

NISKA- JA HARTIAONGELMAT

Ihmiskeho on luotu kestämään raskasta työtä. Ei siinä mitään pahaa, kunhan työ on vaihtelevaa ja edistää verenkiertoa, jotta lihakset saavat energiaa.

Ennen ihmisten työ ja vapaa-aika oli täynnä ruumiillista toimintaa. Nykyään on hiljalleen siirrytty istumisen arkeen, missä sekä työ- että vapaa-aika rasittavat lihaksistoa yksipuolisesti. Tästä seuraa, että lihasten normaali toiminta häiriintyy, ja verenkierto vähenee, vaikka lihasten on tehtävä työtä pitkän ajan. Tätä sanotaan staattiseksi tai jähmettyneeksi työksi. Esimerkkinä tästä ovat pitkät työrupeamat tietokoneella tai ahkerasti käsityötä tehtäessä.

Kun lihakset eivät saa tarpeeksi happea tai ravintoa, ne reagoivat kivulla ja jännityksellä. Jännitys vuorostaan vaikuttaa jänteisiin, ja nimenomaan jänteiden kiinnityspaikat voivat tuntua aroilta ja jäykiltä. Niskaseudun kipuja kuvaillaan monella tavalla. Kipu voi tuntua itse niskassa, mutta se voi myös heijastua eri paikkoihin niska- hartia-alueeseen. Tavallinen kipupiste on kallonpohja, mihin niskan ojentajalihakset kiinnittyvät.

Absurdia on, että lihas staattisessa työssä kuristaa oman verensaantinsa. Sehän oikeastaan tarvitsisi happea ja verta, jotta sen työssä tuottamat kuona-aineet huuhtoutuisivat pois. Tällä lailla syntyy kivulias noidankehä.

Kun tuntuu siltä, että niska- hartia-alueesi on kärsinyt ja alkaa pakottaa, paras ennaltaehkäisevä ja parantava toiminta on **LIIKUNTA!!!!**

Tässä joitakin helppoja liikuntaohjeita, joita kannattaa tehdä pitemmän työrupeaman jälkeen tietokoneen tai käsityön ääressä. Liikkeet on tehtävä maksimaalisella teholla, koska tehokkaan lihasjännityksen jälkeen seuraa voimakas rentoutuminen.

- 1) Nosta sormenpäät hartioille. Tee kyynärpäillä mahdollisimman isot ympyrät. Ensin eteenpäin 5 kertaa, sitten taaksepäin 5 kertaa.
- 2) Nojaa pää toiseen hartiaan. Työnnä vastakkaista hartiaa lattiaa päin. VENYTÄ. Lepo. Ja uudestaan 5 kertaa. Sitten sama liike toisella hartialla.
- 3) Nosta molemmat hartiat korviin. JÄNNITYS. Lepo. 5 kertaa.
- 4) Taivuta pää eteenpäin. VENYTÄ niskaa. Lepo. 5 kertaa.
- 5) Käännä päätasi hitaasti oikealle. Venytä. Käännä sitten pääsi vasemmalle. VENYTÄ. 5 KERTAA.

Jos teet nämä helpot ja tehokkaat liikkeet **JOKA PÄIVÄ**, vaivasi häipyvät pikku hiljaa.

Barbro Gustafsson