

# Istutko selkäsi kip

Ihmistä ei ole luotu istumaan. Entäpä jos on pakko istua opiskelun tai työn takia tai matkustaessa paikasta toiseen. Miten voin säästää selkäni? Mitä voin itse tehdä ehkäistäkseni selkäkipuja? Lue ja kokeile!

**S**elkäkipu ei ole vaarallista ja sen sanotaan paranevan itsestään viimeistään muutamassa kuukaudessa. Joillakin selkäkipu uusiutuu, pitkittyy ja saattaa aiheuttaa kroonisen selkäpuoireyhtymän.

Kaikki selässä olevat kudokset, joissa on hermoja, voivat olla selkäkipun sekä jalkaan heijastuvan kivun syynä. Näitä kudoksia ovat välilevyt, nivelsiteet, lihakset ja nikamien pikkunivelet. Välilevyrepeämä on usein syynä iskiashermon ärsytyksestä johtuvaan hermokipuun sekä mahdollisesti siihen liittyviin puutosoireisiin: jalassa tuntuvaan pistelyyn, puutumiseen, tunnottomuuteen tai voimattomuuteen.

## Selkäkipulle altistavia tekijöitä

Selkävaivoja kehittyä helposti, jos istutaan tuntikausia päivittäin selkä pyöreänä. Pitkäkestoinen kuormitus voi aiheuttaa selän kudoksiin toistuvia mikro- vammoja.

Pitkäkestoinen lysähtänyt istuma-asento pehmeällä sohvalla tai autossa saa aikaan lihasten epätasapainoa, välilevypaineen nousua ja välilevyn sisäosan

Kuva 1



työntymisen rangan takaosiin. Samalla nivelsiteet kuormittuvat ja lihasaktiiviteetti vähenee. Myös lihasten ja nivelten ääriasento selkä pyöreänä voi aiheuttaa paikallista tai heijastekipua pakaraan ja alaraajaan.

Ryhdykkäästi istuttaessa kaula- ja lannerangan notkot säilyvät luonnollisina. Tällöin välilevyjen sisäinen paine vähenee ja rangan takaosien kipua-aistivien rakenteiden ärsytys estyy. Tämä asento on suurelle osalle ihmisistä selkäkipua ehkäi-

sevä tai jopa selkäkipun poistava asento.

## Onko näyttöä?

Kanadalaisessa katsauksessa tultiin siihen tulokseen, että pitkäkestoista istumatyötä ei ole liitetty työssäkäyvien selkäkipuun. Kuitenkin yksittäisissä tutkimuksissa on havaittu, että pitkäaikainen istuminen alaselkä pyöreäksi lysähtäneenä aiheutti selkäkipua sekä koululaisilla että aikuisilla.

# eäksi?

Kuva 2



Aikuisilla on lisäksi todettu, että istuminen selkä suorana, alaselkä pienessä notkossa esimerkiksi tuettuna selkätukityynyllä vähensi selkäkipua ja alaraajaan säteileviä oireita.

## Näin voit testata istuma-asentosi

Olet saattanut istua huonossa asennossa vuosikausia ilman selkäkipua. Mutta jos selkäkipua alkaa ilmaantua, on aika lopettaa entisellä tavalla istuminen. Lannenotko tulee palauttaa hitaasti ja varoen, ei koskaan nopeasti ja äkkinäisillä liikkeillä. Väärään asentoon joutuneille nivelille on annettava aikaa normaaliin asentoon palauttamiseksi.

## TESTI

1. Päästä istuessa selkä painumaan täysin lysähtäneeseen asentoon selkä pyöreäksi. Pysy asennossa 3-5 minuuttia (Kuva 1).
2. Kysy itseltäsi tuntuuko kipua? Jos on kipua, missä se tuntuu? Onko se keskellä selkärankaa vai toispuoleisesti oikealla tai vasemmalla? Säteileekö kipu pakaraan tai jalkaan? Voimistuvatko jalassa olevat oireet? Kirjaa tunteuksesi paperille tai paina mieleesi.
3. Ojenna tämän jälkeen selkä rauhallisesti suoraksi ja vie alaselkä notkoon. Voit kokeilla viedä selän suurempaan notkoon, jos se tuntuu lievittävän oireitasi enemmän. Pysy tässä asennossa muutama minuutti (Kuva 2).
4. Kysy taas itseltäsi tuntuuko nyt kipua? Jos on kipua, missä se tuntuu? Onko se keskellä selkärankaa vai toispuoleisesti oikealla tai vasemmalla? Säteilevätkö kipu tai oireet pakaraan tai jalkaan? Kirjaa tunteuksesi paperille tai paina mieleesi.
5. Jos kipu lievittyy etenkin jalasta, on hyvä ylläpitää selän notko aina istuessa. Asennon säilyttämiseksi on hyvä hankkia sellainen tuoli, jossa notkoa jaksaa ylläpitää ja lisäksi tukea alaselkä lannetukityynyllä (esimerkiksi rullaa pyyhe tiukalle ja kiinnitä se maalarinteipillä tai hanki tarkoitusta varten suunniteltu lannetukirulla).
6. Jos notkoasento pahentaa oireita eikä oireetonta istuma-asentoa löydy, kannattaa hakeutua tutkimukseen, jossa määritellään yksilöllisesti, miksi oireita tuntuu tiettyssä asennossa.

## Istumisen autoa ajaessa

Istu siten, että selkä ja pakarat ovat ihan penkin selkänojassa kiinni. Nosta selkänoja suoraksi lähes pystyasentoon. Vedä penkki lähemmäksi auton polkimia, jotta alaselkä pysyy suorana eivätkä kudokset ole jatkuvassa venytyksessä jalkojen ollessa polkimilla. Laita tarvittaessa lannetukityyny alaselkäsi tueksi. Aseta peruutuspeili siten, että istut ryhdikkäästi lannenotko tuettuna, jolloin näet hyvin takaa tulevan liikenteen. Peilistä tulee sinulle ”hälytyslaite”. Jos et näe hyvin peilistä takaa tulevaa liikennettä, olet ehkä istuessasi painunut kaasaan, jolloin on aika kohentaa istuma-asentoa.

## Selkävun ehkäiseminen

Jos haluat vähentää selkäkipuriskin minimiin, on välttämätöntä ylläpitää hyvä asento ja keskeyttää istuminen säännöllisin väliajoin jo ennen kuin kipu alkaa. Esimerkiksi pitkillä ajomatkoilla kannattaa pysäyttää auto tunnin välein, nousta autosta ja taivuttaa selkää taaksepäin 5-6 kertaa sekä kävellä muutamia minuutteja. Tämä vähentää välilevyjen painetta ja ympäröivien kudosten kuormittumista. Sama suositellaan kaikille pitkäkestoista istumatyötä tekeville.

**Sinikka Kilpikoski**

terveystieteiden tohtori, erikoislääkintävoimistelija, fysioterapian opettaja, selkäneuvoja, Keski-Suomen Selkäyhdistys ry:n puheenjohtaja, Selkäliiton hallituksen ja asiantuntijaryhmän jäsen  
Kirjoituksen lähteet ovat saatavissa lehden toimituksesta.