

SOTKAMON KUNTA

LIIKUNTAPALVELUT

Uutiskirje 12.5.



LIHASHUOLTO JA SELÄN HYVINVOINTI

Lihashuolto – avain kehittymiseen

Lihashuolto on taloudellisin tapa tehdä itselleen hyvää, mutta joka jää meillä monella usein liian vähälle huomiolle. Lihashuolloksi voidaan laskea kaikki toiminta, joka edistää sekä fyysistä että henkistä palautumista. Alkuun pääsee jo säännöllisellä venyttelyllä, myös vähemmän liikkuvien kannattaa muistaa venytellä lihaksiaan silloin tällöin. Pienet, mutta säännölliset venytystuokiot ehkäisevät lihaskipuja ja jumiutumista. Lihashuolto on tärkeää kaikille.

Lihashuolto alkaa jo siitä kun valitaan varusteita omaan lajiin. Esimerkiksi huonot kengät voivat aiheuttaa lenkkeilijälle helposti rasisusvammoja. Lihashuolto myös nostaa treeni-intoa. Lenkille tai kuntosalille on huomattavasti hauskempi lähteä, kun joka paikkaa ei kiristä jo valmiiksi. Tällöin voidaan myös harjoitella useammin ja tuloksekkammin.

TÄSSÄ KIRJESSÄ

LIHASHUOLTO -
AVAIN
KEHITTYMISEEN

LIKKUVAN IHMISEN
LIHASHUOLTO

VENYTTELYN ALKEET

VINKKEJÄ SELÄN
HYVINVOINTIIN

Liikkuvan ihmisen lihashuolto

Lihashuolto ei rajoitu pelkkään venyttelyyn tai varusteisiin, vaan se on hyvinkin kokonaisvaltaista ja ajoittuu sekä ennen että jälkeen varsinaisen liikuntasuorituksen, aikaa pitäisi muistaa varata myös lämmittelyyn ja loppuverryttelyyn.

Ennen liikuntasuoritusta, jo lämmiteltyjä lihaksia voi venyttää lyhytkestoisin venytyksin, joilla lihaksia hieman "herätellään". Loppuverryttelyn aikana venytykset voivat olla pidempikestoisia, n. 20-30 sekuntia. Jos harjoitus on ollut rankka tai pitkäkestoinen, voi pitää pienen tauon ennen venyttelyä, mutta muuten venyttely kannattaa tehdä heti harjoituksen päätyttyä tai jo harjoituksen lomassa.

Venyttelyn lisäksi liikkuvan ihmisen lihashuoltoon kuuluvat olennaisena osana ravinto ja nesteytys. Sopivasti ennen harjoitusta tulee tankata, jotta jaksaa harjoitella kunnolla. Harjoituksen jälkeen nautittu ravinto on erittäin tärkeää palautumisen kannalta. Nesteitä tulisi myös nauttia ennen ja jälkeen harjoituksen, sekä pitkäkestoisen harjoituksen aikana.

Venyttelyn alkeet

Venyttelytapoja ja -liikkeitä on monenlaisia, mutta tärkeintä on venytellä tarkoituksenmukaisesti ja yksilöllisesti. Venyttelyä tulee edeltää lihasten lämmittely lihasten kevyellä työllä tai esimerkiksi ravistelujen avulla. Lihasten ravistelu myös venytysten välissä lisää lihasten rentoutta.

Yksittäisessä venytyksessä lihas tai lihasryhmä viedään rauhallisesti lähelle kipurajaa ja pidetään siellä vaadittava aika. Venytys toistetaan mielellään 2-4 kertaa. Venyttely kannattaa aloittaa sieltä, missä tuntuu kireimmältä.

Venytykset voidaan jakaa venytyksen keston perusteella kolmeen päätyyppiin:

Lyhytkestoisilla venytyksillä (5-10 sekuntia) tarkistetaan liikeradat ja varmistetaan lihasten rentous. Lyhyitä venytyksiä käytetään usein pienen lämmittelyn jälkeen ennen liikuntasuoritusta.

Keskipitkillä venytyksillä (10-30 sekuntia) vaikutetaan tehokkaasti lihaksen venyvyyteen.

Pitkäkestoisilla venytyksillä tarkoitetaan 30 sekunnista jopa useaan minuuttiin kestäväää yhtämittaista venytystä. Pitkillä venytyksillä vaikutetaan erityisesti jänne- ja sidekudoksen venyvyyteen.

Vinkkejä selän hyvinvointiin

Selkä tarvitsee liikettä pysyäkseen toimintakuntoisena ja terveenä sekä toipuakseen. Tutkimusten mukaan monipuolinen ja säännöllinen liikunta suojaa selkävaivoilta, ja liikunnalla on myös kipua lievittävä vaikutus. Liikunta myös tuottaa monelle iloa, joten sitä ei kannata lopettaa, vaikka olisikin kipuja.

Selkäkipuinen voi aloittaa liikkumiseen kevennetysti ja jaksottaa rasitusta niin, että rasitus ja lepo vuorottelevat. Selkäkipuiselle sopii tavallisesti hyvin kävely. Myös monet muut lajit, kuten vesiliikunta ja pyöräily, sopivat yleensä akuuteimman kivun helpotettua. Tärkeintä on löytää itselleen mieluinen tapa liikkua, se voi olla myös arkiliikuntaa. Kuntoutumisessa ja selkäkivusta toipumisessa on keskeistä myös oma suhtautuminen kipuun. Kipeää selkää ei kannata kokea vihollisena. Tärkeää olisi kuunnella omaa selkäänsä ja ymmärtää kivun syitä, esimerkiksi auttaako kipuun liike tai liikunta, voiko ergonomiia arjessa tai työssä parantaa vai kaipaavatko selkä ja mieli rentoutumista ja aikaa palautumiseen. Kipua ei voi hallita, mutta se tulisi kohdata. *Jos se tuntuu yksin vaikealta, siihen kannattaa hakea apua ammattilaisilta.*



Selkäliitto
30 vuotta
selkäsi näköna

**RAKASTA SELKÄÄSI.
SE KANNATTAA. SINUA.**

Näillä vinkeillä voit rakastaa – liikuttaa, hoitaa ja helliä selkääsi

- 1. Liikuta selkääsi.** Selkä tykkää monipuolisesta liikunnasta. Myös kipeä selkä tarvitsee liikettä toipuakseen. Säännöllinen liikunta vahvistaa kehon omia kivunsäätelyjärjestelmiä, parantaa selän toimintakykyä ja vähentää selkäkipua. Selkäkipuiselle sopivia liikuntamuotoja ovat esimerkiksi kävely, pyöräily ja vesijuoksu.
- 2. Jaksota rasitusta.** Selkäkipu johtaa usein liikkumisen välttämiseen ja selän käytön varomiseen. Kipeä selkä tarvitsee kuitenkin sopivassa suhteessa liikettä ja lepoa toipuakseen. Jaksota rasitusta ja liikuntaa pienempiin eriin.
- 3. Tauota työtäsi ja vähennä paikallaanoloa.** Työn tauottaminen virkistää sekä kehoa että mieltä ja parantaa keskittymiskykyä työtehtäviin. Nouse siis ylös tuolista, jaloittele, juo lasi vettä tai tee taukojumppa.
- 4. Ota iisisti.** Sekä keho että mieli tarvitsevat aikaa myös palautua. Palautumista edistää mikä tahansa itselle mieluinen toiminta, kuten harrastus, ystävien tapaaminen tai vaikka leppoisa oleskelu.
- 5. Suhtaudu kipuun lempeän hyväksyvästi.** Selkäkipu ei ole mukava asia, mutta se ei ole vaarallista. Aivot toimivat kuin vahvistin: mitä enemmän liität kipuun huolta ja ajatuksia, sitä kovemmaksi selkäkipu muuttuu.
- 6. Ole armollinen itsellesi.** Kun selkä on kipeä, älä vaadi itseltäsi liikaa. Aseta kohtuullisia tavoitteita ja iloitse pienistäkin päivittäisistä onnistumisista. Osoita myötätuntoa ja rakkautta itseäsi ja selkääsi kohtaan.
- 7. Ota aikaa itsellesi.** Omasta jaksamisesta ja kunnosta huolehtiminen ei ole itsekästä, vaan se on rakkautta itseään kohtaan. Hyvinvoiva ihminen jaksaa olla paremmin myös läheistensä tukena.
- 8. Rentoudu ja hengitä.** Kipuun liittyy aina kehon stressireaktio. Mitä paremmin saamme stressireaktion laantumaan, sitä nopeammin selkäkipu lievittyy. Rentoutuessa kehon lepotoiminnoista vastaava hermoston osa aktivoituu, jolloin syke ja hengitysrytmi hidastuvat, lihakset rentoutuvat ja kiputunteukset vähenevät. Säännöllinen rentoutumisharjoittelu parantaa kehon omien kivunsäätelyjärjestelmien toimintaa ja auttaa kivunhallinnassa.
- 9. Hymyile.** Hymyily vähentää stressiä ja ahdistusta. Selkäkipu ei toki hymyilytä, mutta tutkimusten mukaan hymyily juuri stressaavissa tai ikävissä tilanteissa kannattaa. Se vapauttaa kehossa mielihyvää tuottavia endorfiineja, jotka vähentävät stressiä ja lievittävät kipuja. Jopa pakotettu hymy voi saada aikaan samankaltaisen positiivisen vasteen kehossa.
- 10. Arvosta unta.** Unihäiriöt voivat aiheuttaa tai pahentaa selkäkipuja. Riittävä ja hyvälaatuinen uni on tärkeää sekä aivojen että kehon toiminnan palautumiselle. Pidä huolta säännöllisistä nukkumaanmeno- ja heräämisajoista. Lopeta älylaitteiden käyttö viimeistään puoli tuntia ennen nukkumaanmenoa. Rajoita kahvin ja muiden kofeiinipitoisten aineiden käyttöä illalla.

LISÄTIETOJA
LIHASHUOLLOSTA JA
SELÄN
HYVINVOINNISTA:

SELKÄKANAVA

**TERVE SELKÄ-
KEHONHUOLTO**