

- istu pallilla, jossa ei ole selkänöjaa.
- tunnustele istumistasi - tunnet kaksi luista kosketusta kovaa alustaa vasten - tuntuuko vasen tai oikea "istuinkyhmy" voimakkaammin.
- laita noin sentin paksuinen kirja sen pakaran alle, joka tuntui voimakkaammin.
- vie sisään hengittäessä päätä kohti polvia - siis etunojaan ja ulos hengittäessä nuose hitaasti istumaan ja jatka vielä lievään takanojaan.
- Toista tätä liikesarjaa kolme kertaa.
- tunnustele uudestaan ilman kirjaa istumistasi ja tarvittaessa toista kodasta 2 alkaen kunnes istuminen on tasaista molemmin puolin.

## **Lantio ja SI-nivelet**

### **Lantion virheasentojen merkitys erilaisissa kiputiloissa**

Lantiota voi hyvällä syyllä sanoa koko kehon perustaksi. Lantion alueen hyvä hallinta on avain koko kehon hyvinvoinnille. Lantion alueella olevat häiriöt liittyvät useimmiten SI-niveliin ja sitä kautta lantion asentoon. Vinossa oleva lantio aiheuttaa ensinnäkin kehon painon epätasaisen jakautumisen jaloille ja toisaalta se aiheuttaa koko selän alueelle vääntöä ja kiertoa. Ei siis ole mikään ihme, että hyvin usein mitä erilaisimmista tuki- ja liikuntaelinten kiputiloista kärsivillä ihmisillä perimmäisin syy vaivoihin löytyykin juuri lantion virheasennosta.

[Lantion epäsymmetrinen asento](#)

[Lantion kallistuminen eteenpäin](#)

[Lantioperäiset oireet](#)

[Mitä vinolle lantiolle voidaan tehdä?](#)

### **Lantion rakenne**

Lantio muodostaa holvimaisen rakenteen - luisen lantioarenkaan - joka kannattelee koko kehon painoa. Lantion takaosassa on ristiluu (os sacrum), joka on samalla myös selkärangan yhteen luutunut alaosa. Ristiluuhun nivELYVÄT lonkkaluut (os coxae) SI-nivelten välityksellä. Lonkkaluut itsessään muodostuvat kolmesta luusta ja nivELYVÄT toisiinsa edessä häpyliitoksen kautta (symphysis pubis).

## **Minimiharjoitusohjelma**

### **Kotiohjeet 1 (Päivitetty 28.8.2006)**

Näiden muutamien tavallisten perusharjoitusten tarkoitus on tukea selän hyvää asentoa. Aloitan itse harjoittelun aina rintarangan venytyksellä. Jos harjoittelu jostain syystä unohtuu ja rintaranka menee jumiin niin, että aamulla koko selkä tuntuu jäykältä ja kipeältä, joudun yleensä parina päivänä kiinnittämään erityisen paljon huomiota rintarangan liikkuvuuden palauttamiseen.

Rintarangan liikkuvuuden ylläpitäminen on tärkeää siksi, että siinä vaiheessa, kun rintaranka jumiutuu, jumiutuvat useimmiten myös alaselän lihakset ja selinmakuu voikin käydä vaikeaksi. Samalla alaselän notko voi syventyä, mikä puolestaan huonontaa alaselän tilannetta ja vaikuttaa tietenkin myös lantion asentoon.

Joskus ihmiset ovat huomanneet, että kipu helpottaa, kun alaselän kohdalle laitetaan tyyny tai jokin muu koroke. Tämä ei ole kuitenkaan välttämättä hyvä ratkaisu, koska kyseisellä tavalla vain tuetaan vartalon väärää asentoa. Oikeampi ratkaisu olisi rintarangan liikkuvuuden harjoittaminen yhdistettynä selän lihasten venytykseen ja vahvistamiseen. Tietenkin tämä vaatii jonkin verran vaivannäköä ja pitkäjänteisyyttäkin, mutta lopussa kiitos seisoo!

### **Rintarangan venytys selinmakuulla**

1. Lapojen alle laitetaan esimerkiksi isosta pyyheliinasta kääritty rulla.
2. Kädet niskan takana, jalat koukussa, jalkaterät alustassa, mielellään myös alaselkä joko alustassa kiinni tai vain hieman siitä irti.
3. Annetaan selän hieman venyä päästämällä pää alustaa kohden. Muista pitää alaselkä lähellä alustaa!
4. Taivutetaan ylävartaloa rullan kohdalla vuoroin vasemmalle/oikealle.
5. Pyöristetään selkää nostamalla pää käsien avulla rintaa kohden ja lasketaan taas alas.

### **Syvien vatsalihasten aktivointiharjoitus**

1. Ota rulla pois selän alta ja huomaat, että selinmakuu jalat koukussa tuntuu selässä helpommalta kuin ennen rintarangan venytystä.
2. Kädet niskan takana nosta pää ja hartiat hieman irti alustasta ikäänkuin tekisit vatsalihasliikkeitä. Huomaa, että alaselkäsi painuu tiukasti alustaa vasten ja lantiosi hieman "pyörähtää" ylöspäin. Nyt kiinnitä huomiosi alaselkään ja

lantioosi - pidä ne liikkumattomana, kun lasket hartiat alustaa vasten. Pidä kuitenkin pää irti lattiasta käsiesi kannattelemana. Nyt olet tämän harjoituksen aloitusasennossa.

3. *Käsiä avuksi käyttäen* nosta päätäsi kohden rintaa ja laske taas kohden alustaa (muttei alustaan saakka). Voit tehdä tätä liikettä esimerkiksi sata kertaa. Jos liike tuntuu raskaalta, teet sen luultavasti toisin kuin on tarkoitus. Älä nosta hartioita irti lattiasta! Ja tarkkaile alaselkääsi ja lantiotasi - *niiden pitää pysyä liikkumattomina!*

Yleisin virhe ihmisillä vatsalihasten harjoittamisessa on se, että he vatsalihasten ohella harjoittavat lonkan koukistajia. Lonkan koukistajat nimittäin tekevät varsin paljon työtä, jos "vatsalisharjoituksessa" jalkaterät tuetaan patterin tms alle. Lonkan koukistajien yksi osa kiinnittyy lannerangan nikamiin vatsan puolella. Kun nämä lihakset ovat kireät, ne vetävät selkää notkolle, mikä puolestaan voi pahentaa kipuja.

Toisaalta, kun sanotaan, että selkäkipuisen pitäisi vahvistaa vatsalihaksia, kukaan ei yleensä muista kertoa, että pitäisi *aktivoida asentoa ylläpitäviä lihaksia*.

### **Lantion alueen hallintaharjoitus 1**

Tämä harjoitus on tuttu varmasti jokaiselle, joka on joskus käynyt ohjatussa jumpassa.

1. Edelleen selinmakuulla polvet koukussa jalkapohjat alustaa vasten.
2. Paina alaselkä alustaa vasten siten, että lantio kääntyy hieman ylöspäin.
3. Jännitä pakaralihakset ja samanaikaisesti nosta lantio ja alaselkä ylös.
4. Pidä tämä asento 5 - 15 sekuntia, toista liike muutaman kerran.

### **Lantion alueen hallintaharjoitus 2**

Tämä harjoitus tehdään seisten aluksi seinää vasten, mutta kun olet saanut juonesta kiinni, voit tehdä tämän harjoituksen missä tahansa ilman seinään nojailua.

1. Seiso selkä seinää vasten.
2. Siirrä jalkojasi noin 30 cm päähän seinästä (pidä selkä seinässä!).
3. Laske itseäsi hieman alemmas eli anna polvien hieman koukistua.
4. Paina alaselkä seinää vasten! Huomaa kuinka lantion etureuna samalla kääntyy ylöspäin.
5. Purista samalla pakaroitasi yhteen.
6. Pidä tämä asento 30s - 60s. Toista pari kertaa ja tee useita kertoja päivässä.

### **Lantion alueen hallintaharjoitus 3**

Tämä harjoitus käy aluksi melko paljon vatsa- ja selkälihasten päälle, joten tätä harjoitusta kannattaa alussa tehdä harvoin (kerran tai kaksi päivässä) ja vähän kerralla (2-5 x, myöhemmin vaikka 10 x).

1. Selinmakuulla polvet koukussa jalkapohjat alustaa vasten.
2. Nosta polvet koukuun rinnan päälle.
3. Oikaise jalat siten, että jalkapohjasi osoittavat kohti kattoa.
4. **Paina alaselkä tiukasti alustaa vasten** ja anna jalkojen laskeutua hitaasti suorina 15 cm:n korkeudelle alustasta.
5. Nosta jalat suorina takaisin ylös hitaasti ja pidä alaselkä tiukasti kiinni alustassa.
6. Nyt voit toistaa liikkeen tai laskea polvet rinnalle ja levähtää hetken.

## **Vastauksia joihinkin kysymyksiin**

### **Miksi minun pitäisi harjoitella?**

Päästäksesi kivuista eroon! Kipu ei välttämättä ole vaarallista sinänsä, mutta se on epämiellyttävää. Usein tuki- ja liikuntaelinten kivut juontavat juurensa kehon "vääristä" asennoista - siis huonosta ryhdistä, asentovirheistä ja vääristä liikkumistavoista. Harjoitusten tarkoitus on tukea kehon oikeita asentoja. Harjoitukset ovat yksinkertaisia useimmille tuttuja liikkeitä ja niitä voi tehdä melkein missä tahansa.

Tietoisesti hallitsemillasi lihaksilla et pysty ylläpitämään kehon hyvää asentoa kovinkaan pitkään. Siksi on järkevämpää pyrkiä aktivoimaan niitä lihaksia, jotka on luotu ylläpitämään asentoja. Niitä ei tarvitse treenata vahvemmiksi, sillä ne ovat lähes väsymättömiä. Ne toimivat automaattisesti ilman, että niihin tarvitsee jatkuvasti kiinnittää huomiota. Harjoittelun tarkoitus on aktivoida nämä lihakset.

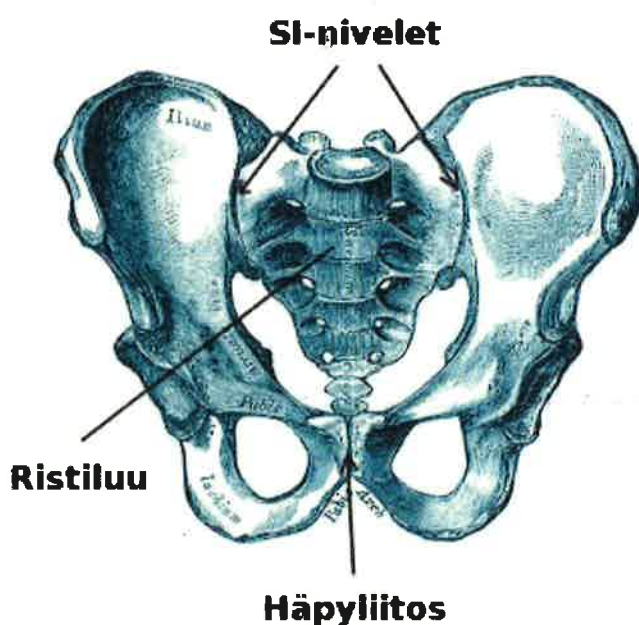
Vaikka aluksi tuntuisi siltä, että harjoituksista ei ole apua, niitä kannattaa tehdä silti. Niistä on sittenkin apua.

Luultavasti hyvinkin pieni muutos ryhdistä poistaa joiltakin ihmisiltä jatkuvat alaselän kiputilat. Harjoittelun avulla tätä käsittelyssä syntynyttä tärkeää pientä asentomuutosta pidetään yllä.

### **Kuinka usein pitää harjoitella?**

Ideaalisessa tilanteessa aluksi useita kertoja päivässä, mutta myöhemmin riittänee harjoitusten teko aamuisin ja iltaisin. Itse havaitsin muutoksen ryhdissäni noin kolmen viikon harjoittelun jälkeen. On myös huomioitava, että kehoni käytiin läpi "method-Holmalla" noin viikon harjoittelun jälkeen. Käsittely muutti kenties asentoja enemmän kuin harjoittelu, mutta harjoittelun ansiosta oikeat asennot jäivät pysyviksi.

Vaikeista selkä- ynnä muista kivuista kärsineellä edessään voi olla elämänmittainen projekti. Käsittelyn ja harjoittelun tarkoitus on aluksi poistaa kivut ja myöhemmin harjoittelun tarkoitus on myös pitää kivut poissa. Silti kipuja voi olla jatkossakin, mutta toivottavasti vähemmän ja lievempinä kuin alussa.



Luinen lantio rengas katkeaa siis kolmesta kohdasta. Takana on kaksi sacroiliac-niveltä (articulatio sacroiliaca, SI-nivelet) ja edessä symphysis pubis (häpyliitos). Häpyliitos on normaalisti erittäin luja, mitä kuvaa se, että vammojen yhteydessä kyseinen liitos säilyy usein ehjänä, vaikka lantio rengas murtuisikin muista kohdista.

**SI-nivelissä** tapahtuu normaalisti vain hyvin vähäistä liikettä. Nivelpintojen tehtävänä on jakaa ruumiin paino lantio renkaan kautta jalkojen päälle. Nivelen takaosassa olevat hyvin voimakkaat nivelsiteet lukitsevat lonkkaluun ja ristiluun toisiinsa. Koska nivelten etupuolella olevat siteet ovat suhteellisen heikot, toimii lantio renkaan etukolmannes lantion holvimaisen rakenteen etuosaa koossa pitävänä "siteenä".

Lantiorengas ei siis ole jäykkäluinen rengas, vaan sidekudosten koossa pitämä kokonaisuus. Voimakkaista nivelsiteistä huolimatta SI-nivelet muodostavat lantion heikoimman kohdan.

### **Lantion epäsymmetrinen asento**

Lantion vinous merkitsee sitä, että lantion puoliskot ovat toisiinsa nähden kiertyneessä asennossa. Toinen puoli on kiertynyt eteenpäin suhteessa toiseen puoliskoon. Tällöin SI-nivelet ovat epäsymmetrisessä asennossa ja ainakin toinen SI-nivel on "lukkiutunut". SI-nivelen lukkiutuminen on mahdollista vain silloin, kun sitä kasassa pitävät nivelsiteet ovat syystä tai toisesta "venähtäneet" eli sallivat nivellelle tavallista laajemman liikeradan. Lukkiutuminen tarkoittaa sitä, että nivel ei itsestään pääse ääriasennostaan palautumaan normaaliin asentoonsa.

### **Lantion vinous näkyy raajojen pituuserona...**

Lantion puoliskon kiertyminen eteenpäin nostaa samanpuoleista *acetabulumia* (lonkkanivelen lonkkaluussa oleva nivelalue) ylöspäin aiheuttaen näennäisesti koko alaraajan lyhentymisen. Näin syntynyt alaraajojen pituusero johtaa siihen, että keho kuormittaa raajoja/lantiota ja niiden eri kudoksia epätasaisesti johtaen kipuihin ja kudosten ärsyyntymiseen sillä puolen, joka rasittuu enemmän (jännetuppi- ja limapussitulehdukset, lihaskivut, nivelkivut).

### **...ja selän mutkina eli skolioosina**

Lantion vinouden takia myös ristiluun päätelevy (sen päällä on alin lannenikamista) kallistuu. Näinollen rangan alin nikama voi myös kallistua, jolloin kallistumisen kompensoimiseksi syntyy ylemmäs selkään korjaavia mutkia. *C-tyyppisessä skolioosissa* syntyy laaja kaari "lyhyemmän" raajan puolelle. *S-tyyppisessä skolioosissa* syntyy kaksi pienempää kaartaa, joista alempi on "lyhyemmän" raajan puolella. Korjaavia mutkia voi havaita myös kaularangan alueella.

### **Lantion kallistuminen eteenpäin**

Sen lisäksi, että lantion puoliskot voivat olla keskenään epäsymmetrisessä asennossa, voi koko lantio olla kallistunut eteenpäin eli sen etureuna on "tipahtanut" alaspäin. Kun lantion etureuna painuu alas, pyrkii ristiluu kääntymään vaakatasoa kohden, mikä johtaa alaselän notkon syvenemiseen. Tämän virheasennon voi huomata helposti, kun katsoo ihmistä sivultapäin. Jos ryhti muistuttaa Aku Ankan asentoa eli takamus työntyy kauas taakse, on lantio kallistunut eteenpäin.

Lantion kallistuman korjaaminen edellyttää asentoa ylläpitävien lihasten aktivointia ja lantion alueen hallinnan harjoittelua. Lantion eteenpäin kallistunut asento altistaa myös SI-niveliä nivelsiteet voimakkaalle venytykselle ja jos SI-nivelet ovat jo

yliliikkuvat, ne saattavat lukittaa ääriasentoonsa. SI-niveliin kun ei voi vaikuttaa suoraan millään lihaksilla - sen sijaan SI-nivelten asentoon vaikuttaa juuri lantion asento.

### **Lantioperäiset oireet**

Lantion alueen virheasentojen seurauksena selkärankaan niskaa myöten kohdistuu vääntäviä ja kiertäviä voimia. Toisaalta kehon kuormitus jakautuu vinossa olevan lantion takia epätasaisesti, jolloin enemmän rasitukselle joutuvalla kehon puoliskolla saattaa ilmetä erilaisia yllärasitukselle tyypillisiä kipuja ja muita oireita. Jalkojen erimittaisuus on tavallista, mutta havaintojen mukaan se on harvoin todellista. Sen sijaan vinon lantion mekaniikka aiheuttaa näennäisen raajojen pituuseron.

Lantion vinous vaikuttaa myös lonkkiin, polviin ja jalkateriin. Jo pelkästään eteenpäin kallellaan oleva lantio muuttaa selvästi lonkkien asentoa. Tämä puolestaan vaikuttaa lonkan lihasten kuormittumiseen, polvi- ja nilkkanivelten kuormitukseen ja jalkaterän toimintaan kävellessä.

Kehon toiminnan kannalta keskeisessä asemassa oleva lantio voi aiheuttaa oireita kaikkialle kehoon nilkkaan, polveen, lonkkaan, niskaan, olkapäähän, yläraajoihin - selästä puhumattakaan, joko välillisesti tai suoraan. SI-nivelen ja lonkkanivelen aiheuttamat oireet voivat tuntua lonkkasärkynä, repivänä kipuna reidessä, kipuna nivusessa, jalan heikkoutena. SI-nivel saattaa aiheuttaa myös iskias-typistä kipua, joka voi tuntua sääressä saakka.

### **Mitä vinolle lantiolle voidaan tehdä?**

Toisin kuin äkkiseltään luulisi, lantion epäsymmetrisen asennon palauttaminen suoraksi onnistuu varsin helposti. Sen sijaan joissain tapauksissa vaikeampaa on suoran asennon pysyminen. Lantioperäiset oireet alkavat useinkin haitata jokapäiväistä olemista vasta sitten, kun virheasento on vallinnut pitkään. Jossain vaiheessa jokin pieni tapahtuma niin sanotusti "katkaisee kamelin selän" ja oireet alkavat paheta.

Hoitotapahtuma on ensiapua vaivaan, silloin pitäisi tarkistaa ja käydä läpi koko keho. Nimittäin, jos hoidetaan vain alaselkää ja lantion aluetta, voi olla, että omatoimisella harjoittelulla ei saavuteta paljoakaan. Selkä on kokonaisuus - jos alaselässä tapahtuu muutos, se vaikuttaa aivan varmasti myös ylemmäs selkään. Jos rintarankaa ei huomioida hoidettaessa tai omatoimisessa harjoittelussa, se tulee estämään muutokset alaselän alueella ja alaselkään kohdistuvat harjoituksetkin tuntuvat vaikeilta.

**Hoitotapahtuma käynnistää kehon kuntoutumisen.** Hoitaja ei voi tehdä potilaan puolesta niitä harjoituksia, joiden avulla kehon toimintaa pyritään tasapainottamaan - kyllä ne on potilaan itsensä tehtävä. Usein kysytään, kuinka pitkään tai usein

harjoituksia tulisi tehdä. Harjoituksia pitää tehdä useita kertoja päivässä vähän kerrallaan ja parasta olisi, jos tekisi harjoittelusta tavan ja jatkaisi niitä hamaan tulevaisuuteen saakka.

Jotta saisi lantion alueelle hyvän tuntuman, harjoituksia täytyy tehdä viikkoja, jopa kuukausia. Oma kokemukseni on ollut, että tuloksia voi nähdä peilistä jo noin kolmen-neljän viikon ahkeralla harjoittelulla (Huom! harjoitukset ovat fyysisesti erittäin helppoja ja vievät aikaa muutaman minuutin). Sitten seuraa pidempi tai lyhyempi vaihe, jolloin ei näennäisesti tapahdu paljoakaan edistystä, kunnes yhtenä päivänä huomaa, kuinka herkkä "kapistus" lantio onkaan. Silloin on saavutettu hyvä lantion tuntemus ja hallinta.

Myös liikuntatapoihin pitää kiinnittää huomiota. Kehon heikkoudet huomioon ottaen on viisasta välttää tiettyjä liikkeitä ja opetella tekemään asioita toisin. Kurkottelut kauas sivuille ovat pahasta, samoin kumarrus-kierto -yhdistelmät.

Joillekin hoitotapahtuma vaikuttaa kuin taikatemppu, joka poistaa kivut välittömästi. Joillekin hoito käynnistää kuntouttavan prosessin. Hoidon vaikutuksesta lihakset toimivat eri tavalla kuin ennen hoitoa, josta syystä lihaksissa voi tuntua väsymystä ja kireyttä. Itseasiassa lihaksisto tottuu uusiin asentoihin melko hitaasti eli noin kuukaudessa.

### **Entä sitten välilevyperäiset oireet?**

Jo pitkään on arveltu useimpien selkäkipujen syyksi välilevyjä. Välilevyt rappeutuvat ja välilevyt pullistelevat. Kun pullistuma painaa hermoa, se aiheuttaa kipuja ja muita oireita. Tähän loppuu yleensä potilaan tilanteen analysointi ja hoidoksi tarjotaan kipulääkitystä, kuntoutusta ja toisinaan leikkausta. Joskus kipulääkkeet ja kuntoutus auttavat, joskus ainoa vaihtoehto on leikkaus. Mutta valtaosassa selkäkipuja - myös "välilevyperäiset" kivut mukaanlukien - vaivan alkuperäinen syy ei ole välilevyssä, vaan huonossa ryhdissä, kehon huonoissa asennoissa. Kuntouttaminenkaan ei ole kovin tehokasta, jos siinä ei puututa syihin, joista huono ryhti johtuu.

Niinpä jotkut ovat saaneet helpotusta myös selkeästi pullistumista aiheutuviin oireisiin, kun hoidossa on huomioitu lantion alueen virheasentojen merkitys selälle. Kun lantion asento alkaa korjautua, pullistumankin oireet saattavat helpottaa tai kadota kokonaan, sillä jo pienikin muutos asennossa voi vähentää pullistuman hermoon kohdistuvaa painetta juuri sen verran, että kipuoireet hellittävät.



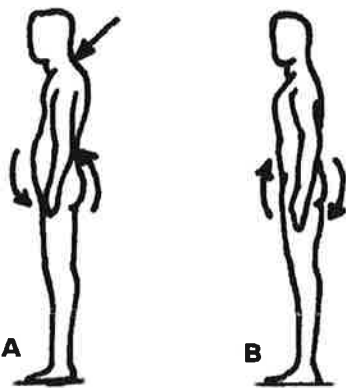
## Harjoituksia

### Itsehoito-ohjeita lantion virheasunnoista johtuvien selkävaivojen hoitoon

Tällä sivulla on esitelty liikkeitä ja harjoituksia, joita tekemällä voi helpottaa alaselän kipuja useimmissa tapauksissa. Liikkeet ovat aivan tavallisia harjoituksia. Tämä kokoelma perustuu R.L.DonTignyn "Manual Therapy Rounds" artikkeliin. Voit ladata tällä sivulla esitetyt ohjeet omalle koneellesi myös pdf-formaatissa (suositeltavaa tulostusta varten).

### 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. Jos näin on, lantio on epäsymmetrisessä asennossa hieman vinossa (ei näy tässä kuvassa) 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

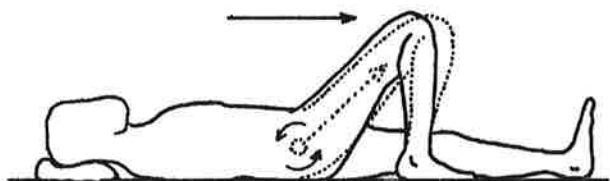
Hoidon tavoitteena on pyrkiä kuvan B mukaiseen ryhdikkääseen asentoon. Tämä voidaan saavuttaa mm. lihaskuntoa parantamalla. Paras tulos saavutetaan todennäköisesti siten, että aluksi manuaalisen terapian keinoin palautetaan selkärangan liikkuvuus ja korjataan mahdolliset virheasennot olkapäissä ja lonkissa.

## 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.

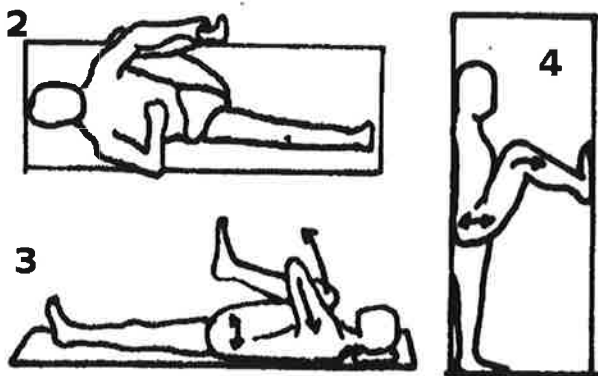
## Asentoa korjaavat liikkeet

Ensimmäinen askel on pyrkiä kääntämään lantion etureunaa ylöspäin - samalla se kääntyy takaosastaan alaspäin (vrt kuva B). Tämän seurauksena SI-nivelen nivelkapseliin kohdistuva kiristys helpottaa. Seuraavista liikkeistä on apua tässä operaatiossa.



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.

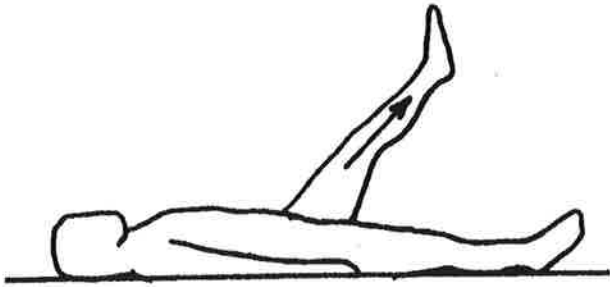


2) Makaa pöydällä, aseta vasemman käden kyynärpää polven yläpuolelle, ota kiinni nilkasta ja vedä jalkaasi mahdollisimman ylös vartalosivulla - yritä viedä polvea

kohden alustaa, jolla makaat. venytä 5 - 10 sekuntia ja venytä toista jalkaa samalla tavalla.

3) 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.

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

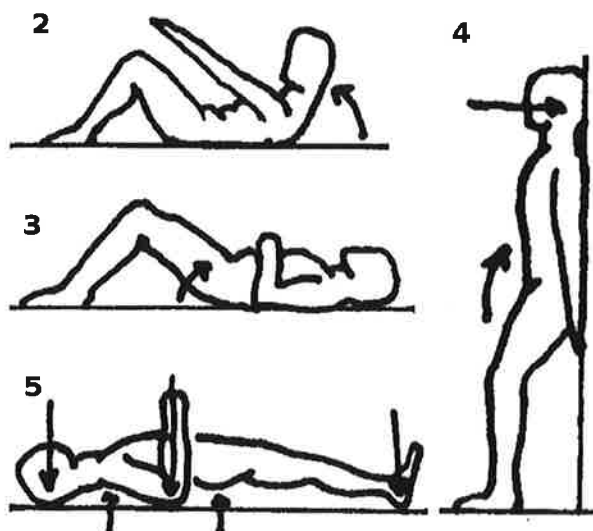


5) Toisinaan voi olla hyvä, jos joku auttaa korjaavan liikkeen tekemisessä. Silloin ylivoimaisesti paras tekniikka on seuraava yksinkertainen liike:

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.

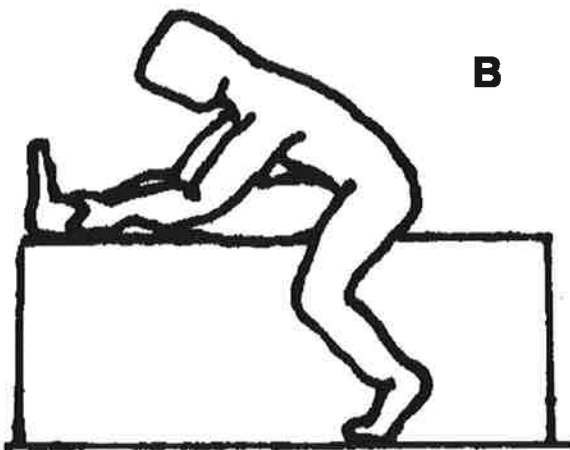
2) Vahvista vatsalihaksiasi. Älä laita mitään painoa jalkojesi päälle! Tavoittele sormilla polviasi nostamalla pääsi ja hartiasi irti lattiasta. Tee pumppaavaa liikettä - nosta hartioita muutama sentti, sitten laske, taas nosta. Tee aluksi 10 kertaa, sitten lepää ja tee toiset 10 kertaa. Ota tavoitteeksesi 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 kireitä lihaksia tai antaa selän levätä.

A) 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 kuten kuvassa B. Venytä 10-20 sekuntia kerrallaan. Sitten venytä toista jalkaa.

## Rintarangan eli yläselän liikkuvuuden parantaminen

Työpäivän jälkeen lapojen väli tuntuu kipeältä ja selkä tuntuu muutenkin väsyneeltä. Silloin kannattaa tehdä seuraava yksinkertainen harjoitus. Et tarvitse välineeksi sen kummempaa kuin maton, ison pyyheliinan tai jonkin vastaavan, jonka käärit rullalle. Asetat rullan lattialle ja teet kuten alla olevissa kuvissa.



1. Pitämällä jalat koukussa alaselkäsi voi paremmin.
2. Vaihtele rullan paikkaa hartioidesi alla, niin venytys kohdistuu eri nikamaväleihin.
3. Voit kokeilla, miltä tuntuu painaa samalla alaselkää alustaa vasten (varovaisesti!).
4. Anna selän venyä hetken aikaa ennen kuin vaihdat sen paikkaa (20s - 1min? kokeile!).



Kokeile myös tätä! Saat lisää liikettä rintarangan alueelle. Tee liike hitaasti.