

# Joogaterapia hoitaa sel-

**Selkävaivat ovat erittäin yleisiä, jopa neljä viidestä kärsii merkittävästä selkäkipusta jossain elämänsä vaiheessa. Usein ongelmana selkäkipujen kanssa on niiden toistuva luonne. Selkäkipusta kärsineillä on yli kaksinkertainen riski uusien vaivansa.**

JANI MIKKONEN BSC (HONS), KOULUTETTU KIROPRAKTIKKO, LIIKUNNANOHJAAJA  
KUVAT NINA KAVERINEN MALLI MAIJA LUOMALA VAATTEET DAVID

**T**utkimusten mukaan vain joka neljäs selkäkipupotilas paranee kokonaan ilman asianmukaista hoitoa ja kuntoutusta vuoden kuluessa. Jatkuva kipukierre vaikeuttaa jokapäiväistä elämää ja selviämistä työelämän haasteista. Selkäkipulla on todistettu olevan kehon toimintakykyä pysyvästi alentava vaikutus.

Selkäkipu voi johtua monesta syystä, yleisimmät syyt johtuvat selän toimintakyvyn heikkenemisestä. Toimintakyvyn heikkeneminen voi johtua rakenteellisista tekijöistä, tukevien lihaksien toiminnan heikkenemisestä tai yliaktiivisuudesta, lihaskoordinaation puutteesta, jatkuvasta yksipuolisesta käytöstä, liiasta stressistä tai yleisesti liian vähäisestä käytöstä. Nykyinen tutkimus huomioi myös yleisen henkisen, sosiaalisen ja työhyvinvoinnin merkityksen selkäkipun ehkäisyssä ja hoidossa.

## SELÄN KUNTOUTUKSEN VIRALLISET SUOSITUKSET

Viimeisimmät selkäkipun hoito-ohjeet Euroopan alueella suosittelivat fyysisiä harjoitteita selän toimintakyvyn ylläpitämiseen ja palauttamiseen sekä vaivan uusiutumisen ehkäisyyn. Akuutissa kipuvaiheessa kuntoutuksella ei ole todettu olevan merkittävää hyötyä, tässä vaiheessa on parempi pysyä aktiivisena, mutta välttää kaikkia ääri liikkeitä. Tämän vaiheen aikana suositellaan hakeutumista asianmukaiseen hoitoon koulutetulle kiropraktikolle tai erikoislääkärille, jossa selkäkipun syy voidaan selvittää ja mah-

dollinen hoito aloittaa. Akuutin kipuvaiheen jälkeisessä kuntoutuksessa avainasemassa ovat selän toiminnan palauttaminen, tukevien lihaksien vahvistaminen, yleisen koordinaatiokyvyn parantaminen ja asiakkaan opettaminen tietoisesti rentouttamaan sekä kehoa että mieltä.

## MITEN JA MIKSI SELKÄÄ KUNTOUTETAAN?

Selän alueen kuntouttamisen sisällöstä ei ole yhtenäisiä hoitosuosituksia johtuen suurimmaksi osaksi ihmisten yksilöllisistä rajoituksista, tarpeista ja toiveista.

Tässä artikkelissa esiteltävät harjoitteet soveltuvat kotona tehtäväksi ennaltaehkäiseväksi kuntoutuksiksi ja ovat yleisesti käytettyjä selän toiminnan parantamiseen sekä vaivojen ennaltaehkäisyyn. Jos selkävaivoja on ollut ja ne ovat olleet vaikeita ja/tai pitkäkestoisia, suositellaan neuvottelua selän hoitoon erikoistuneen terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen harjoittelun aloittamista.

Liikkeet on suunniteltu palauttamaan liikettä kaikissa mahdollisissa perusliikesuunnissa; eteen-, taakse-, ja sivulletaituoksissa sekä selän kierroissa. Hengityksen ja liikkeen yhdistäminen on tuttu keho ja mieli -tyyppisistä terapioista, mm. joogasta, ja se auttaa kehon ja mielen koordinaation parantamisessa, mikä puolestaan johtaa parempaan keskittymiseen. Lopussa tehtävä loppurentoutus rentouttaa sekä kehoa että mieltä. Pitkällä tähtäimellä tämäntyyppinen kuntoutus lisää hyvinvointia, joka säteilee oman kehon ja mielen kautta ympäristöön ja

edesauttaa kokonaisvaltaisesti myös selän kuntoa. Tuoreessa kyselytutkimuksessa 90 % harrastajista vastasi hyötynensä melko tai hyvin paljon samankaltaisesti suunnitellusta kuntoutuksesta kuin tässä artikkelissa esitetty ohjelma.

## MISTÄ ALOITTAAN ALASELÄN KUNTOUTTAMISESSA?

Avainasemassa harjoituksessa ovat säännöllisyys sekä oikea ja rauhallinen suoritustekniikka. Harjoitteille olisi hyvä varata säännöllinen ja kiireetön aika päivästä ja jos mahdollista, sarja tulisi toistaa joka päivä. Ohjelman läpivieminen lyhyimmillään vie aikaa alle kymmenen minuuttia. Kuntoutus suositellaan aloittamaan yhdestä sarjasta jokaisessa liikkeessä, kymmenen toistoa per sarja. Sarjojen ja/tai toistojen määrää voi vähitellen lisätä. Jokaisen liikkeen suoritusohjeet on luettava tarkkaan ja liikkeet on aina hyvä tehdä rauhalliseen tahtiin omaan hengitysrytmiin keskittyen.

Hengitys on parasta tehdä nenän kautta, näin hengitys pysyy rauhallisena ja on mahdollisuus erottaa hengityksen eri vaiheet sekä rytmittää ulos- ja sisäänhengitys liikkeeseen. Hengitykseen keskittyminen myös auttaa keho- ja mielen koordinaation parantamisessa, rentoutus- jännityseron tuntemisessa lihaksissa sekä mielen keskittymiskyvyn harjaantuttamisessa. Minkään liikkeistä ei pitäisi tuottaa epämukavuutta. Jos tunnet epämukavuutta, siirry suoraan seuraavaan liikkeeseen.



kää



■ **ASETU POLVILLE**, siirrä polvet lantion levyiseen asentoon ja kädet hartioiden levyiseen asentoon, sormet suoraan eteenpäin (kuva 1). Paina kämmenet kevyesti alustaan, suorista kädet, pidä selkä suorana ja vedä napaa kevyesti ylös kohti selkärankaa. Pidä niska samassa linjassa selän kanssa (kuva 1). Seuraavalla sisäänhengityksellä tuo keskiselkää alaspäin ja avaa rintakehää ja tuo leukaa sekä silmiä ylöspäin (kuva 2). Uloshengityksellä tuo keskiselkää ylöspäin ja anna niskan rentoutua alaspäin (kuva 3). Toista liike sisään- ja uloshengityksen rytmittämänä kymmenen kertaa.

■ **OTA SAMA PERUSASENTO** kädet ja polvet lattiassa selkä suorana (kuva 1). Uloshengityksellä käännä pää oikealle ja katso oikeaa jalkaterää (kuva 4). Sisäänhengityksellä tuo pää suoraan eteenpäin (kuva 1) ja seuraavalla ulos-sisään-hengityksellä toista liike toiselle puolelle. Pidä lantio mahdollisimman liikkumattomana ja huomioi, ettei keskiselkä notkahda alas missään liikkeen vaiheessa. Toista liike kummallekin puolelle sisään- ja uloshengityksen rytmittämänä kymmenen kertaa.

■ **OTA SAMA PERUSASENNOSSA** (kuva 1), sisäänhengityksellä tuo oikea käsi mahdollisimman suoraan kohti kattoa, anna selkärangan ja niskan samalla kiertyä oikealle puolelle. Tuo katse oikeaan käteen (kuva 5). Uloshengityksellä tuo käsi takaisin lattiaan (kuva 1) ja seuraavalla sisään-ulos -hengityksellä toista liike toiselle puolelle. Tee liike kummallekin puolelle sisään- ja uloshengityksen rytmittämänä kymmenen kertaa.





■ **KÄY PÄINMAKUULLE**, pidä jalat suorana ja jalkapöydät alustalla. Tuo kämmenet maahan hartialinjan tasolle ja pidä kyynärpäät kevyesti kiinni kyljissä. Sisäänhengityksellä nosta kevyesti käsien avustamana rintaa ylös alustasta ja tuo otsaa samalla ylöspäin. Pidä liike ylhäällä ja hengitä rauhallisesti ulos-sisään kymmenen kertaa, jonka jälkeen tule uloshengityksen aikana takaisin alustalle (kuva 6). Liikkeen pitovaiheessa ylhäällä erityistä huomiota tulisi kiinnittää hengityksen rauhallisuuteen, jos hengitys kiihtyy, tuo asentoa hieman alaspäin.



■ **ASETU SELINMAKUULLE**, tuo napaa kevyesti kohti selkärankaa ja tuo takaraivoa hieman ylemmäksi alustalla. Tuo polvia yhdessä kohti rintaa ja kiedo kädet jalkojen ympärille jos mahdollista. Keinu kevyesti kummallekin sivulle kymmenen kertaa, yhdistä hengitys ja liike, uloshengitys sivulle ja sisäänhengitys takaisin. Keskity rauhallisella hengityksellä rentouttamaan selän lihaksia (kuva 7). Jos haluat toistaa sarjan liikkeet 1–5, tee se nyt ennen loppurentoutumista.



■ **TUO JALAT TAKAISIN LATTIAAN** uloshengityksellä ja tuo jalkaterät kevyesti haralleen, samoin kuin kädet kämmenet ylöspäin. Jos asento tuntuu epä-mukavalta, pidä polvia kevyesti koukussa tai tuo esim. kääritty peitto polvien alle. Sulje silmät kevyesti. Anna hengityksen rentoutua ja pysy asennossa vähintään kolme minuuttia (kuva 8).



Lisää tietoa yksilöllisestä selänhoidosta ja kuntoutuksesta [www.selkakuntoutus.fi](http://www.selkakuntoutus.fi)