

Jani Mikkonen

ALASELÄN VAIVAT JA JOOGA

Alaselän vaivat ovat erittäin yleisiä ja aiheuttavat usein kipua ja toimintakyvyn menetystä. Kuitenkin vain pieni osa vaivoista johtuu vakavammasta syystä tai jää vaivaamaan. Artikkelissa käydään lyhyesti läpi selkävaivojen ehkäisyä ja hoitoa.

Selkävaivoja voi tulla, vaikka fyysinen kunto olisi kuin huippu-urheilijalla. Kehon toimintakyvyn merkittävää heikentymistä pidetään kuitenkin yhtenä altistavana tekijänä selkävaivojen syntymisessä. Muita ovat monenlaiset kehon ja mielen epätasapainotekijät, kuten esimerkiksi rakenteelliset tekijät, ylipaino, jatkuva korkea stressitaso sekä yleinen tyytymättömyys työhön ja ihmissuhteisiin. Kaikki nämä tekijät ovat yksilöllisiä, joten tasapainotila itsen ja ulkopuolisen maailman kanssa ehkäisee selkävaivoja kaikkein varmin.

Joogassa painotetaan kokonaisvaltaista tasapainoa ja hyvinvointia, itsensä kuuntelua ja yksilöllistä kehitystä, joten jooga voi toimia erittäin hyvin jo selkävaivoihin altistavien tekijöiden ennaltaehkäisyssä. Varsinaisia tutkimuksia joogan vaikutuksesta selkävaivojen yleisyyteen ei toistaiseksi ole.

Asiaa on kuitenkin sivuttu eri asiayhteydessä. Vielä julkaisua odottavassa tutkimuksessa *Astangajoogan harrastajien luu- ja lihasvaivoista* todetaan,

että säännöllisesti astangajoogaa tekevillä esiintyy merkittävästi vähemmän alaselän kipua kuin normaaliväestöllä (Mikkonen et al. 2008, painossa; tutkimus julkaistaan kokonaisuudessaan *International Journal of Yoga Therapy* vuoden 2008 numerossa.)

Kun selkäkipu yllättää

Selkävaivat voivat yllättää meidät kaikki säännöllisestä joogaamisesta huolimatta. Selkäkivun ollessa akuutti on hyvä tehdä päivittäisiä askareita rauhallisesti ja kehoa kuunnellen. Usein jääpussi kipukohtaan lievittää kipua ja ehkäisee vaivan etenemistä.

Akuutissa vaiheessa on syytä välttää kaikkia liikkeitä, jotka aiheuttavat kipua, eikä itseään ole syytä raskaita normaalilla asanaharjoituksella. Hengitys- ja rentoutumisharjoitukset sen sijaan auttavat usein jo akuutissa vaiheessa. On hyvä etsiä asento, jossa kipu tuntuu kaikkein vähiten. Useimmissa tapauksissa helpoin rentoutumisasento on selinmakuu polvet kevyesti koukussa.

Jos oireet ovat voimakkaat tai et ole kokenut vastaavaa aiemmin, on syytä hakeutua terveydenhuollon ammattihenkilön vastaanotolle alkusyyin määrittystä varten. Useimmissa tapauksissa erilaisilla manuaalisilla terapioilla (esim. kiropraktiikka) voidaan lisäksi lievittää oireita jo akuutissa vaiheessa.

Jos kipu ja toimintakyvyn aleneminen jatkuu

Selkäkipujen tai toimintakyvyn alenemisen jatkuessa yli viikon on viimeistään syytä käydä terveydenhuollon ammattihenkilön luona alkusyyin määrittystä varten. Selkävaivoissa suurin ongelma ei yleensä ole niiden tarvitsema pitkä toipumisaika, vaan niiden taipumus uusiutua hieman vakavammasa muodossa tai jossain tapauksissa vaivan pitkittyminen kuukausiksi, jopa vuosiksi.

Selkävaivojen uusiutumisen ehkäisyssä voi auttaa se, että kartoitetaan ja huomioidaan entistä tarkemmin kehon jäykkiä ja heikkoja kohtia. Keholla on taipumus kompensoida omia puutteitaan niin, että esimerkiksi jäykän nivelen viereinen nivel korvaa puuttuvan liikkeen. Tällainen kehon epätasapainotila ei aiheuta lyhyellä aikavälillä ongelmia, mutta pitemmällä aikavälillä kompensatiolla on tapana edelleen korostua ja aiheuttaa uusia vaivoja. Voikin olla tarpeellista tehdä muutoksia omaan harjoitukseen niin, että venytetään jäykkää ja vahvistetaan

heikkoa kohtaa enemmän. Yksilöllistä on, mitkä lihakset kaipaavat venytystä ja vahvistusta. Usein vaikeaksi ja epämiellyttäväksi koetut liikkeet voivat olla juuri niitä, jotka tukevat jäykkiä ja heikkoja kehon osa-alueita.

Toinen erityistä huomiota vaativa tekijä on oireiden pitkittyminen. Kun selkävaivojen syntyyn voivat vaikuttaa monenlaiset kehon, mielen, ympäristön, elintapojen, synnynnäisten tekijöiden vaikutukset, voivat samat tekijät johtaa myös vaivan pitkittymiseen ja pahimmassa tapauksessa oireiden hitaaseen pahentumiseen. Tällaisissa tapauksissa voi moniammatillinen kuntoutus olla ainoa vaihtoehto selkäongelman kunnolliseen parantumiseen.

Paluu normaaliin harjoitukseen

Kevyen ja lyhyen joogaharjoituksen tekemisen voi aloittaa heti, jos vaiva on lievä tai se alkaa parantua nopeasti. Kipu kertoo, mitä ja kuinka paljon voi tehdä. Se on usein merkki kudolvauriosta, joten jo harjoituksen keventäminen ja soveltaminen ehkäisevät vakavampien vaivojen syntymistä.

Välillä asanaharjoitus tuntuu auttavan kipuun ja poistavan sitä. Silloin on hyvä kuulostella tuntemuksia harjoituksen jälkeen ja seuraavana päivänä. Jos keho ei kipeydy harjoituksesta, voi normaaliin harjoitukseen palata pikkuhiljaa.

Kivun jo mentyä ohitse voi jokin liikkeistä vielä jäädä rajoittuneeksi.

Silloin voivat manuaaliset terapiat auttaa alkuun liikkeen palauttamisessa ja ehkäistä liikerajoitusten syntyä. Liikerajoitteet kannattaa ottaa huomioon ja soveltaa omaa harjoitusta niiden mukaisesti. Samalla kehittyy itsetuntemus.

Vaikka painotankin ulkopuolista apua selkäkivun syyn määrittämiseksi ja hoidossa, on oman yksilöllisen harjoituksen tuoma ehkäisy silti eh-

dottomasti tärkein apu selkävaivossa. Jooga ei varmasti ehkäise kaikkia selläin vaivoja, mutta uskon sen auttavan suurimman osan ehkäisyssä sekä vaivojen uusiutumisen ja pitkittymisen ehkäisyssä. Selkävaivojen suurin ongelma ei ole niiden korkea esiintyvyys, vaan niiden helppo uusiutuvuus ja paranemisen pitkittyminen.

Kirjoittaja on helsinkiläinen kiropraktikko, joka harrastaa joogaa.

* * * * *

LÄSNÄOLOPALLON SISÄLLÄ

21.6.2008 harjoitus 12/60

”Harjoitus saunalla sisällä, paitsi seisomakohtat tein auringossa ja merituulella terasilla. Soturit parempia kuin ennen, saavutin jopa pienen pysähdyksen äärasennossa, vihdoin! Muutenkin hyvä, keskittynyt, tarkka harjoitus, ihanaa. Savanasassa ohjausin itseäni, keksin **läsnäolopallon**.

Sen sijaan että minä pisteenä ajan janalla kuljen eteenpäin, olenkin suuren läsnäolopallon sisällä, ja aika virtaa lävitseni, joskus hitaammin, joskus nopeasti. Minä vain olen. Kasvot siliää, huolet ja jännitykset sulaa pois, ei tarvitse ylläpitää mitään. Kämmenet ja ranteet ei tee työtä vaan saavat olla vapaat ja rennot. Jalkapohjat ja nilkat ei kannattele mitään, saavat väljentyä ja olla lämpimät. Näistä ääripäistä lahtien koko keho täyttyy rentoudella ja läsnäololla, pallo on niin suuri että mahdun sen sisään kaikkine olemuspuolineni.

Harjoitusta tehdessä hengitys pitää pallon koossa, se liikkuu liikkeittäni mukana niin, etten koskaan lipsahda siitä ulos. Loppumeditaatiossa kädetön vuorosierainhengitys tuo vasemman ja oikean puoleni vähitellen yhteen niin, että muodostuu yhtenäinen, vapaa keskiakseli. Selkärankani on läsnäolopallon keskiakseli.

Pallo on niin suuri, että keskipiste, ydin, voi olla sydämeni. Se ei ole kupla, jossa kuori on eri ainetta kuin sisus, vaan vaikka kristallipallo, joka on läpikotaisin yhtä ja samaa hohtavaa puhdasta läsnäoloa. Voin täyttää sen hengitykseni myötä valolla, myötätunnolla, harmonialla, rauhalla, rakkaudella, hyväksynnällä, siunauksella - ja antaa sen säteillä, kosketta kaikkea tarvitsevaa.”

*Laura Partanen
jooganopettajakokelas*