

Selän hyvinvoinnin resepti:

Lisää liikkuvuutta ja lempeyttä

Näyttelijä ja valokuvaaja Laura Malmivaara on saanut helpotusta selkävaivoihinsa fustrasta. Syynä selkäkipuihin ovat olleet stressi ja liikkumattomuus. Kivun yllättäessä täsmäapua tuovat tuolivenyttely ja hengittäminen selkään.

Liikkuvaisen ja pitkäselkäisen Laura Malmivaaran alaselkä alkoi vaivata noin nelikymppisenä. Lasten myötä ja teatterityössä hän huomasi, että selkä joutui koville. Laura arvelee välttyneensä selkävauriilta pitkään, koska liikkui nuorena paljon.

- Lasten myötä olen joutunut miettimään kehon kannatusta ja syviä lihaksia. Jotta lapatuki ja korsetti pysyvät kasassa, se vaatii töitä. Ei ole helppoa olla pitkä ja hyvässä ryhdissä, Laura toteaa.

Teatterityössä kova esitystahti takavuosina otti veronsa ja yhdessä vaiheessa Laura joutui menemään sairaalaan, kun ei pystynyt liikkumaan. Näyttelijän kokemat alaselkäkiput ovat liittyneet kehon käyttöön ja ryhtiin.

- Teatterissa varsinkin tulee näyteltäviä tuntitolkulla huonoissa asennoissa ja huonoilla kengillä. Esimerkiksi kerran selkäni meni jumiin, kun pidin lavalla korkokenkiä, joilla venkoilin rankani mutkalle illasta toiseen. Sitten tajusin, etten ole ollenkaan huoltanut alaselkäni.

Lavalla ja kuvauksissa adrenaliinin määrä kehossa on niin iso, että kipua ei heti huomaa. Vasta viime vuosina Laura kertoo havahtuneensa aamuisiin selkäkipuihin.

- Se oli hälytysmerkki. Jotain pitää tehdä.

Selkä ruotuun fustralla

Laura on käynyt selkävaivojensa takia fysioterapeutilla ja saanut hyviä ohjeita se-

län hoitoon. Hän on myös käynyt pilateksessa ja joogassa, mutta fustra on auttanut eniten. Fustra on harjoittelumuoto, jossa huomio on kehon virheasentojen korjaamisessa, liikkuvuuden parantamisessa ja keskivartalon vahvistamisessa.

- Frustrassa opin asennon kokonaisvaltaista etsimistä. Tajusin millaisessa asennossa pitää olla ja miten jalkojen ja lantion linjaukset vaikuttavat selkään. Oman ryhdin löytyminen helpotti sekä selkä- että olkapääkipuja.

Laura oppi myös ymmärtämään lapatuon ja sen treenaamisen merkityksen. Lisäksi fustra auttoi nopeampoisista naisista rauhoittumaan, koska liikkeet tehdään hitaasti.

”**Ennaltaehkäisevä työ on tärkeintä.**”

- Esimerkiksi soudan kuntosalilla nykyisin ihan eri tavalla. Teen kaikki liikkeet todella huolellisesti ja hitaasti. Opin, ettei pidä tehdä nykimällä, vaan mieluummin rauhallisesti ja pidäkkeisesti. Ja vaikka liikkeet tehdään hitaasti, hiki valuu.

Laura harmittelee, ettei ole voinut enää harrastaa fustraa, koska yksilöohjaus on kallista.

- Omin päin tekeminen ei ole helppoa. Huomaan, että kehon asetukset alkavat palata ennalleen, jos harjoituksia ei tee säännöllisesti.

Täsmäapua tuolivenyttelystä

Viime vuodet Laura sanoo tietoisesti työstänensä selkäänsä. Esimerkiksi kävellessä hän yrittää saada lantion liikkeelle ja välttää kävelemästä peppu pitkällä, selkä notkolla, mitä hän usein tekee. Lantionhallintaa Laura on opetellut esimerkiksi tasapainolaudalla.

Silloin kun kipu iskee, siinä eivät Lauran mukaan buranat auta. - Ne ovat vain hetken apu, enkä niitä ota.

Jos selässä tuntuu kipua tai väsymystä, Lauralla on siihen helppo apu: tuoliveny-

tely. Liikkeen vinkki selkävauriista kärsinyt kaveri muutama vuosi sitten. Laura tekee liikettä päivittäin.

- Se on maailman yksinkertaisin liike. Istutaan tuolilla, sitten kurottaudutaan kädet eteenpäin ja pää alas noin viideksi minuutiksi ja annetaan maan vetovoiman tehdä tehtävänsä. Kun asennossa on tarpeeksi kauan, selkä lämpiyä. Samalla hengitellään selkään. Liike menee koko ajan alemmas. Liikkeen voi tehdä missä tahansa, eikä se maksa mitään. Tunne on ihana, kun selkä saa venyä omalla painollaan.

Liikkuvuus ennen kaikkea

Kun aikoinaan Teatterikorkeakoulussa tehtiin rullauksia, Laura tuli alas ”lankkuna”. Selän joustavuus puuttui. Nykyään hän käy erityisesti kehonhuoltotunneilla, ei niinkään rasvanpoltojumpissa.

- Liikkuvuus on mulle olennaisinta, sillä se vaikuttaa hyvinvointiin. Myös hengittely syvään on tärkeää ja käytän sitä apuna, kun oikein joudun pinnistelemaan tai olen epämukavuusalueella, silloin meinaa unohtaa hengittää. Syvään hengittäminen auttaa myös selän liikkuvuuteen.

Pitkistä venyttelyistä ja selkään hengittelystä Laura sai nauttia osallistuessaan Tanssi tähtien kanssa -ohjelmaan viime keväänä. Ohjelma oli Laurasta upea kokemus.

- Tanssiminen oli ihan parasta selälle, en ole koskaan voinut niin hyvin. Koko rintakehä oli auki, asento kannateltu, alaselän tuki ja lantion asento hyvä. Tanssi toi aivan mahtavan liikkuvuuden, eikä koko aikana ollut mitään selkäongelmia.

Lauran pari, tanssija Mikko Ahti aloitti treenit aina joogalla.

- Mikolla oli siinä vissi perä. Jooga lämmitti kehon, ei tullut vammoja ja kroppa voi hyvin.

Tanssinnälkäänsä Laura ruokkii tällä hetkellä kerran viikossa ryhmäliikuntatunnilla.

Stressi tuntuu selässä

Jotkut ihmiset stressaavat vatsallaan, Laura kertoo olevansa stressiselkä.

- Mulla stressi ja liikkumattomuus tuntuvat selässä. Jos aamulla herätessä ensim-



Laura Malmivaara, 44

- Freelancenäyttelijä ja valokuvaaja
- Näytellyt mm. elokuvissa Levottomat, Kuutamolla, Vares – yksityisetsivä, FC Venus ja Lomasankarit.
- Tunnettu myös televisiosarjoista Samaa sukua, eri maata, Kotikatu, Irtiottoja, Lauran matkakuvia: Tukholma, Sorjonen, Presidentti ja Tanssii tähtien kanssa.
- Liikuntaharrastuksia mm. kehonhuolto, kuntosalilla ja kävely.
- Perheeseen kuuluu avopuoliso, kaksi tyttäreltä ja puolison tytär.

”**Olen stressiselkä**”

- Otamme kahvit laiturille ja käymme uimassa. Kun on hyvää seuraa ja hyvää kahvia, niin olen tyytyväinen. En tarvitse muuta, hyvää oloa hehkuva Laura tunnelmoi.

Liikkumista on arjessa riittävästi, niin omaa liikuntaa kuin lasten menoja.

- On niin paljon lapsia ja kuskattavaa. Perhe vie vapaa-ajan, eikä se haittaa ollenkaan. Se on tätä uusperheellisen arkea.

Lisäksi Laura kertoo, että hänen työssänsä on niin inspiroivaa, ettei tarvitse siihen oheen harrastuksia, jotka stimuloisivat.

- Työssäni saan kirjoittaa, tanssia, laulaa ja leikkiä pukuleikkejä ihan riittävästi.

Kun kysyn Lauralta Selkäliiton juhluvuoden teemasta, miten rakastaa selkäänsä, hän peräänkuuluttaa pehmeyttä.

- Neuvoni itselle ja muille on: kääntele, vääntele ja hengittele selkä pehmeäksi. Me suomalaiset ollaan aika tunnollista suorittajakansaa, joten lempeätä lantionpyörytystä toivon lisää.

Teksti: Pia Bilund
Kuva: Heidi Reponen