



Ryhti kuntoon **MUTTA MITEN?**

Vuokko Sipponen KUVA Getty Images

Asiantuntija
Jani Mikkonen
neurologiseen
kuntoutukseen erikois-
tunut kiropraktikko
Suomen Selkäkun-
tous, Helsinki.

Kannattaako suoraa selkää tavoitella hampaat irvessä? Selvitimme tämän ja yleisimmät asentopulmat asiantuntijan avulla.

Selkää suoraksi! on monelle tuttu komento. Onko suora selkä ainoa normaali asento vartalolle, neurologiseen kuntoutukseen erikoistunut kiropraktikko **Jani Mikkonen**?

– Normaaliala asentoa ei ole. Asento on normaali, kun siinä on miellyttävä olla ja siitä on helppo lähteä liikkeelle. Anatomian oppikirjoista voi ihailla taiteilijoiden näkemyksiä ”normaaleista” asennoista, Mikkonen sanoo.

Mitä tarkoitetaan virheasennolla?

Yleisimmin virheasennossa ovat pää, selkä, lantio ja jalkaterät. Selässä virheasennolla tarkoitetaan muun muassa kaarien vähentymistä, lisääntymistä tai kiertymistä. Lantiossa voi olla erilaisia kallistumia. Jalkaterä ja nilkat taas kääntyvät helposti sisään, jos jalkapohjan kaaret ovat heikentyneet.

Mistä johtuu virheasento?

Niiden syyt ovat rakenteellisia tai toiminnallisia. Rakenteelliset ovat pitkälti synnynnäisiä ja toiminnalliset hankittuja. Tavallisimmin virheasennot ovat näiden yhdistelmiä.

Kannattaako suoraa ryhtiä tavoitella?

Ryhtiin kannattaa kiinnittää huomiota, koska asennot, joissa ollaan pitkään paikoillaan, rasittavat eniten kehoamme. Jos asento on huono, johtaa se vaivoihin ja oireisiin.

Istumatyössä erityisen tärkeä on leuan asento. Jo leuan vetäminen kevyesti sisään parantaa ryhtiä ja aktivoi kaulan syviä lihaksia.

Onko notkoselästä haittaa?

Huomattavakaan notkoselkä ei välttämättä aiheuta oireita, koska olemme syntymästämme asti harjoitelleet sen kanssa olemista ja toimimista. Synny-

näinen notkoselkä on luonnon vaihtelua, ei varsinainen asentovirhe.

Onko kännykkäniska oikea vaiva?

On. Silmämme toimivat niskalihaksien kanssa yhteistyössä ja pienen ruudun jatkuva katsominen alaviistoon on sekä silmille että niskalihaksille rasittavaa.

Kännykkäniskaa voi ehkäistä vähentämällä ja tauottamalla ruudun tuijottelua sekä lukemalla pienimmät tekstit suuremmalta ruudulta.

Voivatko jalkakivut johtua selästä?

Jalkakivut voivat johtua selän asentovirheestä ja selkäkivut puolestaan jalan asentovirheestä. Myös lantion ja polven asentovirheet voivat aikaansaada jalkakipuja. Tavallisimmin jalkaterän ja nilkan pitkäaikaisiin ongelmiin ovat syynä tasapainohäiriöt.

Voiko asentovirhettä hoitaa – ja pitääkö?

Melkein aina voi. Yleensä niitä hoidetaan syviä lihaksia vahvistamalla ja kehon hahmotusta parantamalla. Ammattilainen voi myös käsitellä lihaksia, joihin asentovirhe vaikuttaa.

Vastaanotollani hoidan asentovirheitä vain, jos ne aiheuttavat oireita tai haittavat toimintakykyä. Asentovirheitä on käytännössä kaikilla, mutta niistä on turha kantaa huolta, jos oireita ei ole.

Voiko treeni pahentaa virheasentoa?

Vääränlainen harjoittelu lisää lihasjännitystä ja altistaa loukkaantumisille, jotka aiheuttavat ja pahentavat asentovirheitä. Liikunnan aikana ei pitäisi sattua eikä jokaisen harjoituksen jälkeen saisi tulla oireita.

Jos tavoitteena on hyvinvointi, liikunnan tarkoitus on kehittää kuntoa, ylläpitää terveyttä ja antaa positiivisia tunteita ja kokemuksia. ●

TAUKOLIIKE: ASENTO JA LEPO MINUUTISSA

1 Seiso mukavassa asennossa jalkaterät noin lantion leveydellä haarassa. Anna kehon rentoutua ja sulje silmät.

2 Heijaa hieman ensin eteen, sitten taakse ja sitten toiselle sivulle ja toiselle. Hae mukava asento keskeltä. Hengitä rauhallisesti.

3 Lähdä rauhallisesti ja hyvin hitaasti rullamaan ja taivuttamaan vartaloa eteen ja alas. Annan liikkeelle aikaa vähintään minuutti.

4 Kun tunnet kevyttä venytystä lopussa, lähde tulemaan rauhallisesti nikama nikamalta ylös seisoma-asentoon.

5 Nauti hetki ja jatka hommia virkistynein mielin ja levänneellä keholla.

JO LEUAN
VETÄMINEN
KEVYESTI
SISÄÄN
PARANTAA
RYHTIÄ.