

NISKAN HOITO-OPAS





Oy STADA Pharma Ab
PL 1310, 00101 Helsinki
Puh. 0207 416 888
Fax 0207 416 889
www.mobilat.fi

Tekijät:
Seppo Pehkonen, urheilufysioterapeutti
Tytti Nuoramo, työfysioterapeutti
Kuvat: Pentti Pekkala
Layout: Hannu Salmi
6/2008, 10.000 kpl

Niskan hoito-opas

Staattinen työ ja romahtanut ryhti lisäävät niska-hartiaseudun kuormitusta. Yhä useampi kärsii niska-hartiavaivoista. Istumatyön ja yksipuolisen kuormituksen aiheuttamien vaivojen ehkäisemiseksi on tärkeää huolehtia kehon hyvinvoinnista. Ryhdistäydy, rentoudu ja ravista stressi pois hartioiltasi.



Altistavat tekijät

Istumatyö näyttöpäätteen ääressä altistaa niskahartiavaivoille, jollet huolehdi työn tauottamisesta ja lihasten huollosta. Myös työ, jossa joutuu kannattelemaan yläraajoja rasittaa niskahartiaseutua.

Pyri välttämään seuraavia asioita:

- käsin jatkuvaa kannattelua
- pään kiertynyttä asentoa
- vetoa ja kylmyyttä
- pakkotahtista tauotonta työntekoa
- monitehosilmälaseja, ne eivät salli pään asennon vaihtelua näyttöpäätteen ääressä
- älä aseta näyttöä kirkaaseen vastavaloon, esim. ikkunan eteen

Työpäivän aikana huolla niskiasi seuraavilla keinoilla:



- kierrä päätäsi ajoittain puolelta toiselle
- elvytä hartiaseudun verenkiertoa pyörittämällä käsiäsi
- opettele rentouttamaan hartialihaksia
- lepuuta myös silmiäsi pienillä minitauoilla, sulje silmät hetkeksi ja hengitä muutama kerta syvään
- nouse seisomaan esim. puhelimen soidessa, jos olet istumatyössä
- vaihda atk-hiiresi näppäimistön vasemmalle puolelle
- tarkasta että näyttöpäätteesi on asetettu suoraan eteesi ja hieman alaviistoon
- säädä tuolisi selkänoja tukemaan alaselkää niin hartiasi asettuvat oikeaan asentoon
- hanki tarvittavat ranne- ja hiirituet

Rentoudu

Aina kun on mahdollista yritä rentoutua niin työn lomassa kuin vapaa-aikana. Tauota työtasi taukojumppilla ja välttä kotona huonoja kiertyneitä

istuma- ja lepoasentoja. Tue tyynyillä kehosi hyvään, rentoon asentoon. Heittäydy välillä lattialle ja venyttele.

Ryhdistäydy

Kuvittele, että palleassasi olisi naru, josta ylävartaloasi vedetään eteenpäin.

Ryhtisi ojentuu ja hartiat asettuvat paikoilleen.

Tunnet kuinka keuhkosi laajentuvat ja hengityksesi tehostuu, pääsi ja hartioittesi asento muuttuu ja olosi tuntuu kevyemmältä. Pidä ryhdikäs asento sekä istuessa että liikkussa.



Liiku

Reipas kävely käsien tahdittaessa tai sauvakävely on mitä parhaita hartiajumppaa, ylävartalon kierrot korostuvat ja niska-hartiaseudun verenkierto paranee.

Pyri löytämään itsellesi mieluinen liikuntalaji, jota harrastaisit 2–3 kertaa viikossa. Näin parannat myös fyysistä kuntoa ja samalla lisäät hartioittesi hyvinvointia.

Käytä kauppataskoillasi reppua tai jaa ostoksesi kahteen kassiin. Erinomainen apu hartioillesi on pyörillä varustettu vedettävä kauppakassi.

Taukojumppa



Suorista selkää. Laita kädet ristiin takaraivoille, rentouta kaula ja niska. Anna käsien painaa päätä kevyesti alaspäin.

Tauota työtäsi ja tee ainakin kerran työpäivän aikana verenkiertoa parantavia liikkeitä.

Pidä venytys 20–30 sekuntia. Tee liikkeet 3–5 kertaa.



Nosta kätesi ylös kyynärpää koukussa. Tartu toisella kädellä ylhäällä olevan käden kyynärpäähän. Taituta ja kierrä päätä vastakkaiselle puolelle kunnes tunnet venytyksen hartiassa ja kaulan sivulla.



Laita käsi pakaralle kämmenpuoli alaspäin. Taituta päätä vastakkaiselle puolelle kunnes venytys tuntuu hartiassa ja kaulan sivulla.



Asetu selkä suorana kädet seinää vasten. Tee punnerruksia seinää vasten vuoroin koukistaen ja ojentajien kynärpäitä suoraksi. Toista liike 5–10 kertaa.



Laita kätesi yläviistoon seinälle sormet taaksepäin. Venytä rintalihasta ja niskaa kiertämällä lantiosta eteenpäin ja taivuttamalla päätä vastakkaista kainaloa kohti.



Asetu tuoliisi taakse ja tartu tuolin selkänojaan. Taivuta ylävartaloa eteenpäin. Venytys tuntuu reisien takaosassa ja rintalihaksissa. Pidä selkä suorana venytyksen ajan.

Keppijumppa

Rintarangan liikkuvuus on tärkeää niskan hyvinvoinnin kannalta.

Ryhtiä ja hartiasuudun toiminnallisuutta voit parantaa keppijumpan avulla.

Keppinä voit käyttää vaikka harjanvartta. Tee liikkeet rauhallisesti ja tehosta liikkeitä hengittämällä syvään sisään ja ulos. Toista liike 5–7 kertaa.



Ota leveä ote kepeistä ja nosta keppi laajassa kaaressa ylös pään päälle hengittäen samalla sisään. Työnnä toista kättä ylös venyttäen kylkeä. Tuo keppi laajassa kaaressa alas ja hengitä ulos. Toista vuorotellen molemmin puolin.



Laita keppi niskan taakse. Pidä polvet hieman koukussa, lantio paikallaan ja katse eteenpäin kun kierrät hartioita vuorotellen eteen.



Pyöritä keppiä leveässä kaaressa vieden ensin toinen käsi edellä ylös pään päälle ja toisen käden johdolla alas.



Hengitä sisään kepin noustessa ylös ja ulohengitys kepin alastullessa. Pyöritä ensin toiseen suuntaan ja vaihda sitten suuntaa.

Kuminauhajumppa

Ryhdikäs asento vaatii vahvoja yläselän lihaksia. Voit helposti vahvistaa niitä kuminauhajumpan avulla.

Tee liikkeet 10 kertaa. Pidä yläselkäsi ryhdikkäänä liikkeiden aikana.



Kiinnitä kuminauha tukevasti keskeltä kiinni esim. ovenkahvaan. Vedä vuorotellen kättä taaksepäin kyynärpään johdolla.

Vedä molemmat kyynärpäät yhtäaikaan taaksepäin.



Nosta kuminauha ylös hartioiden leveydelle.

Vie kädet sivulle venyttäen kuminauha niskan taakse. Palauta hitaasti jarruttaen takaisin ylös.

Lääkəriin

Akuutissa vaiheessa on hyvä hoitaa niska-hartiavaivoja levolla, kylmähauteella ja paikallisesti särkyvoiteilla. Kivun salliessa voit aloittaa kevyet jumppaliikkeet.

Jos kipu ei hellitä itsehoidolla, yläraajoissa ilmenee puutumista tai selvää voimanpuutosta, on syytä hakeutua lääkäriin hoitoon.

Kivun anatomiaa.

Tukiranka, luusto, kudokset, nivelet, lihakset ja jänteet ovat tavallisimpia kipualueita. Missä on sinun heikko kohtasi? Etsi se kuvasta ja opi, kuinka voit hoitaa itseäsi.



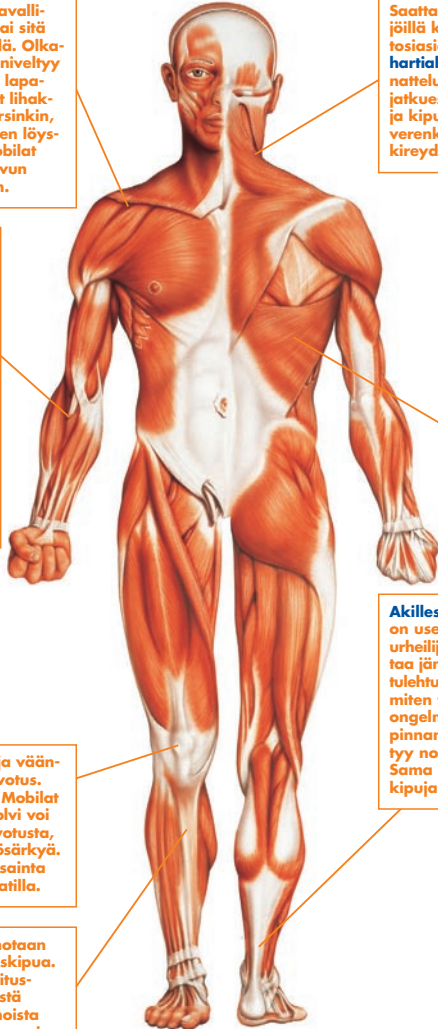
Olkapään kivut ovat tavallisimpia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pieneen pintaan lapa-luussa. Nivelttä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasten löysyydessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

”Tenniskyynärpää” on urheilvien ja esimerkiksi tietokoneen hiirtä käyttävien pulma. Kipu syntyy, kun kyynärvarren lihasryhmä joutuu toimimaan sietorajoillaan. Veri ei kierrä kunnolla. Syntyy kuona-ainetta. Ne aiheuttavat tulehdus-ärsytystä, joka taas pahentaa lihasten kiristymistä. Mobilat auttaa tulehdukseen ja kipuun. Pitkän päälle on syytä hoitaa vaivan syy. Tenniksessä se tapahtuu tekniikkaa korjaamalla, näppäilyssä parantamalla ergonomiaa ja vahvistamalla lihasryhmää.



Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja väyntyä. Seurauksena on kipu ja turvotus. Viilentävä ja turvotusta laskeva Mobilat auttaa. Ikääntyneen henkilön polvi voi kipeytyä vähitellen. Esiintyy turvotusta, kipua ja jopa unta häiritsevää yö särkyä. Lievissä tapauksissa on usein viisainta hoitaa oireita paikallisesti Mobilatilla.

”Penikkataudiksi” sanotaan säären sisäosan rasituskipua. Se johtuu usein kuormitusvirheestä, esim. väärästä juoksutyylistä tai huonoista juoksukengistä. Kivun varsinainen aiheuttaja on lihas- ja luukalvon tulehdus tai lihaskuitujen ahtaus. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.



Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijöillä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiaa kipu alkaa kytää niska- ja hartialihaksissa. Pään ja hartioiden kannattelu on kovaa työtä, joka vaihtelutta jatkueensa aiheuttaa usein tulehdusta ja kipua. Mobilat auttaa. Se vilkastuttaa verenkiertoa ja vie lihaksista kivun ja kireyden.

”Suonenvedossa” suonet eivät ”vedä” mihinkään. Kysymys on lihasten voimakkaasta supistustilasta, krampista, joka pitää saada laukeamaan. Varovainen venytys tehoaa usein. Mobilat on tehokas apu. Se helpottaa krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Selkävaivat ovat usein äkillisiä, kuten venähdys ja noidannuoli. Selän lihasten laukaiseminen venyttämällä on vaikeaa. Pienikin kipualue voi laajeta jopa koko selän alueelle. Silloin ei tee juuri mieli venytellä. Mobilat lievittää krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Akillesjänteen kipeytyminen on usein aikuisen huippu-urheilijan pulma, jonka aiheuttaa jänteen ympäristökudosten tulehtuminen. Mobilat on useimmiten tehokas apu, koska ongelma-alue sijaitsee ihon pinnan lähellä ja voida imeytyy nopeasti kipupisteeseen. Sama koskee nilkan alueen kipuja laajemminkin.



Mobilat®

Yksi voide – kolme vaikutusta.

Emulsiovoide ja geeli lihasten ja nivelten kipujen paikallishoitoon. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkauksen käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia useita kertoja päivässä kipualueelle. Sen lääkeaineet vähentävät tehokkaasti tulehdusärsytystä ja nopeuttavat vaurioituneen kudoksen paranemista. Sisältää salisyylihappoa, joka voi aiheuttaa joillekin allergiaa. Vainojen pitkiä käytössä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Ei alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määräästä.

Katso lisää www.mobilat.fi

STADA