

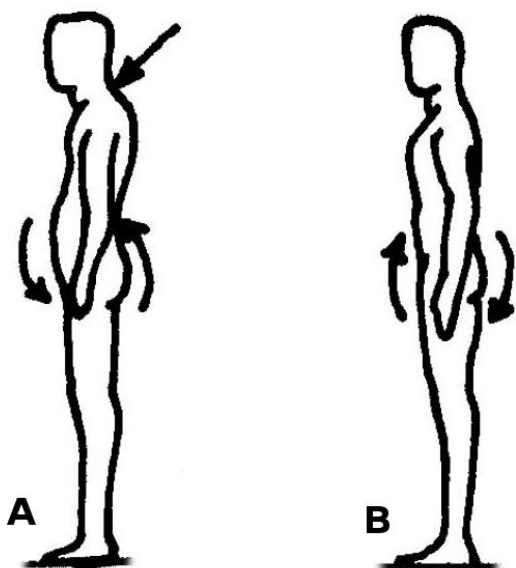
Itsehoito-ohjeita

Lantion virheasennosta johtuvien selkävaivojen hoitoon

R.L.DonTignyn "Manual Therapy Rounds" artikkelista
mukaellen Timo Maaranen

Lähtökohta

Usein jo selän ryhdin tarkastelu paljastaa, onko henkilöllä selkävaivoja. Katsotaan seuraavia kuvia.



Kuvan A henkilöllä on todennäköisesti ongelmia. Hänen lantionsa on kiertynyt eteenpäin, jonka seurauksena alaselkä on notkolla. Vastaavasti hartiat ovat kumarassa ja pää on työntynyt hieman eteenpäin. Vaivoja voi esiintyä säännöllisesti niskoissa, olkapäissä ja selässä. Alaselän syvän notkon takia liian paljon painosta joutuu selkänikamien fasettinivelten varaan, jonka seurauksena selkä tuntuu väsyvän ja kipeytyvän nopeasti paikallaan ollessa.

Todennäköistä on, että myös SI-nivelten nivelsiteet ovat joutuneet antamaan myöten ja SI-nivelet tai toinen niistä on poissa paikoiltaan. Tämän seurauksena lantio on epäsymmetrisessä asennossa hieman vinossa ja henkilön paino jakautuu epätasaisesti oikean ja vasemman jalan kesken. Se puoli, jonka päällä suurempi osa painosta lepää, on luonnollisesti kipeämpi. Kipu johtuu mm. yllirasituksesta. Lantion epäsymmetrinen asento aiheuttaa kiertoa myös selkärankaan ja siihen voi syntyä ns. toiminnallinen skolioosi.

Hoito

Hoidon tavoitteena on pyrkiä kuvan B mukaiseen ryhdikkääseen asentoon. Tämä voidaan saavuttaa mm. lihaskuntoa parantamalla. Paras tulos saavutetaan todennäköisesti siten, että aluksi manuaalisen terapian keinoin palauteaan selkärangan liikkuvuus ja korjataan mahdolliset virheasennot olkapäissä ja lonkissa.

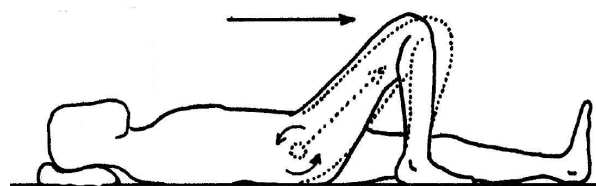
Hoidon jälkeen

Manuaalisen hoidon jälkeen alkaa omatoiminen kuntoutus. Tämä voidaan aloittaa jo etukäteenkin ja on melko varmaa, että sen avulla voidaan vähentää ainakin alaselässä olevia kipuja.

Asentoa korjaavat liikkeet

Ensimmäinen askel on pyrkiä kääntämään lantion etureunaa ylöspäin – samalla se kääntyy takaosastaan alaspäin (vrt kuva B). Tämän seurauksena SI-nivelen nivelkapseliin kohdistuva venytys helpottaa. Tähän tarkoitukseen voi käyttää seuraavia liikkeitä:

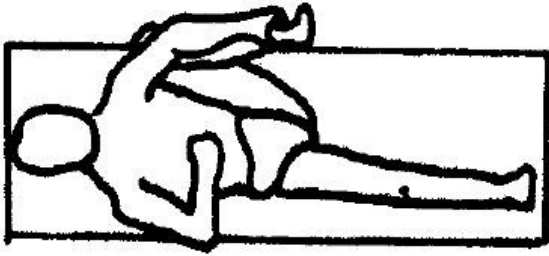
1)



Työnnä jalkaa nuolen osoittamaan suuntaan. Tämä kohdistaa lantioon venytyksen ja saa sen kohoamaan hieman sen kiertyessä etupuolelta ylös ja takapuolelta alas (pienet nuolet). Tee tämä liike kolme kertaa vasemmalla ja kolme kertaa oikealla jalalla siten, että pidät yllä jännitystä 5-10 sekuntia. Tämän jälkeen toista harjoitus vielä kahdesti! Tee harjoitus myös illalla nukkumaan mennessäsi ja aamulla ylös noustuasi.

2)

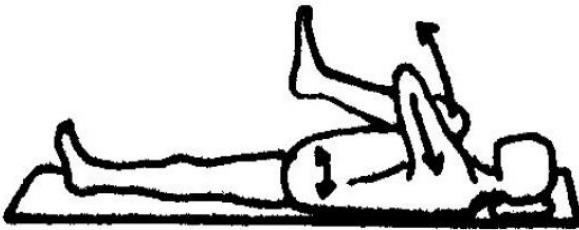
Toinen tapa saada lantion asentoa muuttumaan on tehdä seuraavan kuvan kaltainen harjoitus:



Makaa pöydällä, aseta vasemman käden kyynärpää polven yläpuolelle, ota kiinni nilkasta ja vedä jalkaasi mahdollisimman ylös vartalosi sivulla – yritä viedä polvea kohden alustaa, jolla makaat. venytä 5 – 10 sekuntia ja venytä toista jalkaa samalla tavalla.

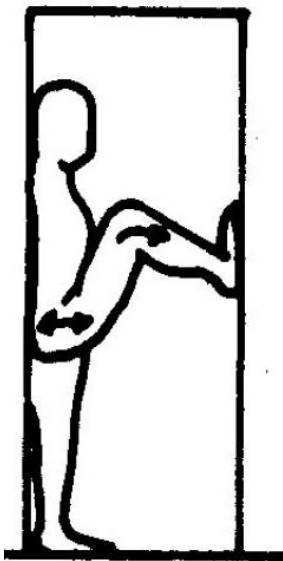
3)

Voit myös kokeilla seuraavia tekniikoita:



Vedä polvi mahdollisimman lähelle rintaa, jotta lantion etuosa kiertyisi ylös. Pidä tiukasti kiinni polvesta ja paina sitä voimakkaasti nuolen suuntaan ylöspäin. Toista vuorotellen kummalekin jalalle kolme kertaa.

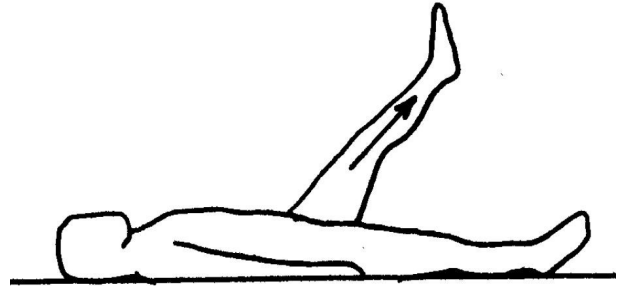
Vaihtoehto edelliselle:



Seiso ovenkarmien välissä ja paina toista jalkaa oven karmia vasten voimakkaasti 5-10 sekuntia. Toista kolme kertaa jalkaa vaihtaen.

4)

Toisinaan voi olla hyvä, jos joku auttaa korjaavan liikkeen tekemisessä. Silloin ylivoimaisesti paras tekniikka on seuraava yksinkertainen liike:



Avustaja vetää n. 45 asteen kulmassa jalkaa nuolen osoittamaan suuntaan. Vedon tulee alkaa varovaisesti ja sen pitää olla voimakas. Vetoa pidetään yllä 15-30 sekuntia, jonka jälkeen jalka lasketaan varovaisesti toisen viereen ja sama liike toistetaan toiselle jalalle. Tämä harjoitus toistetaan vähintään kolme kertaa.

Vahvistavia harjoituksia

Mitä paremmassa kunnossa lantion asentoon vaikuttavat lihakset ovat, sitä helpompaa on ylläpitää hyvää asentoa. Itseasiassa seuraavien harjoitusten tarkoitus on aktivoida asentoa ylläpitäviä lihaksia. Kun ne ovat riittävän aktiiviset, ne toimivat ”itsestään” automaattisesti.

1) Niin usein kuin vain muistat päivän mittaan (istut, seisot tai makaat), jännitä voimakkaasti vatsalihaksiasi ja samanaikaisesti myös pakaralihaksia. Pidä jännitys 10 sekuntia.

2) Vahvista vatsalihaksiasi:



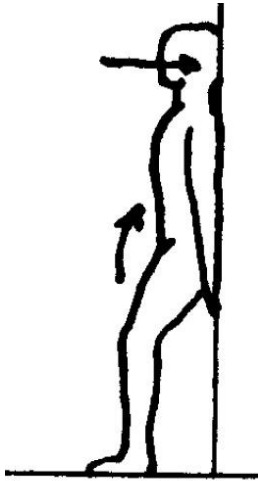
Älä laita mitään painoa jalkojesi päälle! Tavoittele sormilla polviasia nostamalla pääsi ja hartiasi irti lattiasta. Tee pumppaavaa liikettä – nosta hartioita muutama sentti, sitten laske, taas nosta. Tee aluksi 10 kertaa, sitten lepää ja tee toiset 10 kertaa. Ota tavoitteeksesi 100 liikettä.

3)



Jännitä vatsalihaksesi siten, että lantio kiertyy hieman ylöspäin. Sitten nosta lantiota ilmaan jalkojesi varassa säilyttäen jännitys. Pidä lantio kohotettuna n.10 sekunnin ajan. Toista viidestä kymmeneen kertaa.

4)



Asetu seisomaan selkä seinää vasten siten, että jalkateräsi ovat noin jalan mitan päässä seinästä. Taivuta polvia hieman ja paina selkäsi seinää vasten. Sitten jännitä pakaralihaksesi. Seiso tällä tavoin minuutin ajan. Vähitellen voit lisätä aikaa aina kolmeenkin minuuttiin saakka.

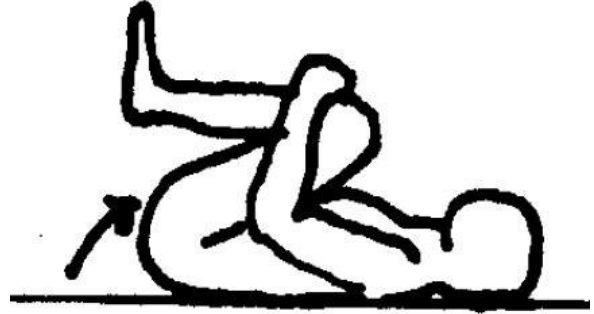
5) Muista myös selkälihaksesi!



Selinmakuulla nosta itsesi kantapäiden, kyynärpäiden ja pään varaan! Älä laita liikaa painostasi kuitenkaan pääsi varaan.. Pidä asentoa 5 sekuntia. Toista kolme kertaa.

Muita harjoituksia

Seuraavalla tavalla voit venyttää alaselän kiireitä lihaksia tai antaa selän levätä.

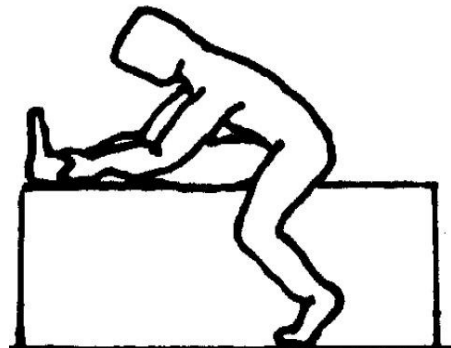


Pidä kiinni polvista molemin käsin. Vedä polvesi mahdollisimman lähelle rintaa. Kun haluat saada aikaiseksi keinuvan liikkeen, työnnä polvia voimakkaasti ensin ylöspäin ja sitten rentouta ne ja paina ne uudestaan rintaasi vasten. Voit kokeilla myös, miltä asento tuntuu, kun jännität polvia ylöspäin kolmen sekunnin ajan.

Hyvin usein vastaanotolle tulevilla ihmisillä ovat jalan takaosien lihakset aivan liian kireällä. Tämä voi olla joko oire tai peräti syy moneen vaivaan. Siksi kannattaa pyrkiä venyttämään jalan takaosien lihaksia – mitä useammin sen parempi.

Yksi mahdollisuus on istua lattialla ja tavoitella käsillä varpaita tai nilkkoja. Uloshengitysvaiheessa venytys on helpompaa.

Jos käytössä on penkki tai pöytä, voit tehdä seuraavasti:



Venytä 10-20 sekuntia kerrallaan. Sitten venytä toista jalkaa.