

## Olkapään ja lapaluun hallintaharjoitteet

**O**lkapää on kehomme liikkuvin nivel. Pallomaisessa olkanivelessä ei ole luisia esteitä rajoittamassa liikkeitä ja se on herkkä reagoimaan kuormitukselle ja rasitukselle. Olkapäävaivat ovat selkävaivojen jälkeen toiseksi yleisin liikuntaelin vaiva ja ne yleistyvät ikääntyessä. Useimmiten olkanivelen kipuja tai liikkuvuuden huonontumista aiheuttaa vamma ja puristus kiertäjälkalvosimen jänteissä. Kiertäjälkalvosin on yleisnimitys olkavarren ympärillä sijaitseville pienten lihasten ryhmälle. Nämä lihakset ovat yhteydessä lapaluuhun ja mahdollistavat yläraajan liikkeitä. Yläraajan tarkka ja rento liike vaatii hyvän olkanivelen ja lapaluun hallinnan, niin sanotun lapatuen. Hyvä lapatuki ylläpitää olkanivelen hyvinvointia ja on merkityksellinen niin toimistotyöntekijälle, viulutaiteilijalle kuin keihäänheittäjälle. Oheisilla olkanivelen ja lapaluun hallintaharjoitteilla parannetaan lapatukea. Myös vartalon lihasten hyvä yhteistoiminta vaikuttaa olkanivelen ja lapaluun tukeen.



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

Liikkeellä hyvää oloa -sarjan seuraavassa osassa on selkäjumppa.



Istumatyöntekijälle tyypillinen virheasento on olkapään kiertyminen eteen ja alas tai eteen ja ylös. Asento kuormittaa hartiasuon lihaksia, ahtauttaa olkaniveltä ja voi aiheuttaa oireilua.



## ● Olkapään asennon korjaus

Vie vasen käsi oikean olkapään etupuolelle. Korjaa olkapään asento viemällä hartiaa taakse ylös tai taakse alas pois päin kädestä. Korjausliike on pieni, lapaluuta ei pidä vetää kiinni selkärankaan. Pidä asento 10 sekuntia ja toista 5–10 kertaa.

Toista jokaista harjoitetta 5–10 kertaa. Tee liikkeet rauhallisesti ja hallitusti. Lapatuen lisäksi jokaisessa liikkeessä tulee säilyttää selän ja niskan keskiasento sekä aktivoida vatsalihasten avulla keskivartalo. Tämä niin sanottu ydintuki tulee aktivoida ennen varsinaista liikettä. Jos hengitysohjeet tuntuvat hankalalta, hengityksen voi tehdä omalla tavalla. Pääasia, että liikkeet tehdään rauhallisesti hengittäen. Liikkeen laatu on tärkeämpää kuin määrä.

Istumatyöntekijälle tyypillinen virheasento on olkapään kiertyminen eteen ja alas tai eteen ja ylös. Asento kuormittaa hartiasuon lihaksia, ahtauttaa olkaniveltä ja voi aiheuttaa oireilua.

### 1. Näin löydät lapatuen

Seiso kasvat seinään päin. Nojaa käsillä seinään hieman hartiatason alapuolella. Kädet ovat olkapäiden leveydellä ja kyynärnivelet ojentuneina. Niska keskiasennossa. Hengitä sisään ja koukista kyynärpäät siten että lapaluut menevät yhteen (huono asento) (kuva 1a). Hengitä ulos ja loitonna lapaluut rintakehää pitkin: ”tee tilaa lapojen väliin” (kuva 1b). Säilytä ”leveät lavat”, ojenna kyynärpäät suoraksi ja työnnä itseäsi kevyesti pois päin seinästä (kuva 1c). Tätä asentoa kutsutaan lapatueksi. Pysy asennossa 10 sekuntia. Vältä hartioiden nostoa ja selän pyöristämisestä. Palaa alkuasentoon. Harjoite aktivoi lapaluun ja yläselän lihaksia.

## 2. Lapaluun lihasten aktivointi

Seiso kasvot seinää vasten. Hengitä sisään ja liu'uta käsiä seinää pitkin viistosti ylöspäin. Pikkurillit ovat seinää vasten. Hengitä ulos ja nosta kädet irti seinästä. Pidä hartiat ja pää keskiasennossa niin, ettei rintakehä työnny eteen. Hengitä sisään ja palauta kädet seinälle. Tee hallittu määrä kädennostoja. Voit tehdä niitä pieneen väsymiseen asti.

## 3. Lankku

Asetu konttausasentoon, polvet lantion leveydelle ja kädet hartioiden leveydelle. Selkä ja niska ovat keskiasennossa. Aktivoi lapatuki työntämällä kevyesti käsillä itseäsi pois päin lattiasta. Älä pyöristä selkäranka. Hengitä ulos ja ojenna ensin toinen jalka suoraksi päkiän varaan ja sitten toinen viereen. Hengitä sisään ja pysy asennossa. Pidä kädet ja jalat suorina sekä säilytä hyvä tuki vatsassa, lavoissa ja hartioissa. Hengitä ulos ja laskeudu konttausasentoon. Toista aloittaen toisella alaraajalla. Edistyessäsi voit pysyä lankku-asennossa pidempään ja vähentää toistoja.

## 4. Lantion nosto takanojassa

Istu täysistunnassa, kämmenet alustassa sormet käännettyinä eteenpäin noin kämmenen mitan päässä lantion takana. Käsivarret ovat suorat, hartiat keskiasennossa. Hengitä sisään, ojenna nilkat kevyesti ja aktivoi lapatuki työntämällä itseäsi käsillä kevyesti pois päin alustasta. Hengitä ulos ja nosta lantio irti lattiasta siten, että vartalo muodostaa suoran linjan. Pidä lapatuki aktivoituna. Hengitä ulos ja laske lantio aloitusasentoon. Liikettä voit keventää siten, että nostat väin vähän lantiota ilmaan mutta säilytät hyvän lapatuen. Edistyessäsi voit pysyä pöytä-asennossa pidempään ja vähentää toistoja.

## 5. Sivulankku

Istu merenneitoasennossa. Jalat ovat oikealla puolella ja polvet kevyesti koukussa. Nojaa vasemmalla kädellä lattiaa vasten sormet pois päin vartalosta. Hengitä sisään ja aktivoi lapatuki työntämällä itseäsi kevyesti kädellä pois päin lattiasta. Oikea käsi on oikean lonkan päällä. Hengitä ulos ja nosta lantio irti lattiasta ja ojenna oikea polvi suoraksi. Hae suora linja vartaloon, ojenna oikean käden kyynärpää kohti kattoa ja säilytä hyvä lapatuki lattiakädessä (Kuva 5b). Hengitä sisään ja laske vartalo takaisin aloitusasentoon. Tee sama toisella kyljellä. Edistyessäsi voit ojentaa molemmat polvet (kuva 5c).





3a



4b



3b



5a



3c



5b



4a



5c