

**Olet elämäsi tärkein mies.  
Pidä huolta itsestäsi!**

**TOSIMIIEHEN  
SELKÄTREENI**



Selkäliitto



# Tosimiehen selkätreeni

Suomalaisten selkäoireet ja -kivut ovat tutkimusten mukaan lisääntyneet etenkin työikäisillä. Vaikka selkäkipua on melkein yhtä paljon naisten ja miesten keskuudessa, naisten ja miesten terveys- ja liikuntakäyttäytymisessä on kuitenkin eroja, jotka voivat vaikuttaa selkäkivun esiintyvyyteen. Selkäkivun riskitekijöitä ovat muun muassa kuormittava työ, ylipaino, tupakointi ja liikkumattomuus.

Kuka on ”Tosimies”? Tosimies voi olla erinäköinen, erikokoinen ja eri-ikäinen – kuka tahansa mies, joka

huolehtii selästään. Tosimiehen selkätreeni -liikunta-teenalla Selkäliitto kannustaa miehiä liikkumaan ja huolehtimaan selästään. Tämän oppaan tarkoitus on tavoittaa kaikenikäiset miehet ja auttaa heitä ehkäisemään selkäkipuja sekä hoitamaan ja kuntouttamaan selkäänsä liikunnan keinoin. Oppaassa kerrotaan miesten elintavoista selkäkivun näkökulmasta sekä annetaan liikuntavinkkejä Tosimiehille.

Olet elämäsi, ja luultavasti jonkun muunkin, tärkein mies. Pidä huolta itsestäsi!



## Elintapatekijät vaikuttavat

Miehet unohtavat usein huolehtia itsestään ja elintavoistaan. Miehet istuvat, tupakoivat ja käyttävät alkoholia enemmän kuin naiset, miehet myös nukkuvat ja liikkuvat vähemmän. Miehistä yli puolet on ylipainoisia ja noin viidesosa merkittävästi lihavia.



**Yli puolet miehistä harrastaa suosituksiin nähden liian vähän liikuntaa.**

## Minne katosi motivaatio?

Selkäkivun ehkäisyyn tulisi kiinnittää huomiota jo nuoruusiässä. Murrosiässä poikien aktiivisuus romahtaa ja huonokuntoisten miesten määrä kasvaa. Nuorten miesten kestävyyskunto on heikentynyt merkittävästi viimeisten kolmenkymmenen vuoden aikana.

Miehet harrastavat melko vähän terveysliikuntaa ja työmatkaliikuntaa. Yli puolet miehistä harrastaa terveysliikuntasuositukseen nähden riittämättömästi liikuntaa. Täysin liikkumattomia miehiä on hieman enemmän kuin nai-

sia, eniten liikunnallisesti passiivisia löytyy keski-ikäisten ja ikääntyneiden miesten keskuudesta. Seniorimpien liikunta-aktiivisuus on laskenut viime vuosina ja eläkeikää lähestyvät miehet täyttävät terveysliikuntasuositukset heikoiten.

Miehet ovat naisia aktiivisempia urheiluseuraimisiä ja liikkuvat eniten palloiluhalleissa, jäähallilla ja ulkoliikuntapaikoilla. Miehet myös hiihtävät, kalastavat, metsästävät ja juoksevat useammin kuin naiset.

### Tosimies



”

## Vain viidesosa miehistä liikkuu riittävästi.

Tosimies



## Monipuolisuutta liikuntaan

Kestävyysliikunnan suositukset täyttyvät suomalaisilla paremmin kuin lihaskuntoliikuntasuositus.

Vaikka miehet harrastavat naisia aktiivisemmin lihaskuntaa vahvistavaa liikuntaa, lihaskunnan ja liikehallintakyvyn kannalta ainoastaan vain noin viidesosa miehistä liikkuu riittävästi. Aktiivisimpia ovat 15–24-vuotiaat miehet. Lihaskunnan vahvistaminen vähenee

voimakkaasti iän myötä.

Miesten kompastuskiviä ovat usein kehon liikehallinta, riittävä liikkuvuus ja kehonhuolto.

Tässä oppaassa keskitytään näiden osa-alueiden parantamiseen sekä lihasvoiman ylläpitämiseen. Suunnittelemalta liikunnan sisältöjä sopivaksi, tehokkaaksi ja turvalliseksi voidaan selkäkipuja ehkäistä ja hoitaa.

## Sitkun, mutkun, eikun...!

Löytämällä liikunnasta itsellesi tärkeitä merkityksiä, pystyt juurruttamaan sen arkeesi. Pohtimalla omaa suhdettasi liikuntaan voit myös tunnistaa, mitkä asiat rajoittavat liikkumistasi ja mitkä puolestaan motivoivat sinua liikkumaan. Mieti, mikä merkitys sillä on sinulle, että tapaavat liikunnan parissa kavereitasi tai voit olla samalla yhdessä perheesi kanssa?

Liikunnan merkityksellisyyden voi löytää sosiaalisten syiden lisäksi esimerkiksi kunnan kehittymisestä. Kilpaile itseäsi vastaan ja arvioi kehittymistäsi erilaisilla mittareilla, kuten sykemittarilla, aktiivisuusrannekkeella, kehonkoostumusmittarilla, kuntotesteillä tai aktiivisuussovelluksilla.

Näin näet työsi tuloksen!

Jos kaipaat kurinalaisempaa ohjausta tai tiedät, että motivaatiosi laskee helposti, fysioterapeutin tai personal trainerin palkkaaminen voi olla avuksi.

Erilaisilla teknisillä apuvälineillä seuraat kehitystäsi päivittäin.



## Muista rentoutua

Kehon tuntemusten havaitseminen ja hyväksyminen vähentävät jännitystä ja kipua. Kivussa yhteys kehoon heikkenee, jolloin myös selän liikkeiden hallinta häiriintyy. Kipu aiheuttaa kehon jännittymistä. Selkävaurion yhteydessä hengitys muuttuu usein pinnalliseksi. Rauhallinen syvähengitys auttaa stressiin ja nopeuttaa kehon paranemista lisäämällä kudosten hapensaantia.

Nukkuminen on tärkeää sekä aivojen että kehon toiminnan palautumiselle. Unihäiriöt voivat aiheuttaa selkäkipua, estää lihasten rentoutumista unen aikana, lisätä kehon tulehdusvälikäiteiden määrää ja vähentää henkisiä voimavaroja. Jos sinulla on univaikeuksia, hae apua terveydenhuollosta!

Rentoutumista voi harjoitella aktiivisesti tekemällä palleahengitys-, mindfulness- ja mielikuvaharjoituksia.

”

Harjoitusohjeet löydät Selkäliiton Selkäkanava.fi -palvelusta.

# Tosimiehen selkätreeni

Kuvat: Nina Kellokoski

LIKEHALLINTA



## 1 Painonsiirto taaksepäin konttausasennossa

Asetu konttausasentoon. Varmista, että ranteet ovat olkapäiden ja polvet lonkkien kanssa linjassa. Vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Siirrä painoa rauhallisesti taaksepäin säilyttäen selän neutraaliasento. Selkä ei saisi pyöristyä, kun viet painoa taaksepäin, eikä notkistua, kun viet painoa takaisin eteenpäin. Harjoitus auttaa hahmottamaan lonkan käyttöä ja parantaa selän hallintaa.



## 2 Rintarangan kierto seisten

Seiso lantionleveyisessä asennossa. Laita kädet ristiin rinnan päälle. Vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Kierä vuorotellen olkapäitä ja hartioita eteen. Lantio ei saisi kiertyä yläselän liikkeen aikana. Voit myös kokeilla liikettä yhden jalan seisonnassa. Harjoitus parantaa lantion ja rintarangan kiertoa hallintaa.



## 3 Lonkan koukistus seisten

Seiso kapeassa haara-asennossa. Vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Koukista toista lonkkaa ja nosta polvi ylös 90 asteen kulmaan. Lantion asento ei saisi muuttua liikkeen aikana. Harjoitus parantaa alaselän hallintaa ja tasapainoa.

# Tosimiehen selkätreeni

LIKKUVUUS



## 1 Tangon ylösvienti istuen

Istu lantio, selkä, kyynärpäät, ranteet ja pää seinää vasten ja pidä jalkapohjat vastakkain. Nosta tanko pään päälle kyynärpäät 90 asteen kulmassa. Nosta tankoa hitaasta pään yläpuolelle ja pidä samalla kiinteä kontakti seinään. Kun olet nostanut tangon niin ylös kuin voit, laske se takaisin lähtöasentoon. Toista, kunnes rintaranka tuntuu joustavammalta. Harjoitus lievittää rintarangan jännitystä, helpottaa olkanivelen kiristystä ja rentouttaa yläselän lihaksia.

## 2 Rintarangan kierto kylkimakuulla

Asetu makuulle vasemmalle kyljelle siten, että lonkka- ja polvinivelet ovat suorassa kulmassa. Suorista käsivarret vartaloon eteen kämmenet vastakkain. Pidä polvet ja jalkaterät yhdessä ja lonkkanivelet linjassa. Hengitä sisään ja kurota oikealla kädellä ylös, uloshengityksen aikana kierrä ylävartaloa kohti kattoa. Jatka kiertoa, kunnes oikea käsivarsi on mahdollisimman pitkällä takana. Ylävartalo osoittaa ylöspäin ja lonkkanivelet ovat päällekkäin. Pidä asento hetken ai-



kaa, hengitä sisään ja palauta käsi uloshengityksen aikana. Jatka, kunnes tunnet rintarangan rentoutuvan. Harjoitus parantaa rintarangan liikkuvuutta.

## 3 Lonkan-koukistajien venytys

Laske oikea polvi maahan olkapäiden kanssa samaan linjaan, laita kädet vasemman reiden päälle tasapainotamaan asentoa. Pidä selkä suorassa. Tuo lantio eteenpäin ja tunne venytys

oikean jalan etureidessä. Pidä huoli, että vasen polvi ei tule vasemman jalan varpaiden ohi. Pidä asento 30 sekunnin ajan, rentoudu ja tee sama toiselle puolelle.

Harjoitus vähentää lonkan-koukistajien kiireyttä.



## 4 Takareiden venytys

Asetu selinmakuulle jalat suorina. Nosta toinen jalka ylös, ota käsillä kiinni pohkeesta tai käytä apuna kumi-nauhaa. Tee pien-

tä pumppaavaa liikettä polvella ja tunne jännitys-rentoutus takareidessä. Toista toisella jallalla. Tee venytys hitaasti ja hallitusti. Harjoitus parantaa takareiden joustavuutta.



# Tosimiehen selkätreeni

## LIASHUOLTO



### 1 Yläselän rentoutus

Laita rulla yläselän alle, risti sormet niskan tueksi pään taakse ja nosta pakarat ylös. Jalkojen avulla anna rullan rullata pitkin yläselkää edestakaisin. Voit myös kääntyä kyljelleen ja hieroa leveää selkälihasta kainalon alapuolelta.

### 2 Pakaralihasten rentoutus

Istu rullan päälle oikealla pakaralla ja nosta oikea sääri vasemman säären päälle. Rullaa edestakaisin ensin pakaralan ulkolaidalla ja siirrä sitten painoa pakaralan keskelle. Harjoitus vähentää pakaroiden uloimpien lihasten ja niiden välissä sijaitsevan ns. piriformislihaksen kireyttä.



### 3 Reiden ulkosivun rentoutus

Makaa oikealla kyljellä rulla reiden ulkosyrjällä aivan lantion alapuolella. Tue itseäsi oikealla kyynärvarrella ja pidä vasen käsi lantiolla. Laita vasen jalka ristiin oikean yli ja vasen jalkapohja tiukasti lattiaan tueksi.



Työnnä vartaloa oikean kyynärvarren avulla rullan päällä niin, että oikean reiden ulkosyrjä liikkuu rullan yli polveen asti. Liu'uta rulla takaisin lantioon saakka. Toista liikettä sen aikaa, että tunnet reiden rentoutuvan. Tee sama toiselle puolelle. Harjoitus rentouttaa jalan ulkosivulla sijaitsevaa leveän peitinkalvon jännittäjälihasta sekä lisää pakaroiden ja lantion lihasten joustavuutta. Rullaa myös takareidet ja etureidet.

### 4 Säärien hieronta ja vatsalihastreeni

Aseta sääret rullaa vasten ja vedä rullaa kohti vatsaa koukistaen polvia, suorista sitten jalat taas taakse. Rullaa jonkin aikaa edestakaisin. Voit myös tehdä helpomman version liikkeestä ja pitää toisen säären lattialla ja rullata yhtä säärtä kerrallaan. Toista, kunnes tunnet säären rentoutuvan. Harjoitus rentouttaa säären etuosan lihaskalvoja. Rullaa myös pohkeet istuen.





## 1 Yhdenjalan lantionnosto

Asetu selinmakuulle polvet suorassa kulmassa, jalkaterät lantionleveyisessä asennossa ja kämmenet alustaa vasten. Pidä oikea jalkapohja tasaisesti alustalla ja käsivarret vartalon vierellä, nosta vasenta polvea kohti rintaa, kunnes reidet ovat toisiinsa nähden suorassa kulmassa. Supista vatsalihaksia ja nosta pakarot irti maasta, kunnes lonkkanivelet ovat täysin ojentuneet ja vartalo suorassa linjassa polvista olkapäihin. Pidä lantionnosto hetken ja palaa sitten päinvastaisessa järjestyksessä lähtöasentoon. Harjoitus vahvistaa pakara- lihaksia ja parantaa lantion hallintaa.



## 2 Yhden jalan maastaveto

Tartu kahvakuulaan yhdellä kädellä. Vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Kallistu rauhallisesti vaakaan, jossa jalka nousee taaksepäin samaa tahtia kuin käsi ja kahvakuula laskeutuvat alaspäin. Varmista, että alaselkä pysyy neutraaliasennossa ja että nousevan jalan lantio ei kierry auki noustessa. Vaa'an pitäisi olla sen verran syvä, että tukijalan takareidessä tuntuu venytys. Palauta liike ojentamalla ylävartalo samassa linjassa kuin alavartalo laskeutuu. Muista pitää hartiat takana ja tukijalan polvi aavistuksen koukussa liikkeen aikana. Harjoitus vahvistaa takareisiä, pakaroita ja alaselkää, se myös parantaa alaselän notkon hallintaa, lantion kiertokontrollia sekä alaraajan linjausta.



## 3 Muunneltu punnerrus (Spiderman)

Asetu lankkuasentoon. Katso, että ranteet ovat olkapäiden alla ja keho suorassa linjassa. Vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Vie polvia vuorotellen kyynärpäitä kohti. Katso, että selän asento ei muutu liikkeen aikana. Voit tehdä liikkeestä haastavamman yhdistämällä polven koukistukseen punnerruksen. Toista niin monta kertaa kuin jaksat. Harjoitus vahvistaa keskivartaloa ja lonkankoukistajia.



## 4 Vartalon ojennus päinmakuulla (Superman)

Käy päinmakuulle lattialle kädet vartalon jatkeena. Vedä kevyesti napaa kohti selkärankaa ja aktivoi keskivartalo. Pidä niska pitkänä ja katse lattiassa.



Lähde nostamaan ristikkäistä kättä ja jalkaa samaan aikaan. Käännä peukaloita kattoa kohti aina noston yhteydessä. Pysäytä liike hetkeksi yläasennossa ja palauta rauhallisesti takaisin lähtöasentoon. Varmista, että lanneselän notko ei lisääntynyt nostojen aikana. Voit tehdä liikkeestä haastavamman nostamalla molemmat jalat ja kädet samaan aikaan. Harjoitus parantaa alaselän asennon hallintaa sekä vahvistaa selän suuria lihaksia.

## Selkäkipu on yleistä

Selkäkipu on yleistynyt miehillä. Yli kaksi kolmasosaa suomalaisista miehistä kärsii selkäkivuista ja noin kolmasosa iskiaskivuista jossain vaiheessa elämänsä. Miehillä niskakipu on harvinaisempaa kuin selkäkipu.

Selkä- ja niskakivut ovat yleisiä myös nuorten keskuudessa. Kaksi kolmasosaa nuorista miehistä (18–24-vuotiaat) on kokenut selkäkipua. Selkä-, niska- ja polvikivut ovat yleistyneet alle 45-vuotiaiden keskuudessa.

Selkäkipuja voidaan ehkäistä vaikuttamalla riskitekijöihin, joita ovat muun muassa fyysisesti kuormittava työ, istumatyö, ylipaino, tupakointi ja liikkumattomuus.

Muista selkäyhdistysten liikuntaryhmät. Fysioterapeuttien ohjaamat ryhmät ovat turvallisia ja tehokkaita niin selkäkipuisille kuin kipua ehkäiseville.



Selkäliitto



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

Opetus- ja  
kulttuuriministeriö