

SELÄN HOITO-OPAS





Oy STADA Pharma Ab
PL 1310, 00101 Helsinki
Puh. 0207 416 888
Fax 0207 416 889
www.mobilat.fi

Tekijät:
Seppo Pehkonen, urheilufysioterapeutti
Tytti Nuoramo, työfysioterapeutti
Kuvat: Pentti Pekkala
Layout: Miuraad Oy
6/2008, 10.000 kpl

Selän hoito-opas

Lähes jokaisella suomalaisella on jossain elämänsä vaiheessa selkäkipua. Selkävaivat ovat pääosin ohimeneviä ja hyvälaatuisia, mutta joka toisella kipujaksot uusiutuvat vuoden sisällä.

Hyvä lihasvoima ja liikkuvuus eivät välttämättä estä selkävaivojen ilmaantumista. Lihasvoima ja selän hyvä toiminnallisuus lyhentävät kuitenkin kipujakson kestoja ja uusiutuvuutta.

Selkäkipu voi johtua ahtautuneesta selkäydinkanavasta tai hermojuurien aukosta. Myös rappeutunut välilevy voi rikkoutua ja painaa hermoa. Näissä tapauksissa kipu on jatkuvaa ja yleensä säteilee alaraajaan. Suurin osa selkävaivoista on kuitenkin paikallisia kivun tuntuessa alaselän ja pakaroiden alueella. Kivun syytä ei aina tiedetä.



Akuutti selkäkipu alkaa yleensä äkillisesti nosto- tai kiertoliikkeen seurauksena. Noidannuoleksi kutsuttua kiputilaa seuraa selkälihasten kova kramppi. Kaikki liikkeet lisäävät kipua ja kramppeavien lihasten tarkoituksena on suojata selkää elimistön omalla lihaskorsetilla. Joskus selkävaivat voivat tulla pikkuhiljaa selän toiminnallisuuden alentuessa ja lihasvoimien heiketessä liikkumattomuuden, jatkuvan istumisen tai toistuvan selän ylikuormittumisen seurauksena.

Vaivan pahetessa ja kivun yltyessä häiritsemään yöunta hakeudutaan lääkäriin. Kipu ei yleensä tässä vaiheessa häviä itseksensä, vaan vaatii huoltotoimenpiteitä ja oikeanlaista liikuntaa. Jos selkää ei huollata, voi vaiva kroonistua ja kuntoutus on aina hankalampaa.

Selkävaivojen pitkittyessä:

- lihasvoima alenee
- verenkierto heikkenee
- toimintakyky laskee
- selkää tukevat ja liikuttavat lihakset heikkenevät

Akuuttivaiheen hoito

Olipa vaiva alkanut äkillisesti tai pikkuhiljaa, hoitona on alkuvaiheessa aina kivun rauhoittaminen lääkityksellä ja levolla. Kipua voi lievittää myös kylmäpakkauksella. Kireiden lihasten rentouttamiseksi käy lattialle selinmakuulle ja nosta jalat sohvalle tai tuolille. Tässä asennossa paine selkään on pieni ja lihasten rentoutuessa hermon juuri-

aukoille tulee enemmän tilaa.

Tulehdusta tulisi hoitaa tulehduskipulääkkeillä. Kipualueelle voi levittää myös paikallisesti käytettävää tulehdusta ja kipua alentavaa särkyvoidetta. Samalla kun särkyvoidetta hierotaan kipualueelle, saadaan lihaksia rentoutumaan ja aineenvaihduntaa paranemaan alaselän alueella.



Lepuuta selkää parin tunnin välein 15 min. kerrallaan kylmäpakkaus selän alla. Aloita vatsalihasten aktivointi lepoasennossa vetämällä napaa kiinni selkärankaan.

Liike on lääke

Aikaisemmin suosittiin pitkiäkin lepoaikoja selkävaikeuksille, mutta nykysuuntaus on aktiivisen kuntoutuksen kannalla. Akuutin kivun hellittäessä tulisi aloittaa varovainen liikunta. Kävely ja normaalit päivittäiset toimet tulisi tehdä kivun sallimissa rajoissa. Pitkiä istumis- ja seisomisjaksoja tulisi välttää. Pienessä liikkeessä pysyminen parantaa selkälihasten toimintaa ja aineenvaihduntaa. Ryhdin ja asennon hallinnan avulla tulisi pyrkiä kontrolloimaan kipua ja opetella kehon optimaalinen toiminnallisuus.

Aloita liikunta rauhallisilla venytys- ja liikkuvuusharjoituksilla. Tee liikkeet kivun sallimissa rajoissa. Pyri löytämään itsellesi sopiva liikuntamuoto jolla edistät myös sydän- ja verenkiertoelimistösi kuntoa. Sauvakävely, tanssi, allasjumppa, hiihto, uinti ja pyöräily ovat hyviä liikuntamuotoja. Jumppaa ja liiku säännöllisesti.



1. Vedä polvet vatsan päälle koukkuun ja aktivoi vatsalihakset.



2. Pallon tai tynnykasan päällä voit rentouttaa selkälihaksia.



3. Ojenna selkää työntämällä käsillä ylävartaloa ylöspäin. Pidä lantio alustassa. Tee 3-5 kertaa rauhallisesti.



4. Venytä alaselkää ja työnnä käsiä pitkälle eteen.

Kehon hallinnalla tukea selkään

Selän kipeytyessä on vaikea koordinoita keskivartalon lihasten toimintaa. Selän lihasten ollessa jännittyneenä on vaikea aktivoida selkää tukevia vatsalihaksia. Syvien vatsalihasten aktivointi aloitetaan jo akuuttivaiheen lepoasennossa. Selin makuulla vedä napaa kiinni selkärankaan ja ylävartaloa kohti. Voit tehostaa liikettä rauhallisella uloshen-

gityksellä samalla kun rutistat vatsaa. Pidä hetken aikaa jännitys syvässä vatsalihaksissa ja päästä rennoksi. Toista liike 5-10 kertaa. Tämä syvien vatsalihasten toiminta tulisi opetella myös suojaamaan selkää pystyasennossa ja istuessa. Poikittaisten vatsalihasten tuki helpottaa oikean ryhdin löytämistä ja tukee selkäranka.



Istuminen

- Vatsalihasten tuki
- Tauot
- Vaihtelee istuma-asentoa
- Tuoli lähelle pöytää, vältä kumaraa asentoa
- Liiku ja kävele aina kun se on mahdollista
- Satulatuoli/erikoistuolit
- Säädä pöytä ja tuoli oikealle korkeudelle

Pallon avulla voit opetella keskivartalon hallintaa.

Seisominen

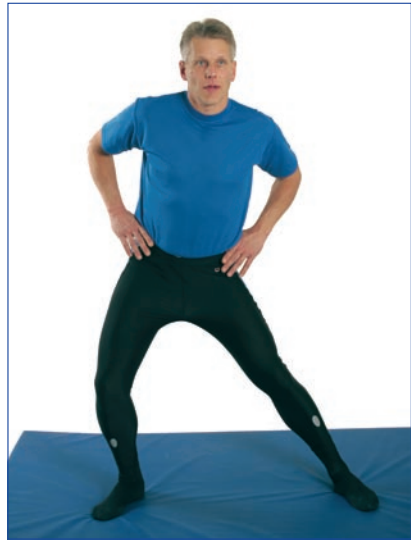
- Polvet hieman koukussa
- Sopivat jalkineet
- Toinen jalka matalalle korokkeelle
- Vaihtelee asentoa
- Istu silloin kun se on mahdollista
- Kävele ja liiku silloin kun voit

Nukkuminen

- Jos selkä on aamulla kipeämpi, tulisi harkita patjan vaihtoa
- Valitse selkää tukeva ja selän muoto- ja sopivasti joustava patja
- Aseta kyljellä nukuessasi päällimmäisen polven alle tynny, jotta selkä ei kierry yön aikana

Kantaminen ja nostaminen

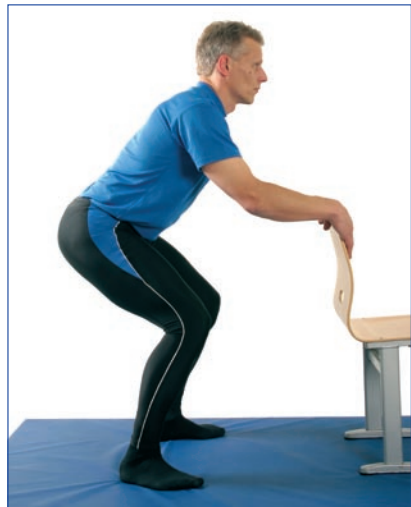
- Nostaessa pidä selkä suorana ja koukista polvia
- Taakka lähellä vartaloa
- Jännitä vatsalihaksilla tukea selkään
- Vältä riuhtomista ja repimistä
- Älä ylitä omia voimia nostoissa
- Pyydä apua aina kun voit



Seistessä venyttele ja liikuta selkääsi.



Aseta tynny polven alle.



Harjoita lihaksiasi ja nostoliikettä kyykistymällä selkä suorana.

Vahvista ja venytä

Selän huollon tavoitteena on heikkojen lihasten voimistaminen ja kireiden lihasten joustavuuden palauttaminen. Asentoa ylläpitävät lihakset ovat usein lyhentyneet ja kiristävät. Näitä ovat alaselän ojentajat, lonkan koukistajat, takareiden ja pakaroiden lihakset ja rintalihakset. Vahvistamista vaativat

edellä mainittujen lisäksi vatsalihakset, reiden etupuolen lihakset ja yläselän lihakset.

Tee liikkeet rauhallisesti. Tehosta liikkeitä hengittämällä liikkeiden aikana syvään ja aktivoi syviä vatsalihaksia liikkeen aikana. Toista liikkeet 8-12 kertaa.



Kumarru eteenpäin selkä pyöreänä.



Nouse ylös pää ja yläselkä edellä ojentaen selkää. Voit alussa auttaa käsillä reisistä työntäen.

1. Kurkota yhteen vastakkaista kyynärpäätä ja polvea. Pidä toinen kyynärpäätä alustalla liikkeen aikana.



2. Nosta ylempää jalkaa suoraan ylöspäin. Vartalon hallinnan parantuessa voit vaikeuttaa liikettä nostamalla molemmat jalat yhtä aikaa.



3. Nosta vuorotellen vastakkainen käsi ja jalka irti alustalta.



Lääkəriin

Jos kipu ei helpota omahoidolla tai alat tuntea säteilyä, tunnottomuutta tai lihasheikkoutta alaraajoissa, ota yhteys lääkeriin.



Venytä

1. Vedä käsillä polvea rintaa kohti. Suorista ja koukista polvea 10 kertaa. Tämän jälkeen ojenna polvi suoraksi ja koukista ja ojenna nilkkaa 10 kertaa.



2. Nosta nilkka toisen jalan polvelle. Vedä käsillä reiden takaa kunnes tunnet venytyksen pakarassa. Pidä venytys n. 30 sekuntia.



3. Asetu kaariasentoon venyttäen kylkeä. Vie venytettävän puolen jalka toisen jalan yli ristiin ja kurota kädellä pitkälle pään yli kunnes tunnet venytyksen kyljessä. Hengitä rauhallisesti ja anna kylkilihasten venyä ja rentoutua.



4. Asetu pöydän reunalle vatsalleen ja aseta toinen jalka tukevasti maahan. Työnnä käsillä itsesi kyynärmojaan ja tartu ristikkäisellä kädellä nilkkaan. Pidä lantio alustassa ja vatsalihakset tiukkana. Venytys tuntuu reidessä ja lonkan koukistajassa. Venytä kunnes pahin kiristys alkaa helpottaa. Käytä pyyhettä tai narua apuna jos et ylety nilkkaan.

Palloharjoitteilla liikkuvuutta ja tasapainoa

Aloita palloharjoittelut varovasti kivun sallimissa rajoissa. Tee liikkeet rauhallisesti, keskity vartalon tasapainoon ja kehon hallintaan.

1. Istu pallon päällä molemmat jalat alustalla. Ojenna vuorotellen polvea suoraksi.



2. Asetu pallon päälle pää ja kyynärpäät lähelle lattiaa. Nosta ylävartaloa ja kyynärpäitä ylös ja laskeudu rauhallisesti alas.



3. Pysy punnerrusasennossa jalat pallon päällä. Vartalon hallinnan parantuessa voit tehdä punnerrusliikkeitä.



4. Asetu selällesi pallon päälle. Nouse istumaan nostamalla kätesi ja ylävartalosi ylös.



Kivun anatomiaa.

Tukiranka, luusto, kudokset, nivelet, lihakset ja jänteet ovat tavallisimpia kipualueita. Missä on sinun heikko kohtasi? Etsi se kuvasta ja opi, kuinka voit hoitaa itseäsi.



Olkapään kivut ovat tavallisimpia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pieneen pintaan lapa-luussa. Nivelttä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasten löysyydessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

”Tenniskyynärpää” on urheilvien ja esimerkiksi tietokoneen hiirtä käyttävien pulma. Kipu syntyy, kun kyynärvarren lihasryhmä joutuu toimimaan sietorajoillaan. Veri ei kierrä kunnolla. Syntyy kuona-ainetta. Ne aiheuttavat tulehdus-ärsytystä, joka taas pahentaa lihasten kiristymistä. Mobilat auttaa tulehdukseen ja kipuun. Pitkän päälle on syytä hoitaa vaivan syy. Tenniksessä se tapahtuu tekniikkaa korjaamalla, näppäilyssä parantamalla ergonomiaa ja vahvistamalla lihasryhmää.



Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja väyntyä. Seurauksena on kipu ja turvotus. Viilentävä ja turvotusta laskeva Mobilat auttaa. Ikääntyneen henkilön polvi voi kipeytyä vähitellen. Esiintyy turvotusta, kipua ja jopa unta häiritsevää yö särkyä. Lievissä tapauksissa on usein viisainta hoitaa oireita paikallisesti Mobilatilla.

”Penikkataudiksi” sanotaan säären sisäosan rasituskipua. Se johtuu usein kuormitusvirheestä, esim. väärästä juoksutyylistä tai huonoista juoksukengistä. Kivun varsinainen aiheuttaja on lihas- ja luukalvon tulehdus tai lihaskuitujen ahtaus. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.



Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijöillä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiaa kipu alkaa kytää niska- ja hartialihaksissa. Pään ja hartioiden kannattelu on kovaa työtä, joka vaihtelutta jatkuessaan aiheuttaa usein tulehdusta ja kipua. Mobilat auttaa. Se vilkastuttaa verenkiertoa ja vie lihaksista kivun ja kireyden.

”Suonenvedossa” suonet eivät ”vedä” mihinkään. Kysymys on lihasten voimakkaasta supistustilasta, krampista, joka pitää saada laukeamaan. Varovainen venytys tehoaa usein. Mobilat on tehokas apu. Se helpottaa krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Selkävaivat ovat usein äkillisiä, kuten venähdys ja noidannuoli. Selän lihasten laukaiseminen venyttämällä on vaikeaa. Pienikin kipualue voi laajeta jopa koko selän alueelle. Silloin ei tee juuri mieli venytellä. Mobilat lievittää krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Akillesjänteen kipeytyminen on usein aikuisen huippu-urheilijan pulma, jonka aiheuttaa jänteen ympäristökudosten tulehtuminen. Mobilat on useimmiten tehokas apu, koska ongelma-alue sijaitsee ihon pinnan lähellä ja voida imeytyy nopeasti kipupisteeseen. Sama koskee nilkan alueen kipuja laajemminkin.



Mobilat®

Yksi voide – kolme vaikutusta.

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. Vainojen pitkiä käytössä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Ei alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määräästä.

Katso lisää www.mobilat.fi

STADA