




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 ylävaralon lihaksia ja staattinen asento rajoittaa nivelten liikettä. Selkälihakset voivat väsyä, jolloin selkä painuu kumaraan ja olkapäät työntyvät eteen.

Päätyöskentely 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.

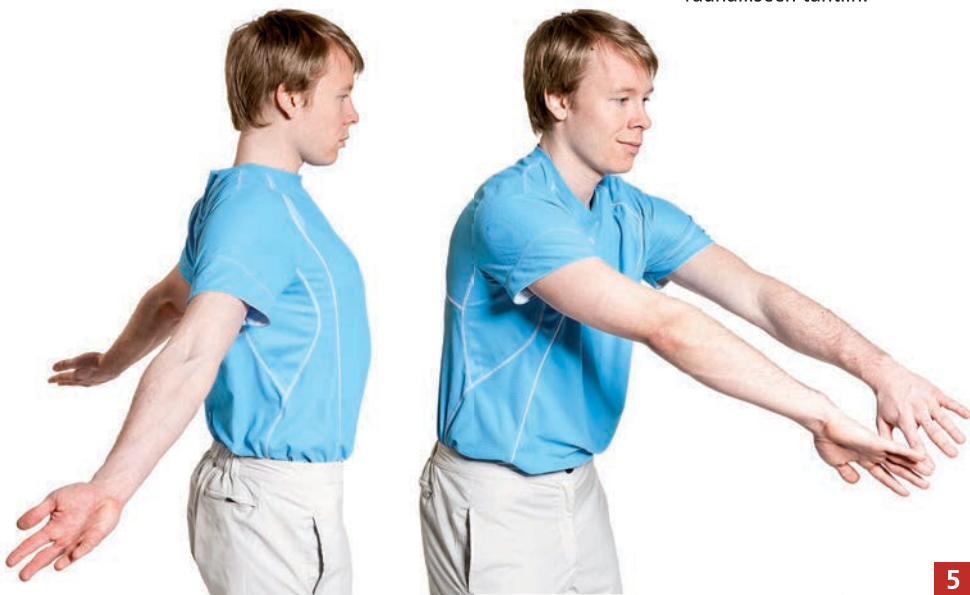
Vie kädet selän taakse ja tartu venytettävän käden ranteesta. Vedä käsi vastakkaisen pakarän päälle. Kallista päätä pois päin venytettävästä olkapästä. Venytä niin pitkään kunnes tunnet hartialihasten jännityksen helpottavan.



■ Ensihoitona olkapään akuuteissa vaivoissa on lepo ja tulehduskivulääkitys. Kylmähoito alentaa tulehdusta ja vähentää kipua. Kylmähoitona voidaan käyttää esim. kylmäpakkasta 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 hivistä tehtyyn kantositeeseen.

Aktiivinen liikehoito tulisi aloittaa mahdollisimman pian. Aloita liikuttaminen rentouttavilla heiluri- ja pyörytysliikkeillä 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 olkalihas-ten kireyksiä ja parantavat hartiasseudun 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 taakaa 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 taakaskuun.

VENYTTELY

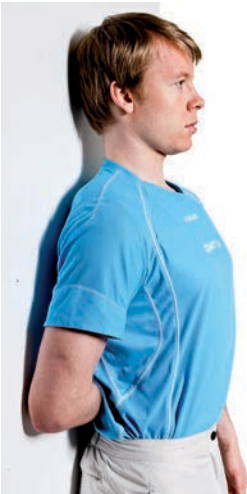
► Venyttely rentouttaa, lisää lihasten pituutta ja joustavuutta. Tee venytysliikkeet rauhallisesti ja venytä vähintään 30 sekunnin ajan. Toista liikkeet 3–5 kertaa. Tee venyttelyt molemmille olkapäille.



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 kyynärpäätä 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 etummaisesta 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



Ripeästi eroon
ruhjeista ja mustelmista

STADA
NORDIC

Hirudoid forte 4,45 mg/g emulsiovoide ja geeli. Vaikuttava aine: Mukopolysakkaridipolysulfaatti. Käyttöaiheet: Pinnalliset tromboflebitit, infuusi- ja injektioflebittien ennaltaehkäisy ja hoito, ehjän ihon painevauriot (emulsiovoide), hematoomat, kontuusiot. Annotus 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 iontoforesin yhteydessä. Vasta-aiheet: Yliherkkyys valmisteen ainesosille. Varoitukset ja käyttöön liittyvät varotoimet: Varottava geeliin joutumista ilmakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geelin käyttöä okklusiosidoksen alla vältettävä. Yhteisvaikutukset: Ei tunnetta. Raskaus ja imetykset: 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.



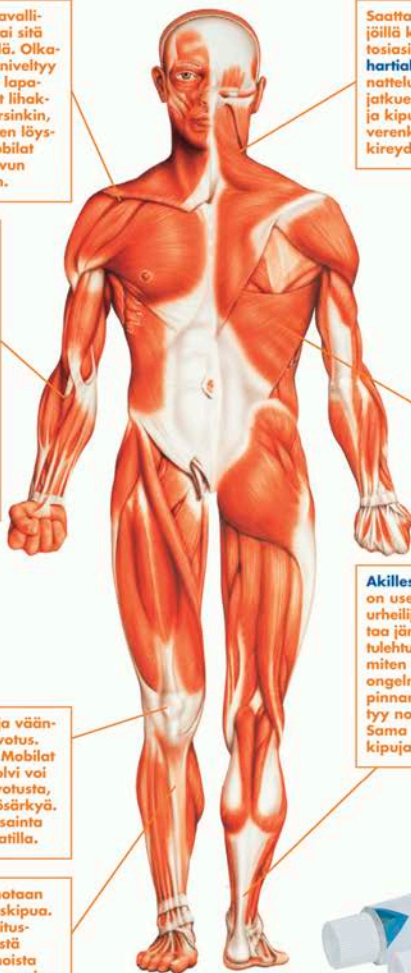
Olkapään kivut ovat tavallisimpia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Kipu syntyy, kun kyynärvarren lihasryhmä joutuu toimimaan sistorajoillaan. Veri ei kierrä kunnolla. Syntyy kuona-ainetta. Ne aiheuttavat tulehdus-
ärsytystä, joka taas pahentaa lihas-
ten kiristymistä. Mobilat auttaa tulehdukseen ja kipuun. Pitkän päälle on syytä hoitaa voivan syy. Tennisessä se tapahtuu tekniikkaa korjaamalla, näppäntyössä parantamalla ergonomiaa ja vahvistamalla lihasryhmiä.

”Tenniskyynärpää” on urheil-
vien ja esimerkiksi tietokoneen
hiirtä käyttävien pulma. Kipu
syntyy, kun kyynärvarren
lihasryhmä joutuu toimimaan
sistorajoillaan. Veri ei kierrä
kunnolla. Syntyy kuona-ainetta.
Ne aiheuttavat tulehdus-
ärsytystä, joka taas pahentaa
lihas-
ten kiristymistä. Mobilat
auttaa tulehdukseen ja kipuun.
Pitkän päälle on syytä hoitaa
voivan syy. Tennisessä se
tapahtuu tekniikkaa korjaamalla,
näppäntyössä parantamalla
ergonomiaa ja vahvistamalla
lihasryhmiä.



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.
Lievässä tapauksissa on usein viisainta
hoitaa oireita paikallisesti Mobilatilla.

”Penikkataudiksi” sanotaan
säären sisäosan rasituskipua.
Se johtuu usein kuormitus-
virheestä, esim. väärästä
juoksutyylisestä tai huonoista
juoksukengistä. Kivun varsinainen
aiheuttaja on lihas- ja
luukalvon tulehdus tai lihas-
aition ahtaus. Mobilat on hyvä
ensiaapu, mutta kivun tarkka
syy kannattaa selvittää.



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

”Suonenvedossa” suonit eivät
”vedä” miinhinkään. Kysymys
on lihas-ten voimakkaasta
supistustilasta, kramppista, joka
pitää saada laukeamaan.
Varovainen venytys tehoaa
usein. Mobilat on tehokas
apu. Se helpottaa kramppista
aiheutuvaa lihaskipua.

Selkävaiat ovat usein äkillisiä,
kuten venähdyks ja noidannuoli.
Selän lihas-ten laukaaminen
venyttämällä on vaikeaa.
Pienikin kipualue voi laajeta
jopa koko selän alueelle. Sil-
loin ei tee juuri mieli venyttellä.
Mobilat lievittää kramppista
aiheutuvaa lihaskipua.

Akillesjänteen kipeytyminen
on usein aikuisen huippu-
urheilijan pulma, jonka aiheut-
taa jänteen ympäristökuudosten
tulehtuminen. Mobilat on usein-
mitten tehokas apu, koska
ongelma-alue sijaitsee ihon
pinnan lähellä ja voida imeyt-
tyä nopeasti kipupisteeseen.
Sama koskee nilkan alueen
kipuja laajemminkin.



mobilat®

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

Katso lisää www.mobilat.fi