Pitää vain katsoa, miten asioita tekee.

”**Kaikkea voi selkävaivoista huolimatta tehdä. Pitää vain katsoa, miten asioita tekee.**”

Hän kertoo olevansa aika oireeton, eikä saa esimerkiksi päänsärkyjä, joten voi mennä pitkään ennen kuin hän huomaa jumit.

– Sitten yhtäkkiä tuntuu jossain ja paik- kat ovat jumissa jo aika pahasti. Hyvä, jos pääsen kävelemään.

Itsehoitoa täydentää ammattilainen

Selkensä hoidossa Minna luottaa itsehoi- toon sekä ammattilaisten apuun. Naisen itsehoitopakissa on avainasemassa liikun- ta. Monipuolinen ja säännöllinen liikunta

on tutkitustikin hyvä keino ylläpitää se- län terveyttä. Lisäksi se virkistää mieltä ja rentouttaa.

Pilateksen ja kävelyn ohella Minnan liikunta-aktiiviteetteihin kuuluu toisinaan vesijuoksu. Pilatesharjoituksia hän tekee nykyään omatoimisesti. Minna kävi muu- taman vuoden ajan ohjatussa pilatesryh- mässä, kunnes mieleinen ohjaaja jäi pois.

– Selkäpilatesryhmä oli tarkoitettu sel- käleikatuille, mutta menin sinne alun pe- rin muista syistä kuin selän takia. Sitten huomasi, että selkäpilates on nimensä mukaisesti selälle hyvä. Siellä opin keski- vartalon kannatusta.

Minnan mielestä kävely ja ylipäättään kaikki liikunta on hyväksi. – Mitä enem- män jaksaa kävellä, sen parempi.

Ulkoilua tulee myös koiran kanssa. Mutta sitä ei Minnan mukaan voi oikein lenkkeilyksi sanoa, sillä koi- ra jää välillä paikoilleen tui- jottelemaan, eikä matka oi- kein etene.

Käynnit manuaalisen te- rapian ammattilaisten luona Minna kertoo aloittaneensa vasta pari vuotta sitten.

– Tässä ihan viime vuosi- na olen alkanut käydä hoi- doissa. Käyn noin kerran kuussa faskia- manipulaatiossa ja tarvittaessa pari ker- taa vuodessa osteopaatilla. Joskus olen käynyt ihan perushierojalla. Mutta nyt repertuaariin ovat vakiintuneet faskia- ja osteopatiakäsittelyt, niillä saan kropan rentoutumaan.

Minna tykkää käydä koulutetun am- mattilaisen hoidettavana siksi, että siitä on myös henkistä hyötyä. Ammattilaisen kanssa pääsee juttelemaan kokonaisval- taisesti kropasta, esimerkiksi kehonhal- linnasta ja siitä, miten jalkojen asento vai- kuttaa selkään. Lisäksi Minna on saanut hyviä vinkkejä arkeen.

– Ammattilaiset pitävät mut kunnossa, että pääsen kävelemään ja liikkumaan. Ne täydentävät itsehoitoa. Tämä on mulle to- si hyvä kombo.

Palvelujen käyttö luonnollisesti maksaa. Sen Minnakin tiedostaa, eikä kaikilla ole varaa valita, mihin rahansa laittaa. Mutta jos siihen on mahdollisuus, hän kehottaa satsaamaan hoitoihin ja kysymään tukea esimerkiksi kunnalta tai työpaikalta. Se on kannattava panostus työhyvinvointiin ja hyvinvointiin muutenkin.

Nosta kädet ylös

Lyhyetkin tauot ovat hyvä konsti ennal- taehkäistä selkäkipuja.

– Osteopaatti on esimerkiksi neuvonut, että nosta välillä kädet ylös. Ei haittaa, jos ei pääse roikkumaan, nosta vaan kädet ylös muutaman kerran päivässä. Se on hirveän hyvä neuvo. Käsii voi kohottaa eri tavoin: hartiat korvissa, hartiat alhaalla ja vaikka kylkiä venyttämällä, niin saa tilaa nikamien väliin. Kipeää jumikohtaa voi myös hie- roa, Minna näyttää ja nousee ylös tuoilta haastattelun lomassa.

Nouse siis rohkeasti ylös tuolista vaikka kesken palaverin.

– Jos ei ihan jaloittelun vuoksi kehtaa nousta, niin tarvittaessa voi keksiä jonkin tekosyy- n, jonka varjolla voi mennä hake- maan jotain muka unohtamaansa, Min- na vinkkaa.

Pienet teot selän hyväksi ovat nopeita toteuttaa, ja selkä kiittää.

– Ei tarvitse olla tuntia aikaa tehdä jotain, 30 sekuntia riittää. Kun olet istunut 45 minuuttia, nouse seisomaan ja nosta kädet ylös. Sitten voit taas istua toiset 45 minuuttia. Eli hyvin pieniä juttuja itsehoito arjessa vaatii. Ja heti tulee ihan eri tunne selkään, kun nousee hetkeksi ylös.

Helpot ja nopeat ohjeet on myös help- po ottaa tavaksi.



– Jos ajattelee muutosta suurena ”nyt muutan koko elämän ja kaikki selkätavat”, sitä ei ehkä tule tehtyä. Se kaatuu omaan mahdottomuuteensa. Kun lähtee liikkeelle pienestä, esimerkiksi käsien ylös nostamisesta ja huomaa sen tuoman hyvän vaikutuksen, voi haluta tehdä jotain muutakin ja kokeilla toista liikettä. Varaa siis 30 sekuntia selällesi silloin tällöin, niin siitä tulee tapa. Pienilläkin teoilla saa yllättävän paljon aikaan.

Niskajumeja ja näyttämöjumppaa

Hauskoista rooleista tunnettu näyttelijä on kunnostautunut myös käsikirjoittajana ja ohjaajana. Ammatti on Minnan mu- kaan sellainen, että siinä syntyy jumeja. Yksipuoliset työasennot jumittavat niskaa varsinkin käsikirjoittajan työssä. Jonkin verran tulee myös autossa istumista, mikä ei tee hyvää Minnan selälle.

– Ongelma selälle on kirjoittaminen. Kun uppoudun kirjoit- tamaan, havahdun joskus vasta sitten kun jalat on ihan kylmät. Pitäisi laittaa hälytys soimaan tauon merkiksi: nyt ylös! Onneksi olen vähitellen tajunnut tauon merkityksen.

Istumista vähentääkseen Minna kirjoittaa osittain seisten. Hän on rakentanut pahlilaatikoista viritelmän, jonka päällä pitää läppäriä.

MINNA KOSKELA, 51

- Näyttelijä ja käsikirjoittaja
- Valmistunut Teatterikorkeakoulusta vuonna 1992.
- Tunnetaan erityisesti tv-sarjasta Kumman kaa, jon- ka myös käsikirjoitti yhdessä Heli Sutelan kanssa.
- Esiintynyt myös muissa tv-sarjoissa ja elokuvissa, kuten Iltalypsy, Raid, Taivaan tulet, sekä Nousukau- si, Pikkusisar, Tuhlaajapoika ja Viikossa aikuiseksi.
- Kirjoittanut näytelmiä, esimerkiksi Melkein kuin Emmerdalessä ja Exän uus ja vanha, jotka hän myös ohjasi.

Minna näyttelee parhaillaan Helsingin kaupunginteatterin *Comeback – räpätessä roiskuu* -farsissa ja on innoissaan esi- tuspäivinä.

– Jee, näytöspäivä! Paitsi, että juttua on kiva esittää, niin taas saa myös jumppaa. Esitys pitää kropan kunnossa ja tekee hyvää.

Minna on laskenut, että farsissa kertyy noin 2000 askelta per esitys, ja näytöksiä voi olla kaksi päivässä.

– Nyt ei tosin tarvitse ottaa enää ihan niin paljon askelia kuin ensimmäisissä esityksissä. Muistan paremmin, mihin suuntaan lavalla pitää liikkua. Nyt tulee ehkä 50 askelta vähemmän, Min- na naurahtaa.

Kehon lisäksi näyttelemisen pitää aivotkin kunnossa, kun pitää miettiä vuorosanoja ja sitä, mitä tavaroita viedä kenelle ja keneltä saa seuraavan tavarat.

Työn alla on parhaillaan myös käsikirjoituksia tv-sarjaan, jon- ka kirjoitustiimiin Minna on päässyt mukaan. Sarja nähdään televisiossa noin vuoden päästä. Lisäksi Minna ohjaa näytel- miä. Hänen kirjoittamansa ja ohjaamansa parisuhdekomediat *Exän uus ja vanha* pyöri keväällä Rauman kaupunginteate- rissa. Ensi syksyelle ei ole näköpiirissä ohjauksia, vaan Minna valmistautuu esittämään yhden naisen showta, *Luolanaista*, Aleksanterin teatterissa.

Freelancerina olossa on Minnan mukaan omat hyvät ja huo- not puolensa.

– Leipä ei ole niin varmaa ja työt saattaa tietää vain viikoksi eteenpäin, hyvässä tapauksessa vuodeksi. Plussaa on kuitenkin oma vapaus.

Tyhjät päivät kalenterissa

Työnsä ekstroverttisen luonteen takia Minna arvostaa ja tar- vitsee omaa rauhaa, jolloin hänen introverttinen puolensa saa aikaa toipua.

– Päivät eivät voi olla jatkuvasti haastatteluja tai tapaamisia, silloin musta tulee ihmisvihamielinen ja kropassa alkaa ahdis- ta. Kun tapaamisten osuus ei nouse liian suureksi, jaksan olla niissä mielelläni. Iän myötä olen huomannut, että introverttiys kasvaa ja tarve omalle ajalle ja ajatuksille on suurempi.

Minna varaa kalenteriin tyhjiä päiviä, jolloin hän voi tehdä sitä, mitä mieli tekee ja olla hetkessä läsnä. Välillä se voi olla vaikea toteuttaa, sillä Minnalla on laaja ystäväpiiri, eikä halua menettää ystäviään ja yhteyttä ystäviin.

– Mutta onneksi ystäväni ovat ymmärtäneet asian ja toden- neet, että idea on hyvä myös itse kokeiltavaksi. 🌟