

OLKAPÄÄN HOITO-OPAS






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

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

Olkapään hoito-opas

Ihmiset viettävät yhä enemmän aikaa istuma-asennossa sekä työssä että vapaa-aikana. Niska-hartiaseutu ja olkapäät kuormittuvat staattisen ja yksipuolisen asennon seurauksena. Vähäinen vapaa-ajan liikunta ja heikentynyt lihaskunto lisäävät riskiä saada hartiaseudun vaivoja. Huolehtimalla hyvästä ryhdistä, lihaskunnosta ja liikkuvuudesta voit edesauttaa hyvinvointiasi niin työpaikalla kuin vapaa-aikanakin.



 Olkapää on kehomme liikkuvim niveli. Pallomaisessa olkanivelessä ei ole luisia esteitä rajoittamassa liikkeitä. Olkaluuta kannattavat lapaluun kuopassa nivelsiteet, nivelkapseli ja lihakset. Liikkuvuutensa takia olkapää on herkkä reagoimaan kuormitukselle ja rasituksille.

Rasitusvammat, jotka kohdistuvat useimmiten olkapäätä liikuttavien lihasten jänteisiin ja muihin olkaa tukeviin pehmytkudoksiin, ovatkin tyypillisiä olkapään alueelle aiheutuvia vaivoja.

Olkapää kipeytyy herkästi

Jatkuva istumatyö kuormittaa asentoa ylläpitäviä ylävartalon lihaksia ja staattinen asento rajoittaa nivelten liikettä. Selkälihakset voivat väsyä, jolloin selkä painuu kumaraan ja olkapäät työntyvät eteen. Tämä aiheuttaa olkapään takaosan lihasten venyttymistä ja kiristymisen olan etuosan lihaksissa. Tällainen olkaa liikuttavien lihasten tasapainohäiriö voi johtaa erilaisiin rasitusvaivoihin ja tulehduksellisiin kiputiloihin.

Päätetyöskentely ja hiiren käyttö aiheuttavat olkapäähän staattisen asennon. Jos hiirtä käyttävää kättä joudutaan kurkottamaan kauaksi vartalosta ilman tukea, olkapään lihakset kuormittuvat ja väsyvät. Jatkuva rasitus olkanivelessä voi

aiheuttaa nivelen kiristymisen ja ahtautumisen. Tällainen pinnetila voi johtaa tulehdukseen olkanivelen ympäristön pehmytkudoksissa.

Myös fyysinen pitkään kestävä yläraajoja kuormittava rasitus voi aiheuttaa kipua ja oireilua olkapäissä.

Kaatuminen tai raju olkapäähän kohdistuva repäisevä liike saattaa vammauttaa olkapään tukikudoksia. Seurauksena voi olla pikkuhiljaa paheneva olkapään vaiva. Jos olkaniveltä liikuttavat lihakset ovat heikot eivätkä jaksa kannattaa tasapainoista asentoa, lihakset ja muut olkapäätä tukevat kudokset venyttyvät ja voivat aiheuttaa ärsytystä ja kipua olkaniveleen.

Hoito

Ensihoitona olkapään akuuteissa vaivoissa on lepo ja tulehdus-kipulääkitys.

Kylmähoito alentaa tulehdusta ja vähentää kipua. Kylmähoitona voidaan käyttää esim. geelikylmäpakkausta tai kylmään veteen kasteltua pyyhettä.

Kylmähoidon voit toistaa muutaman tunnin välein aina 20 minuuttia kerrallaan. Paikallisesti voidaan käyttää tulehdusta ja kipua rauhoittavia voiteita.



Akuutin kipuvaiheen alussa voit tarvittaessa lepuuttaa olkaniveltä asettamalla käden esim. isosta huivista tehtyyn kantositeeseen. Aktiivinen liikehoito tulisi aloittaa mahdollisimman pian.

Aloita liikuttaminen rentouttavilla heiluri- ja pyöritysliikkeillä riiputtamalla kättä alaspäin. Pahimman kivun hellittä-

essä tulisi aloittaa olkapään kuntoutus.

Olkanivelen liikkuvuutta ja lihasten elastisuutta voidaan parantaa aktiivisilla liikeharjoituksilla. Lihaskuntoa voidaan lisätä kuminauha- tai käsipainoharjoituksilla. Venyttelyt helpottavat olkalihasten kireyksiä ja parantavat hartia-seudun toimintakykyä.

Ennaltaehkäise ryhdillä olkavaivoja

Ryhdikäs asento pitää vartalon keskiasennossa ja kuormittaa vartalon lihaksia tasapuolisesti. Ryhti on hyvä, kun pää on keskiasennossa, selkä on takaa katsottuna suora ja sivulta korva, olkapää ja lantio ovat samalla linjalla.

Pyri välttämään:

- kylmää ja vetoa
- äkillisiä olkaa kuormittavia riuhtaisuja
- käsien pitkään kestäväää kannattelua hartialinjan yläpuolella

Huolehdi

- työn tauottamisesta ja vaihtelevasta työasennosta
- hiiren vaihtamisesta vuorottain vasemmalle ja oikealle puolelle
- ranne-kynnärtukien käytöstä päätetyöskentelyssä
- painavien kantamisten jakamisesta molemmille käsille
- hyvästä verryttelystä aina ennen rasittavaa suoritusta



Käsien vienti sormet ristikkäin selän taakse venyttää hartian etupuolen lihaksia ja aktivoi yläselän lihaksia ja parantaa ryhtiä.

Lisää liikettä venyttellen

Venyttely rentouttaa, lisää lihasten pituutta ja joustavuutta. Tee venytysliikkeet rauhallisesti ja venytä vähintään

30 sekunnin ajan. Toista liikkeet 3–5 kertaa. Tee venyttelyt molemmille olkapäille.



Laita käsi seinälle sormien osoittaessa taaksepäin. Kierrä vartaloa eteenpäin kunnes tunnet venytyksen rintalihaksissa.



Aseta käsi olkapäälle ja kyynärpää seinää vasten. Paina kyynärpäätä seinään ja anna hartian painua taaksepäin.



Asetu selkä seinää vasten. Vie käsi selän taakse ja paina yläselkää seinään.



Tartu ovenkahvaan ja vie vartaloa taaksepäin kunnes tunnet venytyksen lapaluun alueella.

Kuminauhajumppa

Vahvista olkaniveltä liikuttavia lihaksia kuminauhalla. Se toimii mainiosti riittävänä vastuksena ja harjoittelu on helppo suorittaa kotona tai työpaikalla. Kuminauha-harjoitukset voit aloittaa varovasti kivun sallimissa rajoissa. Tee jokainen harjoite 10 kertaa vuorotellen molemmilla käsillä. Pidä pieni tauko ja toista liikesarja 2–3 kertaa. Lisää toistoja lihasvoiman kehittyessä.

Kiinnitä kuminauha yläviistoon. Tartu molemmilla käsillä kuminauhan päihin ja vedä kuminauhaa alaviistoon vieden kyynärpäät vartalon viereen. Pyri vetämään lapaluita yhteen.



Kierrä kuminauha kireälle yläselän taakse. Tartu kuminauhan päihin ja työnnä kädet eteen suoriksi, palauta kädet koukkuun jarruttaen kuminauhan liikettä.

Aseta kuminauha jalan alle. Kumarru eteenpäin tukien toisella kädellä polveen. Tartu kuminauhaan ja vedä kättä kainaloo kohti vieden kyynärpäätä yläviistoon.



Kiinnitä kuminauha esim. ovenkahvaan. Tartu nauhaan kyynärpää kyljessä kiinni ja käsi vartalon sivulla. Kierrä käsi kuminauhaa kiristäen vatsan päälle ja palauta rauhallisesti takaisin vartalon sivulle. Pidä kyynärpää liikkeen ajan kyljessä kiinni.



Tartu kuminauhaan kyynärpää kyljessä kiinni ja käsi vatsan päällä. Venytä kuminauhaa kiertämällä kättä ulospäin vartalon sivulle ja pidä kyynärpää kyljessä kiinni.



Aseta kuminauha jalan alle. Koukista käsiä vuorotellen pitäen ylävartalo ryhdikkäessä asennossa. Palauta käsi rauhallisesti suoraksi.

Lääkəriin

Niska-hartia-olkakipu hellittää usein levolla, kipulääkityksellä ja kuntoutuksella. Jos oireilu ja kivut eivät hellitä ja särky on jatkuvaa tai jos yläraajoissa ilmenee puutumista ja voiman heikkenemistä, on syytä hakeutua lääkäriin tutkimuksiin ja hoitoon.

Henkilökohtaisia lisäohjeita:

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 kivet 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 jatkuessaan 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