ALL THE BEST

OLKAPÄÄN 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

■ Ihmiset viettävät yhä enemmän aikaa istuma-asennossa sekä työssä että vapaa-aikana. Niska-hartiaseutu ja olkapäät kuormittuvat staattisen ja yksipuolisen asennon seurauksena. Vähäinen vapaa-ajan liikunta ja heikentynyt lihaskunto lisäävät riskiä saada hartiaseudun vaivoja. Huolehtimalla hyvästä ryhdistä, lihaskunnosta ja liikkuvuudesta voit edesauttaa hyvinvointiasi työpaikalla ja vapaa-aikana.

■ Olkapää on kehomme liikkuvin nivel. Pallomaisessa olkanivelessä ei ole luisia esteitä rajoittamassa liikkeitä. Olkaluuta kannattavat lapaluun kuopassa nivelsiteet, nivelkapseli ja lihakset. Liikkuvuutensa takia olkapää on herkkä reagoimaan kuormitukselle ja rasitukselle. Rasitusvammat, jotka kohdistuvat useimmiten olkapäätä liikuttavien lihasten jänteisiin ja muihin olkaa tukeviin pehmytkudoksiin, ovat tyypillisiä olkapään alueelle aiheutuvia vaivoja.

Jatkuva istumatyö kuormittaa asentoa ylläpitäviä ylävartalon lihaksia ja staattinen asento rajoittaa nivelten liikettä. Selkälihakset voivat väsyä, jolloin selkä painuu kumaraan ja olkapäät työntyvät eteen.

Päätetyöskentely ja hiiren käyttö aiheuttavat olkapäähän staattisen asennon. Jos hiirtä käyttävää kättä joudutaan kurkottamaan kauaksi vartalosta ilman tukea, olkapään lihakset kuormittuvat ja väsyvät.

Myös fyysinen pitkään kestävä yläraajoja kuormittava rasitus voi aiheuttaa kipua ja oireilua olkapäissä.

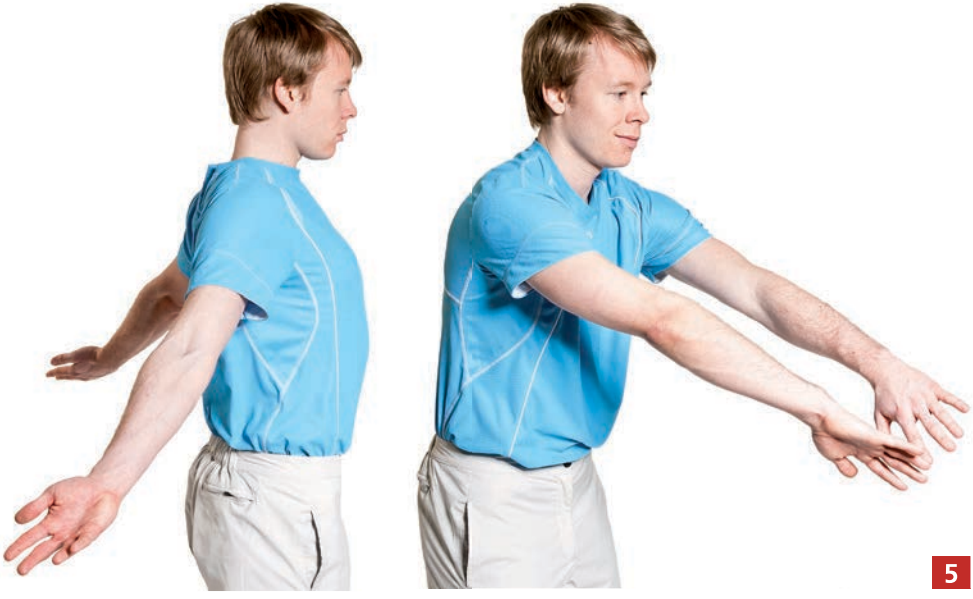
Kaatuminen tai raju olkapäähän kohdistuva repäisevä liike saattaa vammauttaa olkapään tukikudoksia. Seurauksena voi olla pikkuhiljaa paheneva olkapään vaiva.

Vie kädet selän taakse ja tartu venytettävän käden ranteesta. Vedä käsi vastakkaisen pakaran päälle. Kallista päätä poispäin venytettävästä olkapäästä. Venytä niin pitkään kunnes tunnet hartialihasten jännityksen helpottavan.

■ Ensihoitona olkapään akuuteissa vaivoissa on lepo ja tulehduskipulääkitys. Kylmähoito alentaa tulehdusta ja vähentää kipua. Kylmähoitona voidaan käyttää esim. kylmäpakkausta tai pakastevihannespussia. Kylmähoidon voit toistaa muutaman tunnin välein 20 minuuttia kerrallaan. Paikallisesti voidaan käyttää tulehdusta lievittäviä ja kipua poistavia särkyvoiteita. Akuutin kipuvaiheen alussa voit tarvittaessa lepuuttaa olkaniveltä asettamalla käden esim. isosta huivista tehtyyn kantositeeseen.

Aktiivinen liikehoito tulisi aloittaa mahdollisimman pian. Aloita liikuttaminen rentouttavilla heiluri- ja pyöritysliikkeillä riiputtamalla kättä alaspäin. Pahimman kivun hellittäessä tulisi aloittaa olkapään kuntoutus. Olkanivelen liikkuvuutta ja lihasten elastisuutta voidaan parantaa aktiivisilla liikeharjoituksilla. Lihasvoimaa voidaan lisätä kuminauha- tai käsipainoharjoituksilla. Venyttelyt helpottavat olkalihasten kireyksiä ja parantavat hartiaseudun toimintakykyä.

Kierrä kädet pitkälle takaviistoon niin, että peukalot kiertyvät yläkautta taaksepäin. Anna käsien kiertyä pitkälle eteen peukaloiden osoittaessa alaspäin. Kierrä vuorotellen eteen-taakse. Tee 10 toistoa rauhalliseen tahtiin.



▶ Ryhdikäs asento pitää vartalon keskiasennossa ja kuormittaa vartalon lihaksia tasapuolisesti. Ryhti on hyvä, kun pää on keskiasennossa, selkä on takaa katsottuna suora ja sivulta katsottuna korva, olkapää ja lantio ovat samalla linjalla.

Pyri välttämään

- kylmää ja vetoa
- äkillisiä olkaa kuormittavia riuhtaisuja
- käsien pitkään kestävää kannattelua hartialinjan yläpuolella
- puhelimen käyttöä aina samalla puolella

Huolehdi

- ranne-kyynärtukien käytöstä päätetyöskentelyssä
- työn tauottamisesta ja vaihtelevasta työasennosta
- hiiren vaihtamisesta vuorottain vasemmalle ja oikealle puolelle
- painavien kantamusten jakamisesta molemmille käsille
- hyvästä verryttelystä aina ennen rasittavaa suoritusta

Laita kädet ristiin selän taakse ja nosta käsiä ylöspäin kyynärpäät ojennettuina. Liike venyttää hartian etupuolen lihaksia, aktivoi yläselän lihaksia ja parantaa ryhtiä.

Aseta kädet selän taakse pakaroiden päälle ikään kuin työntäisit käsiä takataskuun.

VENYTTELY

▶ Venyttely rentouttaa, lisää lihasten pituutta ja joustavuutta. Tee venytysliikkeet rauhallisesti ja venytä vähintään 30 sekunnin ajan. Toista liikkeet 3–5 kertaa. Tee venyttelyt molemmille olkapäille.

Aseta kyynärvarsi seinälle olkapään tasolle. Kierrä vartaloa eteenpäin kunnes tunnet venytyksen rintalihaksissa.

Aseta käsi olkapäälle ja kyynärpää seinää vasten. Paina kyynärpäätä seinään ja anna hartian painua taaksepäin.

Asetu selkä seinää vasten. Vie käsi selän taakse ja paina yläselkää seinään.

Käännä kämmen ylöspäin ja tartu esimerkiksi oven kahvaan. Vie vartaloa taaksepäin kunnes tunnet venytyksen lapaluun alueella.

▶ Vahvista olkaniveltä liikuttavia lihaksia kuminauhalla. Löydät kuminauhoja urheilutarvikeliikkeistä. Tee jokainen harjoite 10 kertaa vuorotellen molemmilla käsillä. Pidä pieni tauko ja toista liikesarja 2–3 kertaa. Lisää toistoja lihasvoiman kehittyessä.

Kiinnitä kuminauha esim. ovenkahvaan. Kierrä käsi kuminauhaa kiristäen vatsan päälle ja palauta rauhallisesti takaisin vartalon sivulle. Pidä kyynärpää liikkeen ajan kyljessä kiinni. Voit tukea toisella kädellä kyynärpäätä vartaloon kiinni.

Venytä kuminauhaa kiertämällä kättä ulospäin vartalon sivulle ja pidä kyynärpää kiinni kyljessä.

Aseta kuminauha jalkojen alle ja ristiin vartalon edessä. Koukista käsiä vuorotellen pitäen ylävartalo ryhdikkäässä asennossa. Palauta käsi rauhallisesti suoraksi.

Laita kuminauha kainaloiden alta yläselän ympäri. Kierrä kuminauha käsien ympärille sopivalle kireydelle. Liikkeen alkuvaiheessa pidä peukalot ylöspäin. Ojenna käsi eteen suoraksi kiertäen samalla rystyset ylöspäin. Palauta rauhallisesti alkuasentoon.

Kiinnitä kuminauha yläviistoon. Tartu molemmilla käsillä kuminauhan päihin ja vedä kyynärpää taakse vuorovedoin. Anna vartalon ja hartian kiertyä taakse.

Aseta kuminauha jalan alle. Kumarru eteenpäin tukien toisella kädellä polveen. Kierrä kuminauha käden ympärille ja aloita liike etummaisen polven vierestä. Kierrä hartiaa ja kyynärpäätä taaksepäin.

Tue toisella kädellä reidestä. Vie toista kättä suorana takaviistoon.

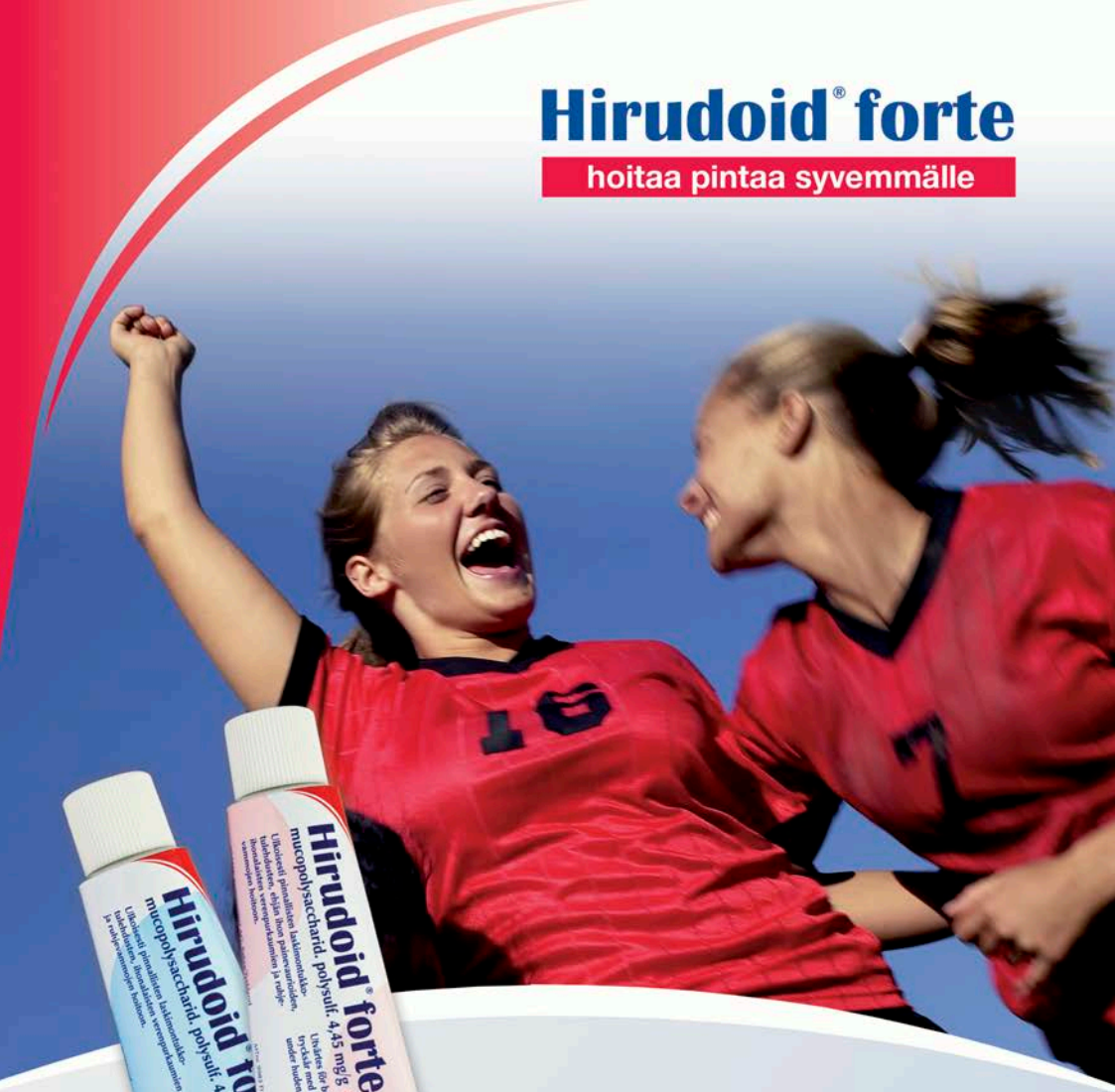
LÄÄKÄRIIN

■ Niska-hartia-olkakipu hellittää usein levolla, tulehduskipulääkityksellä ja kuntoutuksella. Jos oireilu ja kivut eivät hellitä ja särky on jatkuvaa tai jos yläraajoissa ilmenee puutumista ja voiman heikkenemistä, on syytä hakeutua lääkäriin.

Henkilökohtaisia lisäohjeita:

Hirudoid® forte

hoitaa pintaa syvemmälle



geeli

emulsiovoide

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. **Annostus 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 okkluusiosidosten alla. Geeliä voidaan käyttää välittäjäaineena ultraäänihoitoa annettaessa tai iontoforeesin yhteydessä. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys valmisteen ainesosille. **Varoitukset ja käyttöön liittyvät varotoimet:** Varottava geelin joutumista limakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geelin käyttöä okkluusiosidoksen alla vältettävä. **Yhteisvaikutukset:** Ei tunneta. **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.

04/2018

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 kivut ovat tavallisimpia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pieneen pintaan lapaluussa. Niveltä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasten löystyessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

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

"Tenniskyynärpää" on urheilevien ja esimerkiksi tietokoneen hiirtä käyttävien pulma. Kipu syntyy, kun kyynärvarren lihasryhmä joutuu toimimaan sietorajoillaan. Veri ei kierrä kunnolla. Syntyy kuona-aineita. Ne aiheuttavat tulehdusärsytystä, joka taas pahentaa lihasten kiristymistä. Mobilat auttaa tulehdukseen ja kipuun. Pitkän päälle on syytä hoitaa vaivan syy. Tenniksessä se tapahtuu tekniikkaa korjaamalla, näppäintyössä parantamalla ergonomiaa ja vahvistamalla lihasryhmää.

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

Selkävaivat ovat usein äkillisiä, kuten venähdys ja noidannuoli. Selän lihasten laukaiseminen venyttämällä on vaikeaa. Pienikin kipualue voi laajeta jopa koko selän alueelle. Silloin ei tee juuri mieli venytellä. Mobilat lievittää krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja vääntyä. Seurauksena on kipu ja turvotus. Viilentävä ja turvotusta laskeva Mobilat auttaa. Ikääntyneen henkilön polvi voi kipeytyä vähitellen. Esiintyy turvotusta, kipua ja jopa unta häiritsevää yösärkyä. Lievissä tapauksissa on usein viisainta hoitaa oireita paikallisesti Mobilatilla.

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

"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.

mobilat®

Emulsiovoide ja geeli lihasten ja nivelten kipujen paikallishoitoon. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkauksen käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia useita kertoja päivässä kipualueelle. Sen lääkeaineet vähentävät tehokkaasti tulehdusärsytystä ja nopeuttavat vaurioituneen kudoksen paranemista. Sisältää salisyylihappoa, joka voi aiheuttaa joillekin allergiaa. Vaivojen pitkittyessä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Ei alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määräystä.

Katso lisää www.mobilat.fi

STADA
NORDIC