

ALL THE BEST

NISKAN HOITO-OPAS



STADA
NORDIC



STADA Nordic, Suomi
PL 1310, 00101 Helsinki
Puh. 0207 416 888
www.mobilat.fi
www.stada.fi

Kaikki hoito-oppaat ovat luettavissa ja ladattavissa osoitteessa mobilat.fi ja stada.fi

Tekijät: Seppo Pehkonen, urheilufysioterapeutti / Teramus Oy
Tytti Nuoramo, työfysioterapeutti

Kuvat: Seppo Anttila / Juoksija-lehti

Ulkoasu: Riina Nyberg / Graaf Ab 

04/2018

■ Staattinen työ ja romahtanut ryhti lisäävät niska-hartiaseudun kuormitusta. Yhä useampi kärsii niska-hartiavaivoista. Istumatyön ja yksipuolisen kuormituksen aiheuttamien vaivojen ehkäisemiseksi on tärkeää huolehtia kehon hyvinvoinnista.





Testaa pään asento. Aseta kaksi sormea huulillesi. Pidä käsi ja sormet paikoillaan kun vedät päätäsi taaksepäin niin että rintaranka ojentuu ja leukaasi siirtyy vaakatasossa niskaasi kohti. Pidä hetken aikaa tässä asennossa ja päästä rennoksi. Huulien etäisyydestä sormiisi voit päätellä kuinka paljon niska- ja kaulalihasten kireys työntää leukaasi eteenpäin.



► **Istumatyö näyttöpäätteen ääressä altistaa niska-hartiavaivoille, jos et huolehdi työn tauottamisesta ja lihasten huollosta. Vahvistamalla ylävaralon lihaksia, jaksat paremmin kannatella päätäsi ja kehoasi hyvässä ryhdissä.**

Pyri välttämään

- käsien jatkuvaa kannattelua
- pään pitkäaikaista kiertynyttä asentoa
- vetoa ja kylmyyttä
- pakkotahtista tauotonta työntekoa
- monitehosilmälaseja, koska ne eivät salli pään asennon vaihtelua näyttöpäätetyön ääressä
- yläselän kumaraa asentoa, koska ryhdin pettäessä leuka nousee ylöspäin ja yläniska ahtautuu
- käsi- tai olkalaukun kantamista aina samalla puolella

Työpäivän aikana huolla niskaasi seuraavilla keinoilla:

- hanki tarvittavat ranne- ja hiirituet
- kierrä päätäsi ajoittain puolelta toiselle
- elvytä hartiasseudun verenkiertoa säännöllisellä taukojumpalla
- opettele rentouttamaan hartialihaksia
- lepuuta myös silmiäsi pienillä minitauoilla, sulje silmät hetkeksi ja hengitä muutama kerta syvään
- nouse seisomaan esim. puhelimen soidessa, jos olet istumatyössä
- vaihda atk-hiiresi näppäimistön vasemmalle puolelle
- tarkasta, että näyttöpäätteesi on asetettu suoraan eteesi ja hieman alaviistoon
- säädä tuolisi selkänoja tukemaan alaselkää. Näin hartiasi asettuvat oikeaan asentoon

► **Akuutissa vaiheessa on hyvä hoitaa niska-hartiaivoja levolla, kylmähauteella ja paikallisesti särkyvoiteilla. Kivun salliessa voit aloittaa kevyet jumppaliikkeet.**

Rentoudu

Yritä rentoutua aina kun on mahdollista sekä työn lomassa että vapaa-aikana. Tauota työtäsi taukojumppilla. Vältä kiertyneitä istuma- ja lepoasentoja. Heittäydy välillä lattialle ja venyttele.

Ryhdistäydy

Kuvittele, että ympärilläsi pallean kohdalla olisi naru, josta sinua vedetään eteenpäin. Ryhtisi ojentuu ja hartiasevät paikoilleen. Tunnet kuinka keuhkosi laajentuvat ja hengityksesi tehostuu, pääsi ja hartioitteesi asento muuttuu ja olosi tuntuu kevyemmältä. Pidä ryhdikäs asento sekä istuessa että liikkuesssa.

Liiku

Reipas kävely käsien tahdittaessa on mitä parhainta hartiajumppaa, ylävartalon kierrot korostuvat ja niska-hartiaseudun verenkierto paranee. Pyri löytämään itsellesi mieluinen liikuntalaji, jota harrastaisit 2–3 kertaa viikossa. Näin parannat myös fyysistä kuntoa ja samalla lisäät hartioitteesi hyvinvointia. Käytä kauppataskuasi reppua tai jaa ostoksesi kahteen kassiin. Erinomainen apu hartioillesi on pyörillä varustettu vedettävä kauppakassi.

Sauvakävely, hiihto ja vesijuoksu vahvistavat ylävartalon ryhtilihaksia ja ovat hyviä liikuntamuotoja hartiaivaisille.



Istumatyössä pyri kannattelemaan kehoasi hyvässä ryhdistä. Vältä leuan eteen työntymistä ja pidä kyynärpäät mahdollisimman lähellä vartaloasi.



► **Tauota työtäsi ja tee ainakin kerran työpäivän aikana verenkiertoa parantavia liikkeitä. Tee liikkeet 3–5 kertaa.**



Paina yläselkää ja niskaa seinää vasten. Tee pieni nyökkäys painamalla leukaa rintaan pitäen niskaa samanaikaisesti pitkänä. Kierrä päätä toiselle puolelle pitäen edelleen niskaa pitkänä seinää vasten. Tee nyökkäys myös sivulla.



Laita kädet yhteen selän takana. Taivuta päätä suoraan sivulle antaen poskesi liukua ylös hartialinjaa pitkin. Kuvittele silittäväsi poskellasi puuhkaa antaen leukasi liukua alas. Tee rauhallisesti 2-3 toistoa samalla puolella. Vaihda venytys toiselle puolelle.



Aseta käsi ohimolle ja pidä kevyesti kädellä vastaan kun painat korvaa hartiaa kohti. Pidä selkä suorana liikkeen ajan.



Aseta peukalo leuan alle ja työnnä etusormella leukaa taakse niskaa kohti. Vastusta peukalolla kevyesti kun painat leukaa alas solisluiden välistä kuoppaa kohti. Pyri pitämään niska pitkänä liikkeen ajan.



Tee punnerruksia seinää vasten vuoroin koukistaen ja ojentaen kyynärpäitä. Toista liike 5–10 kertaa.



Laita kätesi yläviistoon seinälle sormet taaksepäin. Venytä rintalihasta ja niskaa kiertämällä lantiota eteenpäin ja taivuttamalla päätä vastakkaisista kainaloa kohti.



Ojenna kätesi suorana ylös kattoa kohti ja koukista kyynärpäää. Vedä toisella kädellä kyynärpäätä taaksepäin. Taivuta ja kierrä päätä vastakkaiselle puolelle kunnes tunnet venytyksen hartiassa ja kaulan sivulla.



Asetu tuolisi taakse ja tartu tuolin selkänojaan. Taivuta ylävartaloa eteenpäin. Venytys tuntuu reisien takaosassa ja rintalihaksissa. Pidä selkä suorana venytyksen ajan.

► Rintarangan liikkuvuus on tärkeää niskan hyvinvoinnin kannalta. Ryhdikäs asento vaatii vahvoja yläselän lihaksia. Voit vahvistaa niitä kuminauhajumpan avulla. Pidä vartalo tiukkana liikkeiden aikana. Kuminauhoja saat urheilutarvikeliikkeistä. Tehosta liikkeitä syvään hengittämällä. Tee liikkeet rauhallisesti 10 kertaa.



Aseta kuminauha jalkojen alle ja ristiin vartalosi edessä. Kierrä nauhaa käsien ympäri saavuttaaksesi sopivan vastuksen. Paina lapaluuta alaviistoon kiinni selkärankaan ja tee käsillä vuorottain hauiskääntöä.



Nosta käsi vuorotellen koukukun kautta ylös suoraksi. Pidä keskivartalo vahvana liikkeen ajan.



Aseta toinen käsi suoraksi eteen ja toinen käsi koukkuun leuan alle. Kierrä kuminauhaa käsien ympäri sopivan vastuksen löytämiseksi. Anna ylävartalon kiertyä vetämällä kyynärpäätä taaksepäin ikään kuin ampuisit jousipyssyllä. Pidä keskivartalo ja etummainen käsi tiukkana.



Ota leveä ote kuminauhasta ja pidä kuminauha hieman venytettynä koko liikkeen ajan. Pyöritä kuminauhaa laajassa kaarella vieden käsi edellä nauha pään päälle ja sieltä vartaloa kiertäen toinen käsi edellä kurkottaen alas. Jatka pyöri-vää liikettä ja hengitä syvään sisään nauhan ollessa ylhäällä.



Pidä kädet suorana edessä ja kuminauha hieman löysänä. Vie vuorotellen toinen käsi sivulle yläviistoon ja toinen käsi samanaikaisesti alaviistoon. Venytä samalla kuminauhaa kireälle. Anna katseen seurata käsien liikkeitä.



Aseta kuminauha tukevasti jalan alle. Kierrä kuminauhaa käden ympärille ja aloita liike etummaisesta polven vierestä. Kierrä ylävartaloa ja vedä hartiaa ja kyynärpäätä taakse vieden kuminauha kiinni vyötäröön.

■ Jos kipu ei hellitä itsehoidolla, yläraajoissa ilmenee puutumista tai selvää voimanpuutosta, on syytä hakeutua lääkärin hoitoon.

Henkilökohtaisia lisäohjeita:

Hirudoid® forte

hoitaa pintaa syvemmälle



Ripeästi eroon ruhjeista ja mustelmista

STADA
NORDIC

Hirudoid forte 4,45 mg/g emulsiovoide ja geeli. Vaikuttava aine: Mukopolysakkaridipolysulfaatti. **Käyttöaiheet:** Pinnalliset tromboflebiitit, infuusio- ja injektioflebiittien ennaltaehkäisy ja hoito, ehjän ihon painevauriot (emulsiovoide), hematoomat, kontuusiot. **Annoitus ja antotapa:** Hoidettavalle alueelle levitetään 3–5 cm emulsiovoidetta tai geeliä kerran tai useita kertoja päivässä. Emulsiovoide hierotaan kevyesti ihoon ja sitä voidaan käyttää myös puristus-, kesto- tai okklusiosidosten alla. Geeliä voidaan käyttää välittäjäaineena ultraäänihoidossa annettaessa tai iontoforeesin yhteydessä. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys valmisteen ainesosille. **Varoitukset ja käyttöön liittyvät varoitimet:** Varottava geeliin joutumista limakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geeliin käyttöä okklusiosidoksen alla vältettävä. **Yhteisvaikutukset:** Ei tunnetta. **Raskaus ja imetys:** Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. **Haittavaikutukset:** Harvoissa tapauksissa voi esiintyä ihoon kohdistuvia paikallisia haittavaikutuksia, jos potilas on herkistynyt jollekin valmisteen ainesosalle. Apteekista ilman reseptiä. Ei korvattava. **Lisätiedot:** Pharmaca Fennica.

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 kivot ovat tavallisimpia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pieneen pintaan lapaaluussa. Nivelältä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasien löysyydessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

”Tenniskyynärpää” on urheiluvien ja esimerkiksi tietokoneen hiirtä käyttävien pulma. Kipu syntyy, kun kyynärvarren lihasryhmä joutuu toimimaan sietorajoillaan. Veri ei kierrä kunnolla. Syntyy kuona-ainetta. Ne aiheuttavat tulehdus-
rsytystä, joka taas pahentaa lihasien kiristymistä. Mobilat auttaa tulehdukseen ja kipuun. Pitkän päivän on syytä hoitaa vaivan syy. Tenniksessä se tapahtuu tekniikkaa korjaamalla, näppäinytyössä parantamalla ergonomiaa ja vahvistamalla lihasryhmää.



Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja vään-tyä. 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 lihasaition ahtaus. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.

Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijöillä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasissa kipu alkaa kytte **niska- ja hartialihaksissa**. Pään ja hartioiden kannattelu on kovaa työtä, joka vaihtelutta jatkuaan aiheuttaa usein tulehdusta ja kipua. Mobilat auttaa. Se vilkastuttaa verenkiertoa ja vie lihaksista kivun ja kireyden.

”Suonenvedossa” suonet eivät ”vedä” mihinkään. Kysymys on lihasien voimakkaasta supistustilasta, krampista, joka pitää saada laukeamaan. Varovainen venytys tehoaa usein. Mobilat on tehokas apu. Se helpottaa krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Selkävaiat ovat usein äkillisiä, kuten venähdyks ja naidannuoli. Selän lihasien laukeaminen venyttämällä on vaikeaa. Pienikin kipualue voi laajeta jopa koko selän alueelle. Silloin ei tee juuri mieli venyttää. Mobilat lievittää krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Akillesjänteen kipeytyminen on usein aikuisen huippu-urheilijan pulma, jonka aiheuttaa jänteen ympäristö kudosten tulehtuminen. Mobilat on useimmiten tehokas apu, koska ongelma-alue sijaitsee ihon pinnan lähellä ja voidetta imeytyy nopeasti kipupisteeseen. Sama koskee nilkan alueen kipuja laajemminkin.



mobilat®

Emulsiovoide ja geeli lihasien ja nivelten kipujen paikallishoitoon. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkauksen käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia useita kertoja päivässä kipualueelle. Sen lääkeaineet vähentävät tehokkaasti tulehdusrsytystä ja nopeuttavat vaurioituneen kudoksen paranemista. Sisältää salisyylihapetta, joka voi aiheuttaa joillekin allergiaa. Vainojen pitkiydessä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Ei alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määrystä.

Katso lisää www.mobilat.fi