

# Niska-hartiaseudun voimajumppa



■ Liikkeellä hyvää oloa -artikkelisarjan (1–6) on suunnitellut Suomen Terveysliikuntainstituutin toimitusjohtaja, fysioterapeutti, terveystiet. maisteri **Marianne Kyrklund**. Kyrklund on physiopilateskouluttaja.

Kaikkiin liikkeisiin ohjeistetaan hengitys. Jos hengitysohjeet tuntuvat hankalalta, hengityksen voi tehdä omalla tavalla. Pääasia, että liikkeet tehdään rauhallisesti hengittäen.

Liikkeellä hyvää oloa -sarjan sarjan kolmannessa osassa on jalkateräjumppa, jonka avulla parannetaan jalkojen hyvinvointia.

Hartiat jumissa? Särkeekö niskaa? Nämä vaivat voivat viestittää, että tarvitset lisää voimaa lihaksiin.



**N**iskan ja hartiaseudun heikot lihakset yhdistyneenä huonoihin työasentoihin ja tapatottumuksiin ovat tavallisin syy kipuun. Tyypillinen niska-hartiasudun kipu syntyy paikalleen jämähtäneestä huonosta asennosta.

Lihakset jännittyvät, ”veri ei kierrä” ja lihaksiin kehittyy hapenpuute, josta syntyy kipu. Kipu voi kroonistua.

Kunto ja Terveys -lehden numerossa 1/2013 esiteltiin niska-hartiaseudun taukojumppa, jolla voi työpäivän aikana vetreyttää lihaksistoa. Pitkään jatkuneet niskakivut talttuvat kuitenkin parhaiten lihasvoimaa ja lihaskestävyyttä lisäävillä niska-hartiaseudun voimajumppalla.

Tämän artikkelin voimajumpan voi suorittaa kotioloissa. Kaikki liikkeet tulee tehdä kivutta. Vastukseksi tarvitaan kuminauha.

Kuminauhan vahvuus ja kuminauhan kireys vaikuttavat vastuksen määrään. Kuminauhan kireyttä tulee säätää omien tunteusten mukaan. Aloita kevyellä vastuksella ja lisää vastusta harjoittelun etenemisen myötä. Parhaan tuloksen saa, kun ohjelman tekee säännöllisesti 3 kertaa viikossa sekä siinä ohessa kiinnittää huomiota työskentelyasentoihin ja parantaa ergonomiaa.

Lihaskasvu kasvaa säännöllisellä harjoittelulla 2–3 kuukaudessa, minkä voi huomata kivun vähenemisenä. Mikäli harjoitteiden aloittaminen itsenäisesti tuntuu vaikealta tai kipeyttää lisää, fysioterapeuttia voi pyytää opastamaan liikkeet sekä räätälöimään harjoittelusta nousujohteisen.

>>



## 1. Hartioiden nosto ylös

Seiso hyväryhtisenä. Jalat lantionleveydellä haara-asennossa, kuminauha jalkapohjien alla. Kädet ovat suorina sivulla. Pidä kiinni kuminauhan päistä siten että kuminauha on tiukka. Hengitä nenän kautta sisään ja nosta olkapäät ylös korvia kohti. Hengitä ulos suun kautta ja laske olkapäät alas jarruttaen kuminauhaa. Tee liike rauhallisesti 8–10 kertaa. Pidä niska pitkänä ja pää rentona. Liikkeessä vain hartiaseutu liikkuu ylös-alas. Toista 2–3 sarjaa tai vähemmän, mikäli tunnet lihasväsymystä jo aiemmin. Parantaa verenkiertoa ja vahvistaa hartiaseudun lihaksia.

## 2. Kynttiläliike

Seiso hyväryhtisenä. Jalat ovat lantionleveydellä haara-asennossa, kuminauha jalkapohjien alla. Pidä kuminauhan päistä kiinni. Kiedo kuminauha oikean kämmenen ympärille kuvan osoittamalla tavalla (otekuva). Nosta oikea käsi kasvojen eteen, kämmen kasvoja kohti, siten että kuminauha on tiukkana. Hengitä nenän kautta sisään. Hengitä ulos, vedä kevyesti vatsaa sisään ja nosta käsi kasvojen edestä ylös kattoa kohti. Pidä kyynärpäätä suoraan eteenpäin (ei avaudu sivulle). Hengitä sisään ja palauta käsi alkuasentoon jarruttaen kuminauhaa. Suorita liike rauhallisesti ja tarkkaile, ettei rintakehä nouse. Liike tulee olkanivelestä ja lapaluusta. Pidä hartiat rentona. Toista liike 4–6 kertaa. Tee 2–3 sarjaa molemmilla käsillä tai vähemmän, mikäli tunnet lihasväsymystä jo aiemmin. Liike parantaa olkaniveleen ja lapaluun lihasten kestävyttä.

## 3. Pään koukistajalihasten vahvistus

Istu tuolilla kuminauha otsan ympäri siten, että kuminauha on suorana, mutta ilman kiristystä. Kuminauha on pään korkeudella sidottuna esimerkiksi ovenkahvaan. Hengitä sisään ja veny pituutta päältä ylöspäin. Hengitä ulos, vedä vatsa kevyesti sisään ja kallista ylävartaloa lonkkanivelistä eteenpäin, kunnes kuminauhan vastus on riittävä. Pysäytä liike, hengitä sisään ja palaa lähtöasentoon. Pidä selkä suorana, niska pitkänä ja leuka keski-asennossa. Tee 8–10 kertaa. Toista sarja. Vahvistaa kaularangan koukistajalihaksia.

## 4. Pään ojentajalihasten vahvistus

Istu tuolilla kuminauha takaraivon ympäri siten, että kuminauha on suorana, mutta ilman kiristystä. Kuminauha on pään korkeudella sidottuna esimerkiksi ovenkahvaan. Hengitä sisään ja veny pituutta päältä ylöspäin. Hengitä ulos, vedä vatsa kevyesti sisään ja kallista ylävartaloa lonkkanivelistä taaksepäin, kunnes kuminauhan vastus on riittävä. Pysäytä liike, hengitä sisään ja palaa lähtöasentoon. Pidä selkä suorana, niska pitkänä ja leuka keski-asennossa. Tee 8–10 kertaa. Toista sarja. Vahvistaa kaularangan ojentajalihaksia.

## 5. Kaulan koukistajalihasten vahvistus

Selinmakuu. Hengitä sisään ja venytä takaraivo pitkäksi. Hengitä ulos ja nosta päätä ylös kohti rintalastaa. Älä päästä leukaa työntymään ylöspäin. Pidä olkapäät paikallaan ja leuan lihakset rentoina. Nosta päätä vain niin ylös kuin se on helppo hallita ilman voimakasta jännitystä kaulalla. Hengitä rauhallisesti. Palauta pää alustalle. Rentouta lihakset. Toista liike 6–10 kertaa. Vahvistaa kaularankaa liikuttavia lihaksia.

## 6. Niska-hartiaseudun vapauttaminen

Hae rauhallinen tila ja käy selinmakuulle maton päälle. Tue takaraivo pyyhkeellä, tyynyllä tai kirjalla niin, että niska jää vapaaksi. Käsivarret voivat olla joko suorina kylkien vieressä tai kyynärpäistä koukistettuna niin, että kämmenet lepäävät vatsan päällä. Ajattele, että niskan ja koko kaularangan alue vapautuu jännityksestä. Tunne, kuinka selkä "pitenee" kallonpohjasta häntäluuhun. Tunne kehon paino mattoa vasten ja tunne, kuinka lihakset pehmenevät sekä rentouvat vähitellen. Voit sulkea silmät tai katsoa kattoon. Päästä myös mieli vapautumaan kaikesta ajattelusta. Keskity kuuntelemaan hengitystä. Sisäänhengitys, uloshengitys... Lopeta harjoitus, kun tunnet lihasten rentoutuneen ja nouse rauhallisesti ylös.

Tee tästä toistuva harjoitus. Päivällä tehtynä se poistaa stressiä ja helpottaa työtehtäviin keskittymistä. Illalla tehtynä harjoitus rauhoittaa mieltä ja parantaa yöunta.



