

Onko ryhdillä väliä?

Olet varmasti törmännyt lehtijuttuihin siitä, kuinka ihmisten ryhti on huonontunut ja ohjeisiin siitä, kuinka ryhtiä voidaan korjata. Huonoa ryhtiä syytetään usein selkä- ja niskavaivoista ja hyvää ryhtiä pidetään terveyden kannalta tavoiteltavana ominaisuutena sekä ratkaisuna moniin vaivoihin. Hyvä ryhti saattaa näyttää hyvältä, mutta mitä hyvällä ryhdillä oikeastaan tarkoitetaan? Entä onko ryhdillä todellisuudessa vaikutusta erilaisten vaivojen syntymiseen tai onko siitä toisaalta ratkaisuksi? Tässä kirjoituksessa pureudumme siihen, mitä ryhdistä ja sen vaikutuksesta terveyteen tiedetään.

HYVÄN RYHDIN JUURET lienevät 1500-luvun armeijaympäristössä. 1700-luvulla ryhtiä alettiin pitää merkinä terveydestä ja sairaudesta, vauraudesta, kurista ja moraalista myös armeijan ulkopuolella. Ryhtiä koitettiin parantaa erilaisten korsettien, vaatteiden ja kalusteiden avulla. Koulut olivat avainasemassa hyvän ryhdin opettamisessa ja lastenkasvatusoppaat korostivat ryhdin merkitystä.

Vähitellen tiukka kuri ryhdin suhteen höltyi ja alettiin käyttää myös mukavampia vaatteita. Monet puolustivat silti vanhaa ryhti-ihannetta, ja kun etiketti ei enää vaatinut jäykkää ryhdin ylläpitämistä, sitä perusteltiin lääketieteellisesti. Huonoa ryhtiä pidettiin edelleen merkinä luonteen heikkoudesta ja itsehillinnän puutteesta ja se yhdistettiin rikollisiin ja pelkureihin.

Vaikka jo 1960-luvulla todettiin, ettei vakuuttavaa tutkimusnäyttöä ryhdin ja terveysongelmien välillä ole, on käsitys oikeanlaisesta ryhdistä jäänyt elämään ja ”hyvä” ja ”huono” ryhti ovat edelleen yleisesti hyväksytyjä käsitteitä.

Miten ryhtiä arvioidaan?

Ryhtiä arvioidaan havainnoimalla selkärangan, lantion ja hartioiden asentoja. ”Korostunut notko”, ”oiennut lanneranka”, ”lantio vinossa”, ”eteen kiertyneet hartiat” jne. ovat tuttuja ilmaisuja ryhdin kuvaamisessa. Silmäääräinen asennon arviointi on kuitenkin epäluotettavaa, sillä ihmisen asento vaihtelee hetkestä toiseen,

POHDITUTTAAKO RYHTI? MUISTA NÄMÄ:

- On aivan ok istua välillä lysyssä, jos se sinusta tuntuu mukavalta
- Rennon asennon löytäminen istuessa näyttäisi olevan oleellista sen sijaan, että jatkuvasti yrittäisi aktiivisesti ylläpitää ”hyvää” ryhtiä
- Yhtä oikeanlaista istuma- tai seisoma-asentoa ei ole olemassa, tärkeintä näyttäisi olevan riittävä liikkuminen päivän aikana.
- Selkä- ja niskakipuun liittyy monia muita olennaisempia tekijöitä kuin ryhti, joita on tarkasteltava yksilöllisesti.

jolloin jonkun ihmisen alaselän notko saattaa näyttää tänään ihan erilaiselta kuin huomenna. Lisäksi jokaisen anatomia on hiukan erilainen.

Myös fysioterapeuttien käsitykset hyvästä asennosta vaihtelevat paljon ja saatavat olla osittain kulttuurisidonnaisia. Lisäksi on huomattu, että jos ammattilainen tietää asiakkaalla olevan kipuja, huomaa hän enemmän poikkeamia asennossa. Ryhdin arviointi ja ”normaalin” ryhdin määrittäminen ei siis ole yksinkertaista eikä kovin luotettavaa.

Ryhti ja TULE-vaivat

”Hyvän” ryhdin on ajateltu pienentävän kehon rakenteisiin kohdistuvaa kuormitusta ja siten vähentävän riskiä tuki- ja liikuntaelimestön kivuille ja muille ongelmille. Virheellistä ryhtiä ja kehon epäsymmetrioita on vastaavasti syytetty usein tules-kivusta. Ryhdin ja tuki- ja liikun-

taelimestön (TULE) kipujen yhteys ei kuitenkaan ole niin selvä kuin ehkä yleisesti luullaan.

Useat tutkimukset ovat osoittaneet, ettei esimerkiksi olkapää-, niska- ja alaselkäkipupotilaiden ja kivuttomien henkilöiden ryhdeissä ole eroa. Esimerkiksi ”korostunutta” tai ”oiennutta” notkoa syytetään usein selkäkivuista, mutta tutkimuksissa ei olla havaittu selkeää eroa selkäkipujen esiintymisen ja erilaisten notkon suuruuksien välillä.

Kun istumme, ryhdin sijaan vartalo- lihasten jännitystaso näyttäisi olevan se tekijä, joka pidemmässä altistuksessa on yhteydessä alaselkävivun ilmentymiseen. Mitään tiettyä istuma-asentoakaan ei siis voida automaattisesti pitää huonona. Lyhyellä (20 min) istumisella lysähtäneessä asennossa ei ole osoitettu olevan haittavaikutuksia selkärangan toimintaan ja se näyttäisi jopa olevan hyödyllistä, sillä se palauttaa välilevyn nestepitoisuutta.



Näyttäisi siis, että on tärkeämpää istua rentona ja vaihtaa asentoa aika ajoin kuin istua samassa asennossa, ”hyvässä” ryhdissä jännittyneenä. Lysyssä istuminen on siis ajoittain ok, jos se tuntuu mukavalta selällesi.

Viime aikoina paljon mediahuomiota saaneen ”someniska”-ilmiön olemassaolo ei myöskään saa kannatusta tutkimuksesta. Vaikka etukumarat mobiililaitteiden käyttöasennot lisäävätkin niskan rakenteiden kuormitusta, se ei automaattisesti tarkoita, että niiden käyttöön mahdollisesti liittyvät TULE-ongelmat riippuisivat pelkästään asennosta. Mobiililaitteiden käyttöön liittyy usein muitakin kipuongelmiin vaikuttavia tekijöitä, kuten fyysisen aktiivisuuden vähenemistä sekä unen häiriintymistä tai uniajan lyhenemistä.

Eikö ryhti sitten koskaan ole ongelma? Totta kai on, jos vaikkapa vietät suuren osan ajasta samassa asennossa – mutta silloin ei välttämättä ole kyse ryhti-ongelmasta, vaan staattisen asennon tuomasta epämukavuuden tunteesta ja liikkumisen puutteesta. Toisaalta vaikka meillä olisi kuinka hyvä ryhti, se ei tarkoita kivuttomuutta, varsinkaan jos olemme jatkuvasti tässä yhdessä samassa asennossa. Ryhti ei siis näyttäisi olevan selkeässä yhteydessä kipuihin, mutta sillä on yhteys ikään, luonnollisesti kun vanhenemme, usein myös ryhti painuu kasaan ja ”huononee”.

Ryhti ja kehon kieli ja mieliala

Vaikka ryhdin ja monenlaisten kipujen välinen yhteys ei ole selkeä, ryhdillä saattaa olla merkitystä hyvinvointimme kannalta muiden tekijöiden kautta. Vuonna 2010 julkaistiin paljon huomiota saanut tutkimus avoimista, niin sanotuista voima-asennoista (engl. power posing). Ehkä oletkin törmännyt tutkimukseen nojaavaan kaikkien aikojen toiseksi kat-

sotuimpaan TED talk -videoon. Tutkijat esittivät, että näiden asentojen käyttö saa meidät tuntemaan itsemme voimakkaammiksi, voimaan paremmin ja tekevät meistä yleisesti menestyksekkäämpiä. Myöhemmät tutkimukset eivät kuitenkaan ole pystyneet toistamaan näitä tutkimustuloksia.

Ryhdin ja masennuksen yhteyttä on tutkittu jonkin verran ja näyttäisi siltä, että kumaralla ryhdillä ja masennuksen vakaudella on yhteys. Kumara ryhti saattaa estää positiivisia ja vahvistaa negatiivisia ajatuksia, ja vastaavasti ryhdin oikaiseminen saattaa lisätä positiivisia tunteita, vähentää väsymystä sekä vähentää omien tunteiden ja tilanteen tarkkailua lievästä tai keskivaikeasta masennusoireista kärsivillä. Mitään lopullisia johtopäätöksiä näistä tutkimuksista ei vielä voida vetää, mutta näyttäisi siltä, että ryhdillä on ainakin joissain tapauksissa vaikutusta psykologisten tekijöiden kannalta. Mielienkiintoinen keskustelu on myös se, onko kyseessä muna vai kana – onko ”huono ryhti” vaikkapa masentuneen mielialan seurausta vaiko sitä edeltävä tekijä.

Yhteenveto

Tämän hetken tutkimusnäyttö viittaa siihen, että ”hyvään” ryhtiin pyrkimisen sijaan huomio kannattaa siirtää riittävään asennon vaihteluun ja tauottamiseen. On aika lakata syyttämästä pelkästään ryhtiä erilaisista kiputiloista. Kiputilat ovat lähes aina monitekijäisiä ongelmia, joita ei pelkästään täydellistä ryhtiä tavoittelemalla voiteta. Luultavimmin meidän pitää olla enemmän huolissamme liikkumattomuudesta kuin siitä, millaisessa asennossa me olemme paikallaan ollessamme.

Paikallaan ollessa osalle ihmisistä kehittyy kipuoireita tai epämukavuuden tunnetta helpommin istuessa ja osalle seistes-

sä. Näissäkään ryhmissä on tuskin tarvetta yrittää muuttaa ryhtiä, vaan välttää yhtäjaksoista paikallaanoloa, etsiä vaihtoehtoja työasentoon ja pyrkiä rentoon asentoon. Näin kehon rakenteiden yksipuolinen kuormittuminen vähenee.

Ratkaisu tietyissä asennoissa ilmeneviin oireisiin ei voi mitenkään olla siinä, että yritämme pakottaa kaikki ihmiset seisomaan tai istumaan anatomian kirjan kuvaamalla tavalla. Yksilöllisten tekijöiden tunnistaminen ja huomioiminen on tärkeää ja meidän on etsittävä joustavampaa lähestymistapaa ryhdin tarkasteluun.



Riikka Holopainen
ft, TtM,
väitöskirjantutkija,
kipufysioterapian
erikoisasiantuntija,
Jyväskylän yliopisto,
MoveDoc Oy



Sami Tarnanen
ft, TtT,
MoveDoc Oy,
Finnish Net
Solutions,
Fysios Finlayson



Julius Luomajoki
ft OMT,
Aspetar,
MoveDoc Oy

Kirjoituksen lähteet ovat saatavissa lehden toimituksesta.