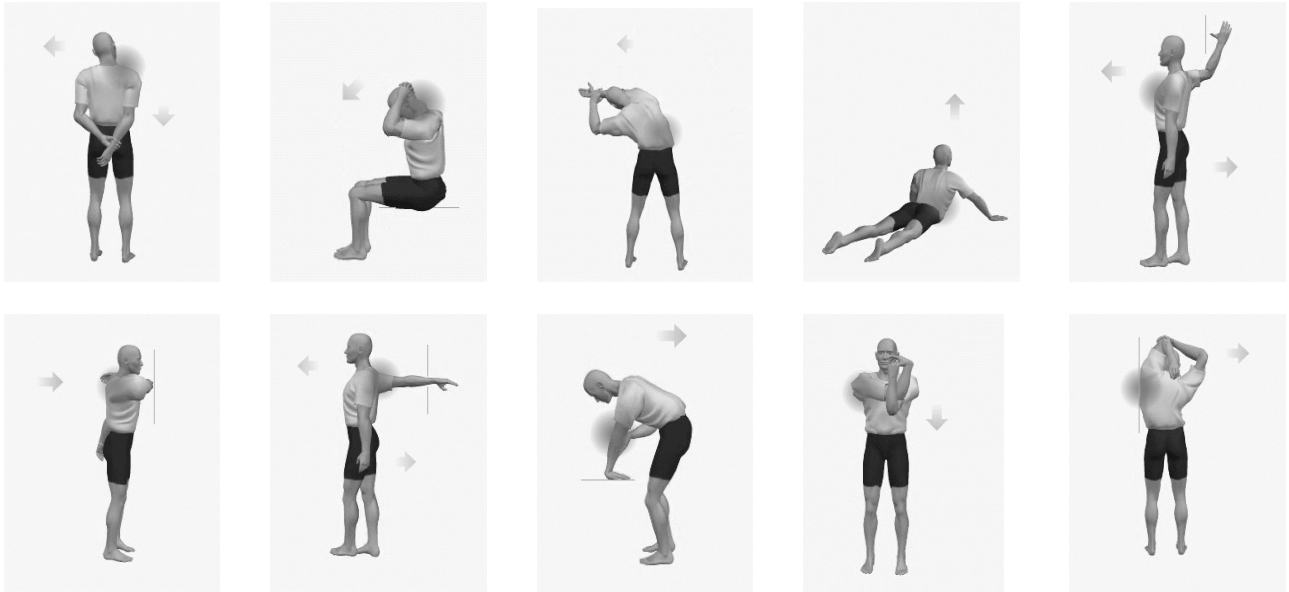


Venyttelyopas



Venyttelyopas tarjoaa kaikille tärkeimmille kehonosille yhteensä 32 tehokasta venyttelyohjetta.

Venyttely ennaltaehkäisee vaivoja parhaiten

Lihaskireys ja alentunut nivelliikkuvuus syntyvät usein kehon yksipuolisesta kuormituksesta, joka pitkään jatkuessaan voi aiheuttaa lihaksiin tasapainohäiriön. Venyttely vähentää lihasten jäykkyyttä. Lihasten rentoutuessa pienten verisuonien virtaus lisääntyy, hapen ja ravintoaineiden saanti lihaksiin parantuu sekä kuona-aineiden poistuminen lihaksista nopeutuu.

Venyttely siis kannattaa, sillä se

- parantaa palautumista
- ehkäisee äkillisesti syntyvien ja rasitusvammojen syntyä
- lisää lihasten rentoutumista ja
- kehittää elimistön lihastasapainoa.

Käytännön venyttelyohjeita:

- Tee kevyt venyttely päivittäin.
- Verryttele ennen venyttelyä lämmittääksesi kehoasi ja avataksesi nivelten liikeradat.
- Venytä kaikki pääliharyhmät, etän myöskään unohda venytellä vastakkaisen puolen lihaksia.
- Keskity rentouttamaan venytettävää lihasta ja minimoi kehon muut liikkeet.
- Pidä venytys 10 - 30 sekuntia.
- Venytä liikeradan loppuun, mutta vältä kivun tunnetta.
- Hengitä hitaasti ja rytmikkäästi koko venytyksen ajan.
- Kun haluat lisätä nivelen liikkuvuutta, ota huomioon venyttelyssä kaikki nivelen liikkuvuuteen vaikuttavat liharyhmät.
- Alku- ja loppuverryttelyn aikana venytykset ovat lyhytkestoisia ja tunnustelevia, noin 5-10 sekuntia kestäviä.

MILLOIN EI PITÄISI VENYTELLÄ?

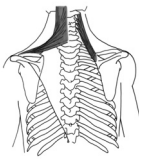
- Välittömästi loukkaantumisen jälkeen
- Sairaana
- Jos lihaskrampin yhteydessä epäillään lihasrevähtymää.

Kaula- ja niskalihakset

Kaulan ja niskan alueen lihakset kuormittuvat erityisesti tietokoneen ääressä työskennellessä. Sopiva työasento, liikunta sekä venyttely säännöllisin väliajoin lievittävät kaulan ja niskan alueen kiputiloja. Venyttelyliikkeet ovat helppoja ja niitä voi helposti tehdä missä vain, vaikka työpöydän ääressä.

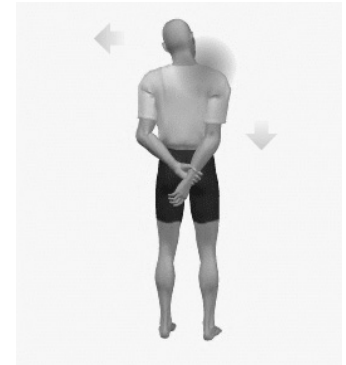
1. Hartioiden nosto

Painojen nosto mahdollisimman korkealle tehdään vetovaiheessa hartioiden nostajalihasten avulla. Myös esimerkiksi ikkunoiden pesu kuormittaa hartioiden nostajalihaksia.



Lapaluun kohottajalihas, epäkäslihas yläosa

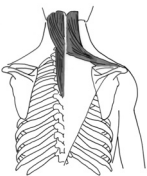
Sijainti: Hartioiden yläosa
Lähtö: Lapaluun kohottaja: kaulanikamien poikkihaarakkeet, epäkäslihas
Kiinnitys: Lapaluun ylempi kulma
Toiminta: Hartian nosto



Tartutaan kiinni venytettävän puolen ranteesta ja viedään venytettävä hartia alaspäin. Päätä kallistetaan ja kierretään vastakkaiselle puolelle, kunnes venytys tuntuu hartiassa ja kaulan sivulla.

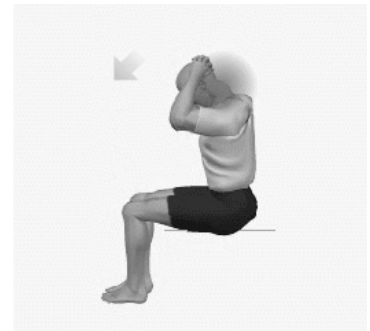
2. Kaulan ja niskan ojentajat

Kaulan ja niskan ojentajalihakset jännittyvät voimakkaasti esimerkiksi ikkunoita pestessä.



Kaulan ja pään ohjaslihakset

Sijainti: Kaulan ja niskan takana
Lähtö: Kaularangan ja ylimpien rintarangan nikamien okahaarakkeet
Kiinnitys: Kaulan ohjaslihas: ylimpien kaularangan nikamien poikkihaarakkeet, pään ohjaslihas: kartiolisäke takaraivolla
Toiminta: Kaulan ja pään ojennus, sivutaivutus



Selkä pidetään suorana. Kätet asetetaan ristiin takaraivolle. Kaula ja niska rentoutetaan sekä annetaan käsien oman painon painaa päätä alaspäin.

Olanseudun ja yläraajojen lihakset

Olanseudun ja yläraajojen lihasten kivut vaivaavat toimistotyötä tekeviä laajasti. Tietokonetyöskentelyssä alueen lihakset kuormittuvat herkästi epätasaisesti. Hiirikäden lihakset työntyvät eteenpäin ja työskentelevät enemmän kuin toinen puoli, mikä voi aiheuttaa lihaksistossa virheellistä kuormitusta ja lihaskireyttä.

1. Rintalihakset

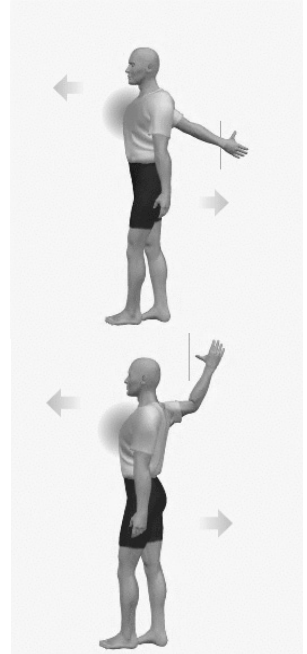
Rintalihakset venyvät ja supistuvat voimakkaasti keihäänheitossa ja penkkipunnerruksessa.



Rintalihas

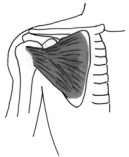
Sijainti: Rintakehä
Lähtö: Solisluu, rintalasta, kylkiluut
Kiinnitys: Olkaluun yläosa
Toiminta: Yläosa: yläraajan ylösvienti, keskiosa: yläraajan lähennys, alaosa: yläraajan alavienti

Yläraaja nostetaan seinälle ja vartaloa kierretään, kunnes venytys tuntuu rinnassa. Vaihtamalla käden asentoa seinällä ylemmäs ja alaspäin venytyksen saa kohdistettua rintalihasten eri osiin.



2. Olkavarren sisäkierittäjät

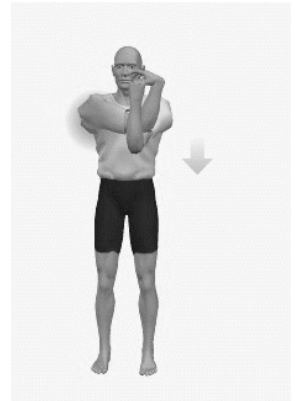
Olkavarren sisäkierittäjät kuormittuvat esimerkiksi hypittäessä hyppynarulla tai hiihdettäessä.



Lavanaluslihas

Sijainti: Lapaluun sisäpinta
Lähtö: Lapaluun sisäpinta
Kiinnitys: Olkaluun etu-yläosa
Toiminta: Olkavarren sisäkierito

Venytettävän käden olkavarsi laitetaan toisen käden kyynärvarren päälle. Venytettävän puolen peukalosta otetaan kiinni ja sitä viedään alaspäin, kunnes venytys tuntuu olkavarren etupuoolella.



3. Olkavarren ulkokierittäjät

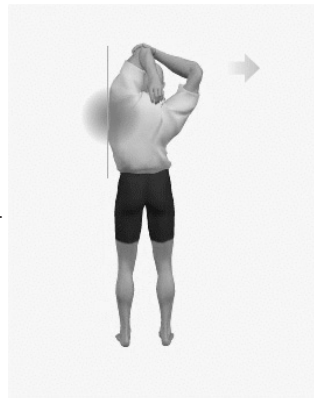
Tenniksessä syötön jälkeen ulkokierittäjälihakset estävät olkanivelen liikkeen eteenpäin.



Alempi lapalihas

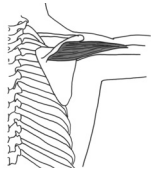
Sijainti: Lapaluun ulkopinta
Lähtö: Lapaluun alempi kuoppa
Kiinnitys: Olkaluun iso olkakyhmy
Toiminta: Olkanivelen ulkokierito

Seisotaan seinää vasten ja painetaan lapaluun ulkoreuna kiinni seinään. Vastakkaisella kädellä tartutaan kiinni venytettävän puolen kyynärpästä. Venytettävää kättä vedetään pään takaa toiselle puolelle, kunnes venytys tuntuu lapaluun sisällä.



4. Olkavarren loitonuus

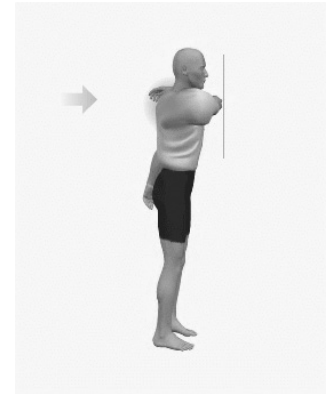
Rintauinnissa olkanivelten loitontajalihakset aktivoituvat.



Hartialihäs

Sijainti: Olkanivelen päällä
Lähtö: Olkalisäke
Kiinnitys: Olkaluun ylä- ja keskikolmanneksella oleva kyhmy
Toiminta: Olkavarren loitonuus

Seisotaan seinän vieressä ja painetaan olkavartta kohti seinää, kunnes venytys tuntuu lapaluun päällä ja olkanivelen takaosassa.



5. Kyynärpään koukistajat 1

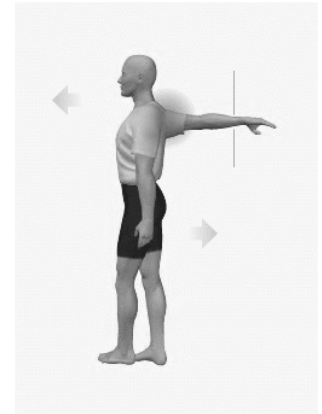
Hauislihakset tekevät raskasta työtä leuanvedossa.



Kaksipäinen hauislihas

Sijainti: Olkavarren etupuoli
Lähtö: Pitkä pää, olkanivelen nivelkuopan yläpuolella oleva kyhmy, lyhyt pää, lapaluun korppilisäke
Kiinnitys: Värttinäluun yläpää
Toiminta: Kyynärnivelen koukistus ja uloskierto, olkanivelen lähennys ja koukistus

Seisotaan kylki seinää kohti. Nostetaan venytettävä yläraaja seinää vasten, käännetään olkavarsi sisäkiertoon ja työnnetään hartiaa eteenpäin, kunnes venytys tuntuu olkavarren etupuolella.



6. Kyynärpään koukistajat 2

Kyynärpään koukistajat työskentelevät painonnostossa vedon loppuvaiheessa ja leuanvedossa.



Olkalihas ja olka-värttinäluulihäs

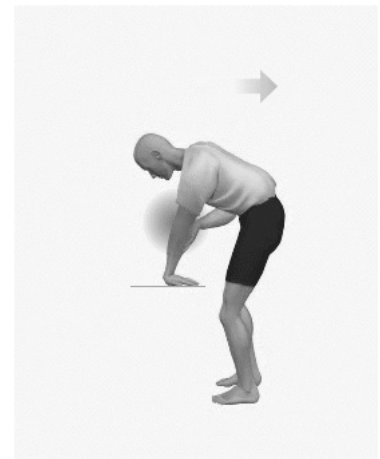
Olkalihas

Sijainti: Olkavarren etupinta hauislihaksen alla
Lähtö: Olkaluun etupinta
Kiinnitys: Kyynärluun yläosa
Toiminta: Kyynärnivelen koukistus

Olka-värttinäluulihäs

Sijainti: Kyynärvarren päällä
Lähtö: Olkaluun alapään ulkoreuna
Kiinnitys: Värttinäluun peukalon puoleinen pinta

Venytettävän käden kämmen asetetaan pöydän päälle ja tuetaan toisella kädellä kyynärpää suoraksi. Vartaloa siirretään taaksepäin, kunnes venytys tuntuu kyynärvarren sisäpinnalla ja ranteessa.



7. Kyynärpään ojentajat

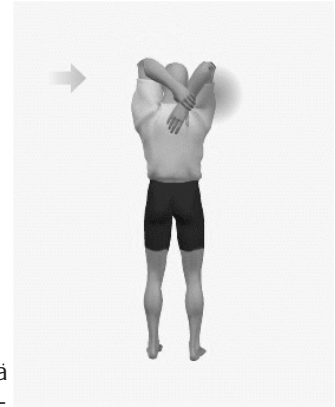
Koripallossa kyynärpään ojentajien toiminta ohjaa pallon koriin.



Kolmipäinen olkalihas

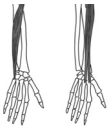
- Lähtö: Olkanivelen alapuolella oleva kyhmy, olkaluun takaosa
Kiinnitys: Kyynärluun kyynärlisäke
Toiminta: Kyynärnivelen ojennus, olkanivelen lähennys ja ojennus

Nostetaan venytettävä käsi ylös kyynärpää koukussa, tartutaan toisella kädellä ranteesta ja painetaan kyynärpäätä koukkuun, kunnes venytys tuntuu olkavarren takapinnalla.



8. Ranteen ojentajat

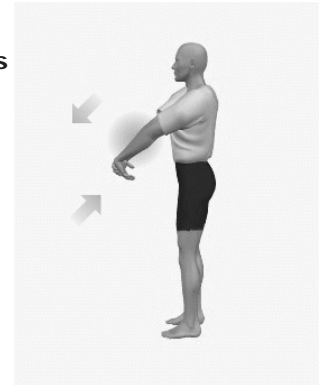
Hypättäessä veteen ranteen ja sormien ojennuksella helpotetaan sukellusta. Tenniksen rystylyönissä ranteen ojentajat pitävät mailan oikeassa asennossa.



Ranteen värttinäluun puoleinen pitkä ja lyhyt ojentajalihas

- Lähtö: Olkaluun ulommainen nivelnasta
Kiinnitys: Ensimmäinen kämmenluun tyvi
Toiminta: Ranteen ojennus

Tartutaan venytettävästä kädestä kiinni toisella kädellä. Ojennetaan venytettävän käden kyynärpää suoraksi ja vedetään toisella kädellä ylöspäin, kunnes venytys tuntuu kyynärvarressa.



9. Ranteen koukistajat

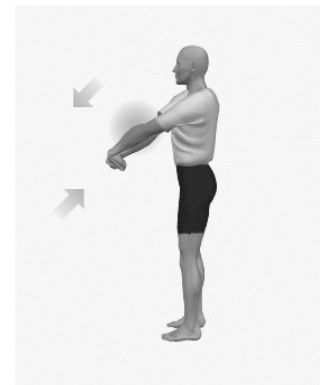
Kuulantyyönissä kuulun lähtönopeuteen vaikuttaa oleellisesti ranteen koukistus työnnon lopussa. Sulkapallon lyönissä ranteen koukistajalihaksilla on tärkeä merkitys pallon liikkeen nopeudelle.



Ranteen värttinäluun puoleinen koukistajalihas

- Lähtö: Olkaluun sisimmäinen nivelnasta
Kiinnitys: Kämmenen tyvi
Toiminta: Ranteen koukistus

Tartutaan toisella kädellä venytettävän käden sormista. Sormia käännetään taaksepäin, kunnes venytys tuntuu kämmenessä ja sormissa.



10. Sormien ojentajat

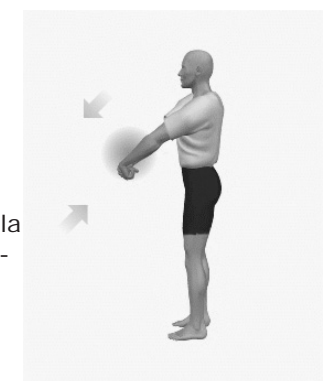
Sormien ojennus lisää vetovaiheen tehoa vapaauintissa.



Sormien ojentajalihas

- Lähtö: Olkaluun ulompi nivelnasta
Kiinnitys: Toisen ja viidennen sormiluiden kärki
Toiminta: Sormien ojennus

Venytettävän käden sormet puristetaan nyrkkiin ja otetaan venytettävästä kädestä kiinni. Venytettävän käden kyynärpää suoristetaan ja sitä vedetään toisella kädellä ylöspäin, kunnes venytys tuntuu kyynärvarressa ja sormien ojentajajänteissä.



11. Sormien koukistajat

Sormien puristusvoima pitää otteen tiukkana judossa ja nostettaessa painavaa esinettä.



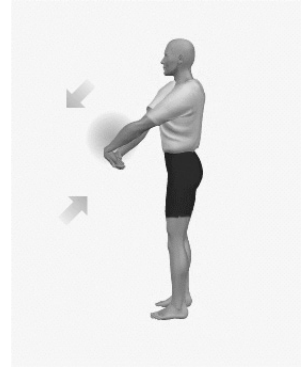
Sormien pinnallinen ja syvä koukistajalihas

Lähtö: Olkaluun sisempi nivelnasta

Kiinnitys: Toisen ja viidennen sormiluiden kämmenpuoli

Toiminta: Sormien koukistus

Toisella kädellä tartutaan venytettävän käden sormista. Käännä sormia taaksepäin, kunnes venytys tuntuu kämmenessä ja sormissa.

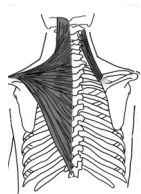


Keski- ja yläselän lihakset

Lavan lähentäjät eli epäkäslihas sekä iso ja pieni suunnikaslihas ovat tärkeitä lihaksia erityisesti niille, jotka tekevät työtä näyttöpöätteen ääressä. Näiden lihasten liikkuvuutta ja kuntoa voi helpottaa lihaskuntoliikkeillä ja venytyksillä.

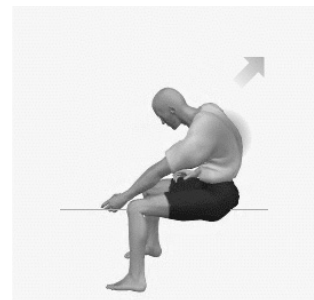
1. Lavan lähentäjä

Hartiaseudun liikkuvuus ja lapaluiden lähentäjälihasten hyvä toiminta on tärkeää esimerkiksi vapaauintissa ja lentopallossa.



Epäkäslihas

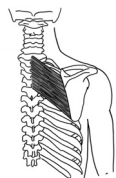
- Sijainti: Keski- ja yläselkä
Lähtö: Takaraivonluu, niskaside, kaula- ja rintanikamien okahaarakkeet
Kiinnitys: Solisluu, lapaluun olkalisäke, lapaluun harju
Toiminta: Yläosa: hartian nosto, keskiosa: hartian taakse vetäminen, alaosa: hartian alas vetäminen



Tartutaan kädellä penkin reunasta. Hartia rentoutetaan ja yläselkä painetaan köyryssä taaksepäin, kunnes venytys tuntuu hartiassa ja lapaluiden välissä.

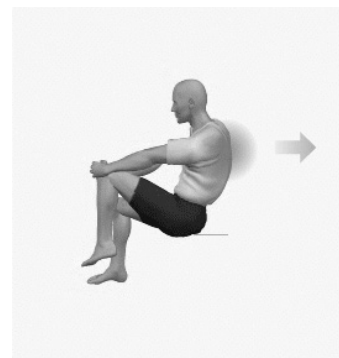
2. Lavan lähentäjä

Lavan lähentäjän avulla voidaan tuoda lapaluita yhteen. Esimerkiksi soudun vetovaiheessa lapaluiden lähentäjät tekevät kovasti töitä.



Iso ja pieni suunnikaslihas

- Sijainti: Lapaluiden väli
Lähtö: Kahden alimman kaularangan nikaman ja neljän ylimmän rintarangan nikaman okahaarakkeet
Kiinnitys: Lapaluun sisempi reuna
Toiminta: Lapaluiden yhteenveto



Laitetaan kädet ristiin polven ympärille. Pidetään leuka alhaalla, pää ja hartiat rentona. Polvea painetaan alaspäin, kunnes venytys tuntuu lapaluiden välissä.

Lantion alueen lihakset

Lantio on koko kehon keskus, joka pitää huolta lihastasapainosta ja ryhdistä. Lantion seudun huono liikkuvuus tai virheellinen asento voi olla esimerkiksi istumatyötä tekevien selkäkkipujen taustalla. Oikeanlaisilla venyttelyliikkeillä voidaan korjata lantion asentoa ja liikkuvuutta.

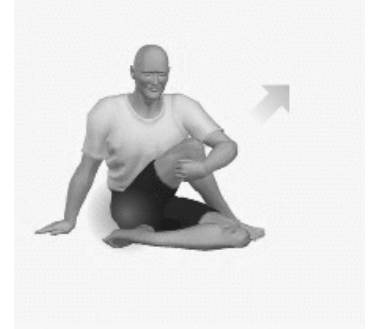
1. Lonkan ojentajat

Pyöräily on tehokasta kuntoilua, jossa lonkan ojentajat työskentelevät aktiivisesti. Lonkan ojentajat kuormittuvat myös, kun istutaan pitkään paikoillaan.



Isopakaralihas ja reiden takaosan lihakset

Sijainti: Pakara
Lähtö: Ristiluun ja häntäluun reuna
Kiinnitys: Reisiluun yläpää
Toiminta: Lonkan ojennus
Yläsäikeet: Lonkan loitonnuks
Alasäikeet: Lonkan lähennys



Vastakkaisen puolen kädellä vedetään venytettävän jalan polvea kohti kainaloa. Venytys tuntuu pakarassa. On tärkeää pitää selkä suorana.

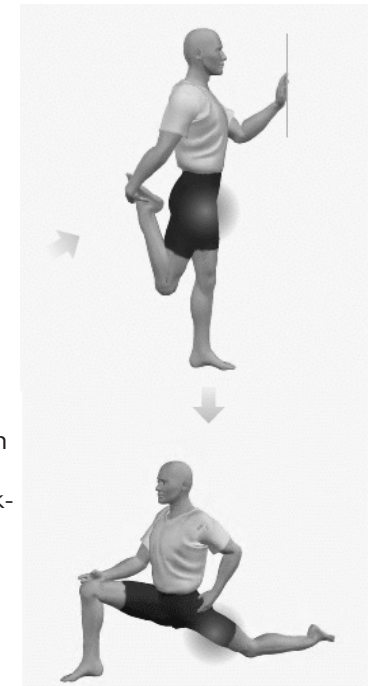
2. Lonkan koukistajat

Lonkan koukistajilta vaaditaan tehoa esimerkiksi jalkapallon potkussa tai uinnissa. Lonkan koukistajat työskentelevät jalkaa eteen nostettaessa.



Lannesuoliluulihas

Sijainti: Lanneselän etupuolella ja lantion sisällä
Lähtö: Isolannelihas: alimman rintanikaman ja lannenikamien rungot ja poikkihaarakeet
Suoliluulihas: Suoliluun kuoppa
Kiinnitys: Reisiluun yläpää
Toiminta: Lonkan koukistus ja ulkokierto



Nilkkaan tartutaan seisoma-asennossa ja vedetään koukussa olevaa jalkaa taaksepäin, kunnes venytys tuntuu reiden edessä lonkan seudussa. Liikkeen voi tehdä myös toispolviseisonnassa: tällöin työnnetään takimmaisesta jalkaa lantia eteen ja alas. On tärkeää pitää selkä suorana molemmissa venytyksissä.

3. Reiden loitontajat

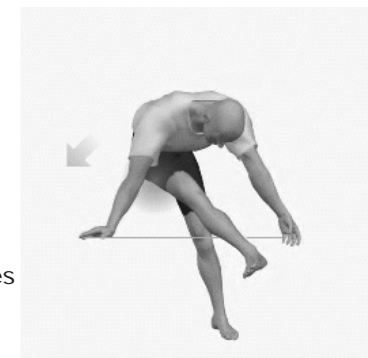
Reiden loitontajat työskentelevät erityisesti hiihettäessä vapaalla tyylillä, luistelussa sekä juoksussa.



Keskimmäinen pakaralihas

Sijainti: Pakara
Lähtö: Suoliluu
Kiinnitys: Reisiluun yläpää, iso sarvennoinen
Toiminta: Lonkan loitonnuks
Taka-säikeet: Lonkan ulkokierto
Etusäikeet: Lonkan sisäkierto

Jalka nostetaan penkille. Venytettävää lonkkaa vedetään sivulle alas, kunnes venytys tuntuu pakaralla ulkoreunassa.



4. Sidepiteinen jännittäjälihas

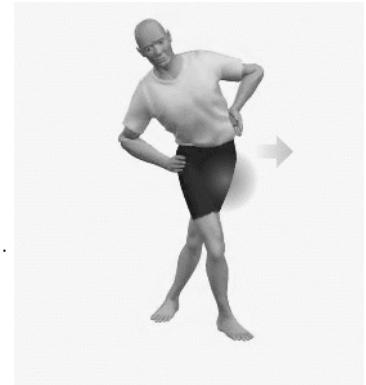
Esimerkiksi karaten sivupotkussa ja luisteluhiihdossa voi tuntea sidepiteisen jännittäjälihaksen työskentelyn.



Sidepiteinen jännittäjälihas

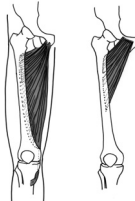
Sijainti: Lantion sivu-etuosa ja reiden ulkosivu
Lähtö: Suoliluuharjun etu-yläosa
Kiinnitys: Suoliluu-säärisiteellä sääriluun yläosaan
Toiminta: Lonkan koukistus ja loitonnuks, polven ojennus

Venytettävä jalka viedään ristiin toisen jalan taakse. Lantiota työnnetään eteen ja sivulle, kunnes venytys tuntuu nivusen edessä ja reiden ulkosivulla.



5. Reiden lähentäjät

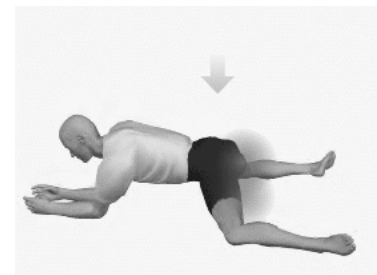
Tasapainoa vaativissa lajeissa kuten ratsastuksessa ja judossa reiden lähentäjillä on tärkeä tehtävä.



Reiden iso-, pitkä-, ja lyhyt lähentäjälihas

Sijainti: Reiden sisäsiivu
Lähtö: Istuinkyhmy, häpyluu
Kiinnitys: Reisiluun takapinta
Toiminta: Lonkan lähennys

Polviseisonnassa levitetään polvet mahdollisimman erilleen. Selkä pidetään suorana ja lantion annetaan painua alas.



6. Lonkan ulkokiertäjät

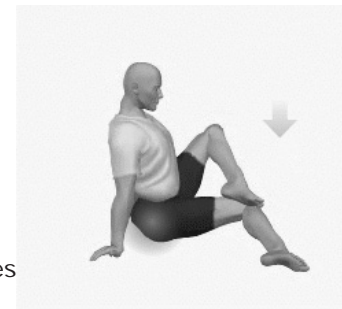
Lonkanivelen ulkokiertäjät auttavat pitämään lantion oikeanlaisessa asennossa esimerkiksi juostessa ja käveltyessä.

Päärynämuotoinen lihas, nelikulmainen reisilihas, sisempi- ja ulompi peittäjälihas, ylempi- ja alempi kaksoislihas



Sijainti: Pakaran sisällä
Lähtö: Ristiluu, häpyluu ja suoliluu ala-etuosa
Kiinnitys: Reisiluun yläpään iso sarvennoinen
Toiminta: Lonkan ulkokierto

Istutaan selkä suorana ja nostetaan toinen jalka venytettävän jalan reiden päälle. Päällä olevalla jalalla painetaan polvea lattiaa kohti, kunnes venytys tuntuu lonkan ulkosivulla. Venyttämisen voi tehdä myös tarttumalla koukussa olevan jalan polvesta ja vetämällä sitä vastakkaista kainaloa kohti.



7. Lonkan sisäkiertäjät

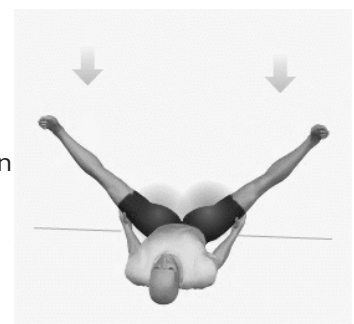
Painonnostossa ja painavaa taakkaa nostettaessa lonkan sisäkiertäjät auttavat ylösnousuvaiheessa ojentajalihaksia.

Pieni pakaralihas



Sijainti: Keskimmäisen pakaralihaksen alla
Lähtö: Suoliluu
Kiinnitys: Reisiluun yläpää
Toiminta: Lonkan loitonnuks ja sisäkierto

Asetutaan selinmakuulle pakarat kiinni seinään. Jalat nostetaan seinälle, jalkaterät käännetään seinän suuntaisiksi ja lonkat mahdollisimman auki. Käsillä tuetaan reisiä ulkosivulta ja annetaan jalkojen liukua seinällä alaspäin, kunnes venytys tuntuu nivusissa ja lonkan sisäsiivulla.



Mobilat®

Suomen eniten käytetty särkyvoide.

Suomen suosituin 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.

