

ALL THE BEST

SELÄN 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



■ Lähes jokaisella suomalaisella on jossain elämässä vaiheessa selkäkipua. Selkävaivat ovat pääosin ohimeneviä ja hyvälaatuisia, mutta joka toisella kipujaksot uusiutuvat vuoden sisällä. Hyvä lihasvoima ja liikkuvuus eivät välttämättä estä selkävaivojen ilmaantumista. Lihasvoima ja selän hyvä toiminnallisuus lyhentävät kuitenkin kipujakson kestoja ja uusiutuvuutta. Selkäkipu voi johtua ahtautuneesta selkäydinkanavasta tai hermojuuriaukosta. Myös rappeutunut välilevy voi rikkoutua ja painaa hermoa. Näissä tapauksissa kipu on jatkuvaa ja yleensä säteilee alaraajaan. Suurin osa selkävaivoista on kuitenkin paikallisia kivun tuntuessa alaselän ja pakaroiden alueella. Kivun syytä ei aina tiedetä.

■ Akuutti selkäkipu alkaa yleensä äkillisesti nosto- tai kiertoliikkeen seurauksena. Noidannuoleksi kutsuttua kiputilaa seuraa selkälihasten kova kramppi. Kaikki liikkeet lisäävät kipua ja kramppaavien lihasten tarkoituksena on suojata selkää. Joskus selkävaivat voivat tulla pikkuhiljaa selän toiminnallisuuden alentuessa ja lihasvoimien heikentessä liikkumattomuuden, jatkuvan istumisen tai toistuvan selän ylikuormittumisen seurauksena. Kipu ei yleensä tässä vaiheessa häviä itseksensä vaan vaatii huoltotoimenpiteitä ja oikeanlaista liikuntaa. Jos selkää ei huolleta, voi vaiva kroonistua, ja kuntoutus on aina hankalampaa.

Akuuttivaiheen hoito

Äkillisesti tai pikkuhiljaa alkaneen vaivan hoitona on alkuvaiheessa aina kivun rauhoittaminen lääkityksellä ja levolla. Kipua voi lievittää myös kylmäpakkauksella. Kireiden lihasten rentouttamiseksi käy lattialle selinmakuulle ja nosta jalat sohvalle tai tuolille. Kipualueelle voi levittää paikallisesti käytettävää tulehdusta lievittävää ja kipua poistavaa särkyvoidetta. Samalla lihakset rentoutuvat, ja aineenvaihdunta paranee alaselän alueella.

Jos vaiva ei hellitä omahoidoilla ja tulehduskipu pitkittyy, on hyvä hakeutua lääkärin tutkimuksiin ja hoitoon.



Lepuuta selkää parin tunnin välein 15 min. kerrallaan kylmäpakkauksella selän alla. Aloita vatsalihasten aktivointi lepoasennossa vetämällä napaa kiinni selkärankaan.

LIIKE ON LÄÄKE

■ Akuutin kivun hellittäessä tulisi aloittaa aktiivinen liikunta. Kävely ja normaalit päivittäiset toimet tulisi tehdä kivun sallimissa rajoissa. Pitkiä istumis- ja seisomisjaksoja tulisi välttää. Pienessä liikkeessä pysyminen parantaa selkälihasten toimintaa ja aineenvaihduntaa. Ryhdin ja asennon hallinnan avulla tulisi pyrkiä kontrolloimaan kipua. Aloita liikunta rauhallisilla venytys- ja liikkuvuusharjoituksilla.



Rentouta alaselkää vetämällä polvet vatsan päälle koukkuun ja nosta päätä otsa edellä kohti polvia. Toista liike 5 kertaa.



Levitä kädet sivulle ja vedä polvet koukkuun vatsan päälle. Uloshengityksen aikana anna polvien kiertyä sivulle. Ojenna päällimmäinen polvi suoraksi. Venytä alaselkää ja pakaraa 1-2 minuuttia. Toista liike 3 kertaa molemmille puolille.



Asetu kyljelleen polvet koukussa. Ojenna päällimmäistä jalkaa taaksepäin ja paina etummaisesta jalan avulla polvea taaksepäin. Tehosta kyljen ja etureiden venytystä ojentamalla päällimmäinen käsi. Venytä minuutin ajan. Toista 2–3 kertaa molemmille puolille.



Ojenna selkää työntämällä käsillä ylävartaloa ylöspäin. Pidä lantio alustassa. Tee 3-5 toistoa rauhallisesti.

■ Selän kipeytyessä on vaikea koordinoida keskivartalon lihasten toimintaa. Selän lihasten ollessa jännittyneenä on vaikea aktivoida selkää tukevia vatsalihaksia. Syvien vatsalihasten aktivointi aloitetaan jo akuuttivaiheessa.

Selinmakuulla vedä napaa kiinni selkärankaan ja ylävartaloa kohti. Voit tehostaa liikettä rauhallisella uloshengityksellä samalla kun rutistat vatsaa kohti selkärankaa. Pidä hetken aikaa jännitys syvissä vatsalihaksissa ja päästä rennoksi. Toista liike 5-10 kertaa. Syvien vatsalihasten aktivointi tukee selkää myös pystyasennossa ja istuessa. Näin löydät myös oikean ryhdin.



Testaa takareisien kireys

Kireät takareiden lihakset lisäävät rasitusta alaselän alueelle. Testaa takareisien lihasten elastisuus nostamalla selinmakuulla jalka suorana ylös kohti kattoa. Jalan tulisi nousta kohtisuoraan vartaloon nähden. Jos liike jää vajaaksi kuten kuvassa, on syytä aloittaa takareiden lihasten liikkuvuusharjoittelu. Testiliike on erinomainen venytysharjoitus takareiden lihaksille. Nosta jalka esim. oven karmin seinää vasten toisen jalan pysyessä suorana alustalla. Venytä 2-3 minuuttia.

Istuessa

- Vatsalihasten tuki
- Tautot
- Vaihtelee istuma-asentoa
- Tuoli lähelle pöytää, välttää kumaraa asentoa
- Liiku ja kävele aina kun se on mahdollista
- Satulatuoli/erikoistuoli
- Säädä pöytä ja tuoli oikealle korkeudelle

Seistessä

- Polvet hieman koukussa
- Sopivat jalkineet
- Toinen jalka matalalle korokkeelle
- Vaihtelee asentoa
- Istu silloin kun se on mahdollista
- Kävele ja liiku silloin kun voit

Kantaessa ja nostaessa

- Pidä selkä suorana ja koukista polvia
- Pidä taakka lähellä vartaloa
- Jännitä vatsalihaksilla tukea selkään
- Vältä riuhtomista ja repimistä
- Huomioi omat voimat nostaessa
- Pyydä apua aina kun voit

Nukkuessa

- Jos selkä on aamulla kipeämpi, tulisi harkita patjan vaihtoa
- Valitse selkää tukeva ja selän muotoja sopivasti joustava patja
- Aseta kyljellä nukuessasi päällimmäisen polven alle tyyny, jotta selkä ei kierry yön aikana



Työpaivän aikana aktivoi selän kiertäjiä. Tee kevyitä ja nopeita käden ojennuksia nyrkkeillen vartaloa kiertäen. Rytmitä liike jaloilla.



Voit harjoittaa nostoliikettä selkää suorana kepin avulla. Pidä selkä suorana.



Aseta nukkuessa tyyny polven alle estääksesi vartalon kiertymistä.

Tee seuraavat liikkeet rauhallisesti. Tehosta harjoitusta hengittämällä liikkeiden aikana syvään ja aktivoi syviä vatsalihaksia. Toista liikkeet 8–12 kertaa molemmin puolin. Tee harjoitteet joka päivä.

Jalkalihakset

Vie kädet sivulle ja astu pitkä askel taaksepäin. Vie takajalan polvea alustaa kohti. Pysy tässä asennossa hetki. Ponnista ylös etujalan reisi- ja pakaralihaksilla. Pidä ylävartalo tiukana koko liikkeen ajan.



Kylkilihakset

Asetu kyljelleen kyynärnojaan polvet koukussa ja lantio alustassa. Nosta päällimmäinen jalka suorana ylös ja kohota samalla lantiot alustasta. Voit tehostaa liikettä viemällä kättä suorana kohti kattoa.





Vatsalihakset

Kurota käsillä etuviistoon, ja nosta polvea otsaa kohti. Laskeudu hitaasti alas. Siirrä kädet sivulle ja nosta vastakkainen jalka ilmaan ja kohota lantiota hieman ylös alustasta. Tee rauhallisia toistoja, älä pidätä hengitystä.



Selkälihakset

Nosta vuorotellen vastakkainen käsi ja jalka irti alustasta.



Nosta jalka korokkeelle ja pidä takimmais-
sen jalan polvi suorana. Työnnä lantiota
eteenpäin. Venytys tuntuu etureiden ylä-
osassa.



Aseta jalat ristiin varpaat yhteen ja kantapäät
erilleen. Kurota takana olevan jalan puoleista
kättä kattoa kohti kunnes tunnet venytyksen
kyljessä. Taivuta vartaloa alaspäin ja anna pään
roikkua rennosti käsien välissä. Tunne venytys
alaselässä ja takareisissä. Pysy venytysasennos-
sa 5–10 sekuntia ja toista liike 5 kertaa molem-
min puolin.



Istu pöydän reunalle toinen jalka pöydän päällä
toinen takaviistossa päkiä alustalla. Pidä selkä
suorana. Kierrä lantiota eteen ja ojenna polvea
taakse. Tunne venytys taka- ja etureidessä.



Aseta jalka korokkeelle nilkan ulkosyrjä alustaa
vasten. Taivuta ylävartaloa eteenpäin kunnes
tunnet venytyksen pakarassa. Tehosta venytystä
kiertämällä vartaloa puolelta toiselle ja muut-
tamalla polven ojennuskulmaa.

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, infuusiio- ja injektioflebiittien ennaltaehkäisy ja hoito, ehjän ihon painevauriot (emulsiovoide), hematoomat, kontuusiot. **Annoistus 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 ultraäänihoidon annettaessa tai iontoforeesin yhteydessä. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys valmisteeseen ainesosille. **Varoitukset ja käyttöön liittyvät varoitukset:** Varoitava geeliin joutumista limakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geelin käyttöä okklusiosidoksen alla vältettävä. **Yhteisvaikutukset:** Ei tunnettu. **Raskaus ja imetys:** Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. **Haittavaikutukset:** Harvoissa tapauksissa voi esiintyä ihoon kohdistuvia paikallisia haittavaikutuksia, jos potilas on herkistynyt jollekin valmisteeseen ainesosalle. Apteekista ilman reseptiä. Ei korvattava. **Lisätiedot:** Pharmacia 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.



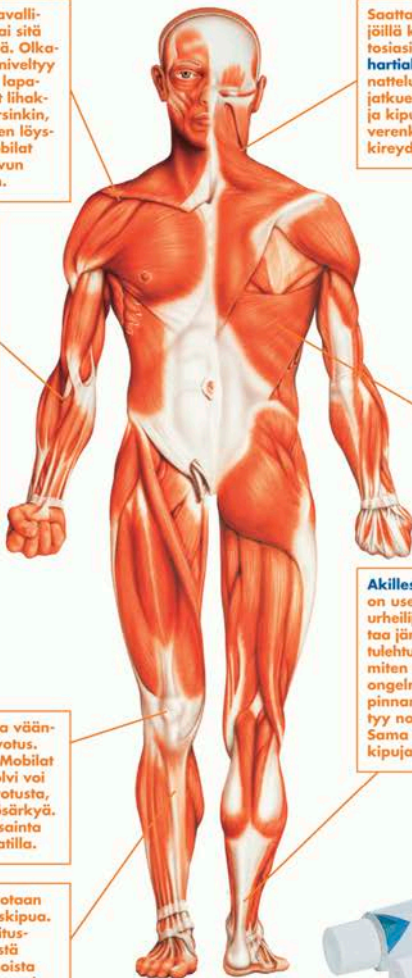
Olkapään kivut ovat tavallisia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pienen pintaan lapaan. Niveltä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasten löysytyessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

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



Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja väännyä. 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 oikeita 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 lihaskiinnitys. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.



Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijöillä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiaa kipu alkaa kytä **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 lihasten voimakkaasta supistuksesta, krampista, joka pitää saada laukeamaan. Varovainen venytys tehoaa usein. Mobilat on tehokas apu. Se helpottaa krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Selkävaiat 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 venyttää. Mobilat lievittää krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Akillesjänteen kipeytyminen on usein aikuisen huippu-urheilijan 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.



mobilat®

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

Katso lisää www.mobilat.fi

STADA
NORDIC