

Kymsote

Kyminlaakson
sosiaali- ja terveyspalvelut

Kohti kivutonta arkea

Kivunhallintaopas 12–17-vuotiaille nuorille

2019



Sisällysluettelo

Johdanto.....	2
Mitä kipu on?	3
Kivun ja mielen yhteys	3
Krooninen kipu	3
Stressi ja rentoutuminen.....	4
Rentoutusharjoitteita	5
Kipu ja hengitys	7
Hengitysharjoitteita	8
Liikunta	9
Lihaskuntoharjoitteita	9
Liikkuvuusharjoitteita.....	13
Lepo ja nukkuminen	18
Keinoja unenlaadun parantamiseksi	18
Miten ruokailutottumukset vaikuttavat kipuun?.....	19
Ohjeita ruokailuun	19
Lisää harjoitteita netissä ja kirjallisuutta aiheesta.....	21
Lähteet	22

Johdanto

Onko kipu häirinnyt elämäsi viime aikoina? Päästä särkee, selkään sattuu, vatsa on jatkuvasti kipeä, ehkä jotain muuta? Säryille ei välttämättä ole löytynyt mitään selitystä, vaikka olisit käynyt lääkärissä?

Tiesitkö, että sinulla voi olla mahdollisuus vaikuttaa omaan kiputuntemukseesi? Tämä opas on luotu sitä varten, että löytäisit itse niitä keinoja, mitä kivulle voi tehdä erilaisten harjoitteiden avulla. Oppaassa puhutaan rentoutumisesta, hengittämisestä, liikunnasta ja muista arkielämän asioista, joilla voi olla suurikin vaikutus kokemaasi kipuun.

Tämä opas tarjoaa erilaisia keinoja kivun hallintaan, rentoutumiseen ja terveellisiin elämäntapoihin. On tärkeää, että luet oppaan alusta loppuun ja kokeilet kaikkia harjoituksia. Sen jälkeen voit valita harjoituksista sinulle sopivimmat ja hyödyntää niitä päivittäisessä elämässä. Opas soveltuu myös kaikille niille, jotka kaipaavat stressinhallintakeinoja ja rentoutusmenetelmiä.

Mukavia harjoitteluhetkiä!



Mitä kipu on?

Jotta kipuun voidaan itse vaikuttaa, tulee hieman ymmärtää, mitä se on. Kipu on tuttua jokaiselle. Se on epämiellyttävä kokemus, jonka jokainen aistii ja tulkitsee omalla tavallaan.

Yleensä kipu johtuu ulkoisesta vauriosta. Esimerkiksi, potkaiset jalkasi vahingossa hyllyn alareunaan. Jalasta lähtee hermoratoja pitkin hätäsignaali aivoille, joka kertoo, minne on sattunut. Hätäsignaali on tärkeä, koska tiedät silloin varoa loukkaantunutta jalkaa ja satuttamasta sitä lisää. Todellisuudessa kipukokemus tapahtuu siis aivoissasi, ei siellä, minne sinua sattuu. Normaalisti kipu häviää ajan myötä, kun kudokset paranevat.

Kivun ja mielen yhteys

Kivun voimakkuuden kokemiseen vaikuttaa ensisijaisesti vaurion vakavuus. Mutta siihen vaikuttaa myös ikä, sukupuoli, suhtautuminen kipuun, millaisia ovat aikaisemmat kipukokemuksesi, millainen on perheesi kipuhistoria sekä millaisia ovat omaan kipuusi vaikuttavat tunteet. Toisin sanoen, kivun kokemiseen vaikuttaa myös hyvin paljon se, minkälainen ihminen sinä olet ja miten kipu sinuun vaikuttaa. On siis tärkeää tiedostaa, miten mieli vaikuttaa kehoon ja toisinpäin. Siksi kipukokemus voi syntyä myös jatkuvista stressitekijöistä tai aikaisemmasta traumaattisesta kokemuksesta elämässäsi (esimerkiksi koulukiusaaminen) ja silloin kivulle ei välttämättä löydetä mitään selkeää syytä.

Kipu synnyttää useita reaktioita kehossa ja mielialassa, jotka altistavat kivun ylläpitämiselle ja voimistumiselle. Tällaisia kokemuksia voivat olla esimerkiksi ahdistus, joka tuntuu vatsakipuna tai päänsärkynä, joka tulee aina kun olet menossa epämiellyttävään tilanteeseen. Stressi, ahdistus ja masennus johtavat usein siihen, että kipu koetaan jopa voimakkaampana kuin se todellisuudessa onkaan, ja siksi on syytä puuttua niihin erilaisten menetelmien avulla. On mahdollista, että pelkästään stressi ja masennus ovat kivun alkuperäisiä tekijöitä.

Krooninen kipu

Joskus kiputuntemus saattaa jäädä päälle, vaikka kudosvaurio olisi jo parantunut. Puhutaan pitkittyneestä, kroonisesta kivusta. Se johtuu siitä, että kipua aistivat viestit ovat jostain syystä herkistyneet. Aivosi saavat siis edelleen viestiä kivusta, vaikka vaurio olisi jo parantunut.

Oli kivun syy mikä tahansa, tämä opas tarjoaa erilaisia keinoja, joilla voit vaikuttaa kivun kokemiseen ja mahdollisesti myös sen voimakkuuteen. Jokaisen kappaleen alussa kerrotaan miten osio liittyy kipuun ja miten sen harjoitteet hyödyttävät sinua.

Stressi ja rentoutuminen

Kipu aiheuttaa stressiä ja joissakin tapauksissa myös toisin päin. Stressi itsessään altistaa useille eri sairauksille, aiheuttaa kipuja ja voimistaa vielä kivun tuntemista. Siksi on tärkeää oppia erilaisia keinoja rentoutumaan ja vähentämään stressiä. On siis mahdollista, että onnistuneella rentousoharjoittelulla voit helpottaa kivun aiheuttamia ikäviä tuntemuksia.

Mitä kehossasi tapahtuu, kun stressaat? Stressin myötä kehossa erittyy hormoneja, joiden tehtävänä on nostattaa mielen valppautta. Lyhyt stressi on väliaikaisesti hyvä asia, koska se virittää aistejasi ja saa sinut keskittymään paremmin ja suoriutumaan erilaisista tehtävistä tehokkaammin.

Stressi muuttuu kuitenkin rasitteeksi, kun se kestää pitkään. Stressaantuneena hengität huomaamatta nopeasti ja jännität lihaksiasi. Kehosi käy ylikerroksilla. Lihasten jännittäminen ja nopea, pinnallinen hengitys aiheuttaa erilaisia särkyjä kehossasi ja siksi stressin vähentämiseen tulee keskittyä. Voisi sanoa näin, että stressi on silloin huonoa, kun se hallitsee elämääsi etkä pysty keskittymään mihinkään sen takia.

Stressin säätely on tärkeä elämisen taito hyvinvoinnin kannalta. On hyvä tiedostaa, että voit itse vaikuttaa sen voimakkuuteen ja oppia hallitsemaan sitä harjoittelemalla rentoutumista erilaisten rentoutusmenetelmien ja mielikuvaharjoitteiden avulla.

Onnistunut rentoutuminen rauhoittaa hengitystä, mieltä ja rentouttaa lihaksia. Tässä oppaassa esitetyt harjoitteet on suositeltavaa suorittaa iltaisin, jotta saat myös paremmin nukuttua.



Rentoutusharjoitteita

Jännitys -rentoutusharjoite

Jännitys -rentoutusharjoitteessa käydään läpi kehon lihaksia ensin jännittäen tiettyä lihasryhmää noin 6 sekuntia, jonka jälkeen rentoudutaan samana ajan verran, ennen kuin siirrytään seuraavaan lihasryhmään. Harjoitus tehdään pehmeällä alustalla rennossa asennossa maaten. Silmät auki tai suljettuina. Harjoitteessa edetään rauhallisesti aloittaen varpaista kohti päätä. Muista hengittää rauhallisesti koko harjoitteen ajan. Voit pyytää jonkun lukemaan ohjeet sinulle.

- 1. Tunnustele ajatuksissasi ensin niitä kehon osia, jotka tunnet alustaa vasten. Viivy hetken näissä tuntemuksissa. Tunnustele järjestyksessä kantapäitä, pohkeita, takareisiä, pakaroita, selkää, hartioita, käsiä ja päätä.*
- 2. Keskity tämän jälkeen varpasiin. Kipristä varpaat koukkuun siten että tunnet jalkapohjiesi jännittyvän. Jännitä 6 sekuntia, sitten rentouta 6 sekuntia.*
- 3. Seuraavaksi siirry ajatuksissa nilkkoihin. Koukista nilkat siten, että tunnet säären lihaksien jännittyvän. Pidä nilkat jännittyneenä 6 sekuntia ja rentouta 6 sekuntia. Jatka ojentamalla nilkat suoraksi niin, että pohkeet jännittyvät. Jännitä 6 sekuntia, rentouta 6 sekuntia.*
- 4. Nyt siirry polvitaiveisiin. Paina polvitaiveita alustaan siten, että reiden lihakset jännittyvät. Jännitä 6 sekuntia ja rentouta.*
- 5. Jännitä seuraavaksi pakarat yhteen. Jännitys 6 sekuntia ja rentouta.*
- 6. Siirry vatsan alueelle. Jännitä vatsa oikein tiukaksi 6 sekuntia ja rentouta. Muista hengittää.*
- 7. Siirrä ajatukset hartioihin. Nosta hartiat kohti korvia ja tunnustele, kuinka hartian ja niskan lihakset jännittyvät. Jännitä 6 sekuntia ja rentouta.*
- 8. Viimeisenä, paina takaraivo alustaan kiinni niin, että tunnet myös kaulan lihasten jännittyvän. Pidä jännitys 6 sekuntia ja rentouta.*
- 9. Rentoudu vielä minuutin ajan alustalla tekemättä mitään. Ala seuraavaksi herätellä itseäsi venyttelemällä käsiä ja jalkoja pitkäksi. Nouse rauhallisesti istumaan.*

(Kivunhallintatalo 2019.)

Jännitys -rentoutusharjoite istuen

1. *Istu tuolilla sinulle mieluisassa asennossa. Aseta selkä selkänojalle. Laita kädet rennosti syliin. Aseta jalat vierekkäin ja jalkapohjat tasaisesti lattiaan kiinni. Hengitä sinulle luontaisella tavalla nenän kautta.*
2. *Mieti ja tunnustele omaa kehoasi. Mitä se tuntuu? Löydätkö jännityksiä tai kipuja? Keskity samalla hengitykseesi ja pyri rentouttamaan koko keho. Anna kipujen poistua uloshengityksen myötä.*
3. *Paina jalkapohjia tiukasti lattiaa vasten 5 sekuntia ja rentouta yhtä pitkään.*
4. *Siirry ajatuksissasi vatsan alueelle. Jännitä vatsa oikein tiukaksi 5 sekuntia. Rentouta vatsa ja anna hengityksen edelleen virrata.*
5. *Vie kädet vartalon sivuille niin, että sormet osoittavat lattiaa. Suorista kädet ja pyri kurottamaan kädet lattiaa kohti niin pitkälle kuin mahdollista 5 sekuntia ja rentouta.*
6. *Seuraavaksi kurtista koko kasvojen lihakset oikein pieneksi. Jännitä suu, silmien ympärökset ja poskipää 5 sekuntia ja rentouta.*
7. *Istu edelleen tuolilla ja keskity hetken hengitykseen. Voit nousta rauhallisesti seisomaan.*

(Karjalainen 2013.)

Turvapaikka-harjoitus

Turvapaikkaharjoituksen tarkoituksena on olla mieltä rauhoittava ja rentouttava. Harjoitus sopii erityisen hyvin silloin, kun koet olevasi jännittynyt, hermostunut, surullinen tai muuten vain kaipaat omaa aikaa.

Tehtävässä on tarkoitus kuvitella mahdollisimman aidosti itsellesi turvallinen paikka. Mitä paremmin pystyt kuvittelemaan ja eläytymään, sitä paremmin aivosi pystyvät yhdistämään harjoituksen rauhallisuuteen ja rentoutumiseen.

1. *Voit suorittaa harjoituksen istuen tai maaten. Kuitenkin valitse itsellesi miellyttävä ja mukava asento. Rentoudu hetki. Sulje silmäsi ja keskity hetkellisesti hengitykseesi.*
2. *Kuvittele mielessäsi turvallinen ja mukava paikka. Se voi olla joko todellinen, tai itse keksimäsi ympäristö.*
3. *Tutkiskele mielessäsi turvapaikan kaikkia yksityiskohtia.*
4. *Miltä siellä näyttää? Mitä esineitä näet? Onko siellä kirkas vai hämärä valaistus?*
5. *Onko turvapaikassasi kylmä vai lämmin?*
6. *Onko turvapaikassasi jonkinlainen tuoksu?*
7. *Kuuluuko siellä rauhallisia tai rauhoittavia ääniä?*
8. *Oletko siellä yksin vai kuuluuko turvapaikkaasi henkilöitä?*

Muista, mitä paremmin pystyt kuvittelemaan turvapaikkasi, sitä paremmin pystyt rentoutumaan. Nauti turvapaikan tuomasta turvallisesta tunteesta.

(Suomen mielenterveys Ry 2019.)

Kipu ja hengitys

Kivun aiheuttamat tuntemukset aiheuttavat usein huomaamatta erilaisia häiriöitä hengittämisessä, jolloin kehosi ei todellisuudessa saa riittävästi happea. Hengitys voi muuttua nopeaksi, pinnalliseksi tai sisäänhengityspainotteiseksi. Kyseessä on epätasapainoinen hengitys, josta seuraa usein esimerkiksi lihasten jännittymistä lihasten hapenpuutteen takia. Lihaskäntymykset taas lisäävät kipuoireita eri puolilla kehoa ja siksi hengityksen tasapainottamisella on merkitystä kivunhoidon kannalta.

Tasapainoisella ja rauhallisella hengityksellä mieli ja koko keho rentoutuu ja sen kautta voidaan vaikuttaa myös omiin tunnetiloihin. Olet varmasti joskus kuullut jonkun rauhoittelevan toista sanomalla ”hengitä rauhallisesti”. Voit siis hyödyntää hengitysharjoittelua myös rauhoittumiseen, rentoutumiseen ja stressin vähentämiseen.

Oppaan hengitysharjoitukset kannattaa lukea muutaman kerran läpi ajatuksella ja sitten harjoitella niitä. Voit myös pyytää, että ystävä tai perheenjäsen lukee niitä sinulle, jotta sinun ei tarvitse itsenäisesti muistella mikä vaihe tulee seuraavaksi. Kukaan ei saa neuvoa sinulle ”oikeaa tapaa hengittää”. Tämä tarkoittaa sitä, että sinulle ei esimerkiksi lasketa sisään- tai uloshengityksen pituuksia.

Rauhoita tilanne siten, että annat harjoitukselle aikaa ja pyrit rentoutumaan hiljaisessa tilassa. Etsi itsellesi luonteva ja mukava hengitysrytmi. Valitse itsellesi mieluisa asento.



Kuva 1. Lepoasento
kätet vatsan päällä.



Kuva 2. Lepoasento kätet
rennosti sivuilla.

Hengitysharjoitteita

Hengitä kivun läpi

1. Ole levollisessa asennossa selinmakuulla.
2. Keskity omaan hengitykseesi. Hengitä muutamia kertoja rauhallisesti sinulle luontaisella tavalla.
3. Suuntaa huomiosi kipuun. Tunnustele, huomioi ja havainnoi sitä, mutta älä pyri muuttamaan kiputuntemuksessa mitään.
4. Nyt suuntaa hengityksesi kiputuntemukseen. Kuvittele niin, että hengität tuon kiputuntemuksen läpi sisään- ja uloshengityksellä. Voit ajatella niin, että pyrit huuhtelemaan kiputuntemusta raittiilla ilmalla.
5. Toista harjoite niin useasti kuin koet tarpeelliseksi. Kun olet toistanut harjoitteen mielestäsi riittävän useasti, tuo huomio kokonaisvaltaisesti takaisin itseesi.

(Siira & Palomäki 2016, 67.)

Luonnollinen hengitystapahtuma

1. Tee harjoite istuma-asennossa tai selinmakuulla. Aseta toinen kätesi vatsan päälle ja toinen rintakehän päälle.
2. Tunnustele kuinka vatsa ja rintakehä nousee ja laskee, kun hengität sisään ja ulos.
3. Tunnustele ja seuraa ajatuksissasi, miten hengitys liikuttaa rintakehää, kylkiä ja selkää.
4. Huomioi joka kerta lyhyt tauko sisään- ja uloshengityksen välissä.
5. Keskity pitkään uloshengitykseen, se tukee rentoutumista. Älä kuitenkaan täytä keuhkoja äärimmilleen sisäänhengityksessä, ettet sekoita hengitysrytmiä.

(Kivunhallintatalo 2019.)

Nenähengitysharjoitus

Nenän kautta hengitettynä elimistösi saa paremmin happea. Lisäksi nenässä olevat värekarvat suodattavat tehokkaammin ilmassa olevia bakteereja. Tässä harjoituksessa hengitetään vain nenän kautta.

1. Valitse itsellesi mukava asento.
2. Peitä oikea sieraimesi nipistämällä se yhteen peukalolla ja etusormella niin, että hengität sisään vain vasemmalla sieraimellasi.
3. Nyt peitä vasen sieraimesi ja hengitä ulos oikealla.
4. Seuraavaksi peitä vasen sieraimesi ja hengitä oikealla sisään.
5. Peitä taas oikea sieraimesi ja hengitä vasemmalla ulos.
6. Toista harjoitus enintään 2 minuutin ajan.

(Mielenihmeet 2018.)

Liikunta

Liikunnan tulisi kuulua jokaisen nuoren ja aikuisen säännöllisiin elämäntapoihin. Erityisen tärkeää olisi se, että löytäisit itsellesi mieleisiä harrastuksia. Liikunta ei missään nimessä saa olla pakkopullaa.

Liikunta vapauttaa kehossasi endorfiinejä, jotka tuottavat hyvää oloa mielelle ja keholle. Näitä endorfiinejä voidaan pitää kehon omina kivunlievitysmekanismeina, joten vaikka kokisit päivittäin kipuja ja särkyjä, niin liikuntaa kannattaa silti harrastaa. Mielekkään harrastuksen parissa saatat myös hetkellisesti unohtaa ikävät tuntemukset.

On muutamia liikuntamuotoja, jotka sopivat erityisen hyvin kivun vähentämiseen. Näitä on esimerkiksi kävely, vesiliikunta, pilates ja jooga. Myös kuntosalilla painojen kolistelu on tehokas ja turvallinen harjoittelumuoto, kun vain tiedät mitä siellä teet.

Nuorten on usein mahdollista saada opastusta kuntosaleilla, joten jos et tiedä miten siellä tulee toimia, niin pyydä apua. Monesti kuntosalien ikärajana on 15 vuotta, joten olemme koonneet muutamia turvallisia kotiharjoitteita tähän oppaaseen.

Kokeile kaikkia liikkeitä. Muista kuitenkin, että jos jokin liike tuottaa kohtuutonta kipua, niin älä tee sitä.

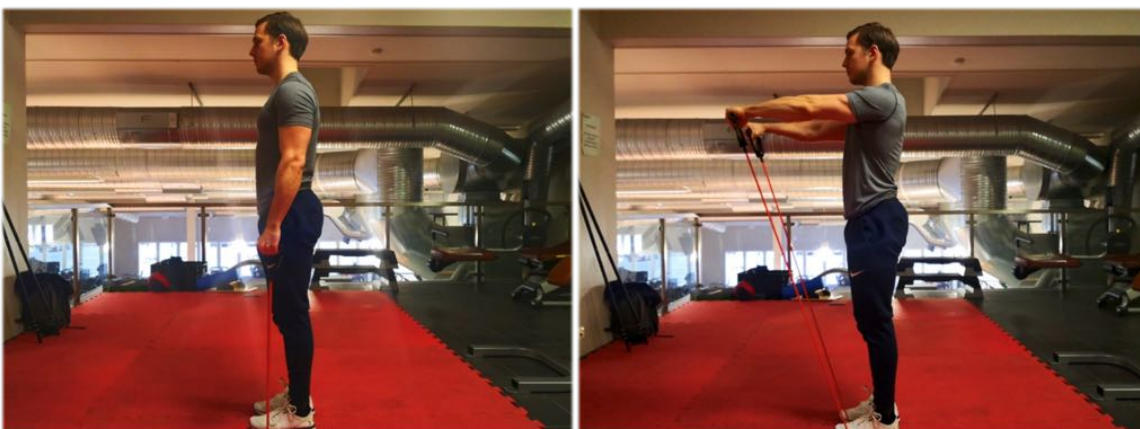
Lihaskuntoharjoitteita

Lihaskuntoharjoittelun tarkoituksena on kehittää voimaa ja päivittäistä jaksamistasi.

Vipunosto kuminauhoilla eteen

Liike vahvistaa hartioden lihaksia. Tähän harjoitukseen tarvitset vastuskuminauhan.

1. Vie kuminauha molempien jalkapohjien alta ja ota ryhdikäs asento.
2. Nosta kädet suorana eteen niin, että peukalot osoittavat kohti kattoa.
3. Toista liike 10 kertaa. Tee 3 sarjaa.



Kulmasoutu kuminauhoilla

Liike vahvistaa yläselän lihaksia ja parantaa ryhtiä! Tähän harjoitukseen tarvittavat vastuskuminauhan.

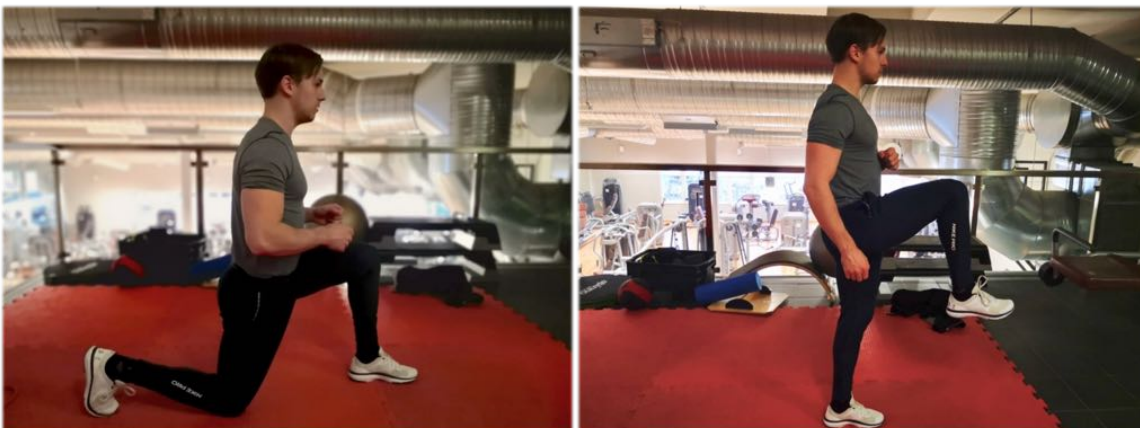
1. Aseta kuminauha esimerkiksi ovenkarmiin kiinni ja vie se sopivalle kireydelle. Aloita liike niin, että kädet ovat suorana edessä. Pidä hartiat alhaalla.
2. Tuo kädet kohti alavatsaa ja purista lapaluita yhteen.
3. Toista liike 10 kertaa. Tee 3 sarjaa.



Ponnahdus polviasennosta

Liike vahvistaa pakarän, sekä etu- ja takareiden lihaksia. Lisäksi se kehittää tasapainoa.

1. Asetu polviasentoon.
2. Nouse niin suoraksi kuin mahdollista etummaisesta jalan varassa.
3. Tuo takimmaisesta jalan polvi eteen, niin ylös kuin vain saat.
4. Säilytä asento hetken ja palaa takaisin alas yhden jalan varassa.
5. Toista 10 kertaa. Tee molemmille jaloille 2 sarjaa. Vaihda suorittavaa jalkaa. Tee liike mahdollisimman riipeästi!



Yhden jalan lantionnosto

Liike vahvistaa takareiden ja pakarän lihaksia.

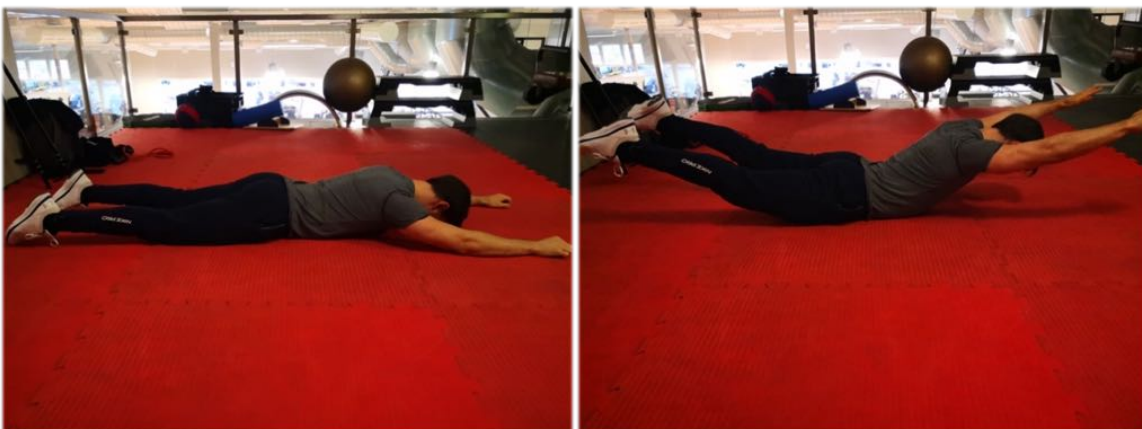
1. Asetu lattialle selinmakuulle. Vie kädet sivuille lattiaan kiinni. Pidä pää lattiassa. Aseta oikea jalkasi lattiaan kiinni polvi koukussa ja nosta vasen jalka ilmaan polvi koukussa.
2. Nosta itsesi ylös oikean jalan varaan selkä suorana. Työ tuntuu oikean jalan pakarassa ja takareidessä.
3. Toista 10 kertaa ja vaihda työskentelevää jalkaa. Tee 2 sarjaa molemmille jaloille.



Selännosto vatsamakuulla

Tämä liike vahvistaa selän, pakaröiden ja takareisien lihaksia

1. Asetu lattialle vatsamakuulle. Vie kädet ja jalat mahdollisimman suoraksi.
2. Nosta jalat ja kädet ilmaan ja venytä itsesi niin pitkäksi kuin pystyt. Pidä pää ja niska mahdollisimman suorana.
3. Säilytä yläasento hetken ja rentouta.
4. Toista 10 kertaa. Tee 3 sarjaa.



Leijonakävely

Tämä liike vahvistaa keskivartaloa, lisäksi se kehittää tasapainoasi ja kehon koordinaatiota.

1. Asetu lattialle nelinkontin. Nosta polvet ilmaan niin, että olet vain kämmenien ja varpaiden varassa. Jännitä vatsa. Pidä selkä ja pää mahdollisimman suorana.
2. Nosta oikea käsi eteen ja vasen jalka taakse siten, että tasapainoilet vain vasemman käden ja oikean jalan varassa. (Ristikkäinen käsi ja ristikkäinen jalka)
3. Palauta käsi ja jalka takaisin alustaan, mutta pysy vain kämmenien ja jalkaterien varassa koko liikkeen ajan.
4. Nostelee ristikkäiset puolet vuorotellen molemmilla puolilla. Toista 10 kertaa. Tee 3 sarjaa.

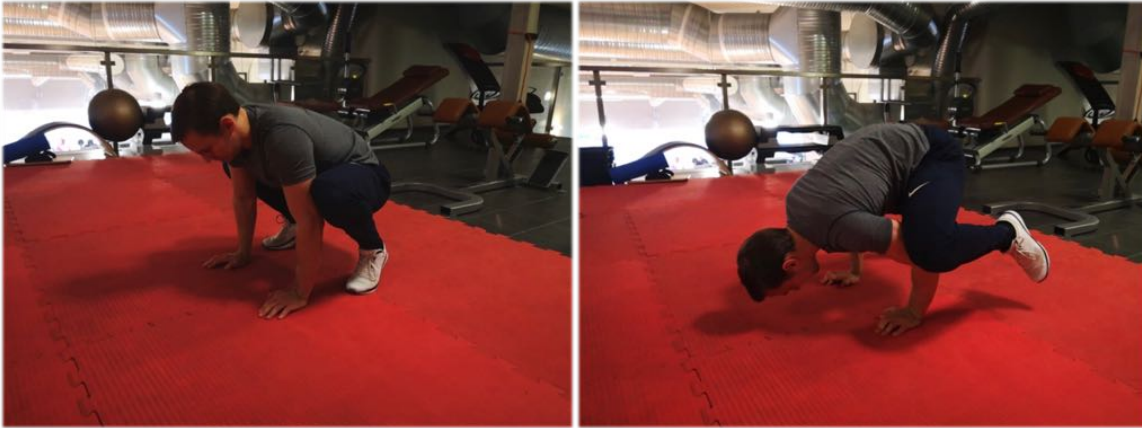


Käsilläseisonta

Liike vahvistaa ylävartalon, käsivarsien ja keskivartalon lihaksia. Lisäksi se haastaa tasapainoasi ja kehon koordinaatiota.

Seuraava liike on haastava. Voit harjoitella tämän liikkeen vaiheita 1-2 jos liikkeen loppuun saaminen ei heti onnistu. Tee se pehmeällä alustalla!

1. Mene kyykkyyntä siten, että molemmat kädet ovat tukevasti alustalla polvien välissä.
2. Lähde kallistumaan eteenpäin käsiesi varaan niin, että sisäreitesisi nojaavat kyynärpäitä vasten.
3. Pyri lopulta olemaan vain käsiesi varassa.
4. Pyri hetken pysyttelemään käsiesi varassa, mitä pidempään, sen parempi. Kallistu takaisin taaksepäin siten että jalat tulevat takaisin alustaan. Toista liike 5 kertaa.



Liikkuvuusharjoitteita

Liikkuvuusharjoittelu pitää paikat vetreinä ja auttaa lievittämään lihasjännityksiä. Oikein toteutettuna sillä on myös rentouttava vaikutus. Näitä harjoitteita voit suorittaa ennen lihaskuntoharjoitteita, niiden jälkeen tai ennen nukkumaanmenoa. Tee liikkeet aina rauhallisella tahdilla! Muista myös aina hengittää rauhallisesti. Vältä kohtuutonta kipua!

Selän kierto selinmakuulla

Tämä liike venyttää selän ja pakaralan lihaksia.

1. Asetu selinmakuulle lattialle, vie kädet sivuille, pidä hartiat ja pää lattiassa.
2. Nosta oikea jalkasi koukkuun ja lähde viemään ristikkäiselle puolelle siten, että tunnet venytyksen selässäsi. Palauta jalka ja toista liike 7 kertaa. Muista tehdä molemmat puolet.



Rintakehän dynaaminen venytys jumppapallolla

Liike venyttää rinta- ja vatsalihaksia. Tähän liikkeeseen tarvitset jumppapallon. Jos sinulla ei ole jumppapalloa, voit käyttää esimerkiksi tyynypinoa selkäsi alla.

1. Asetu jumppapallon päälle siten että selkä koskettaa palloa. Lantio jää pallon ulkopuolelle. Kämmenet niskan taakse. Jalkapohjat tasaisesti lattialla.
2. Nouse ensin yläasentoon niin, kuin tekisit vatsarutistuksia.
3. Laskeudu rauhallisesti alas niin, että selkäsi pyöristyy pallon päälle ja kädet menevät reilusti sivuille. Venytys tuntuu erityisesti rintalihaksissa. Toista 10 kertaa.



Pohkeiden, takareisien ja alaselän venytys

Tämä liike soveltuu parhaiten liikunnan jälkeen ja rentouttavana harjoitteena!

1. Nouse käsien ja jalkojen varaan.
2. Pyri saamaan kantapäät lattiaan. Pidä jalat mahdollisimman suorana.
3. Voit keinutella rauhallisesti siten, että viet painopistettä jaloilta käsille ja takaisin. Venytys tuntuu pohkeissa, takareisissä ja alaselässä. Tee liike kuitenkin niin, että kantapäät pysyvät koko ajan lattiassa.
4. Ylläpidä asento 30-45 sekuntia.



Lonkan avaus

Tämä liike venyttää alaselkää, etureisiä, pakaroita ja sisäreisiä. Lisäksi kyykkyasento parantaa lonkan, polvien ja nilkkojen liikkuvuutta.

1. Mene itsellesi mieluisaan kyykkyasentoon. Aseta kädet suoraksi polvien väliin.
2. Pidä kantapäät lattiassa.
3. Lähde viemään polviasi mahdollisimman paljon auki sivulle. Työnnä samalla käsilläsi polvia sivuille.
4. Palauta polvet takaisin ja tee liike pumppaavina toistoina 10-15 kertaa säilyttäen kyykkyasennon.



Lonkan avaus ja käden nosto

Tämä liike venyttää selkää, etureisiä, pakaroit ja sisäreisiä. Keskivartalon ja selän liikkuvuus paranee. Lisäksi kyykkyasento parantaa lonkan, polvien ja nilkkojen liikkuvuutta.

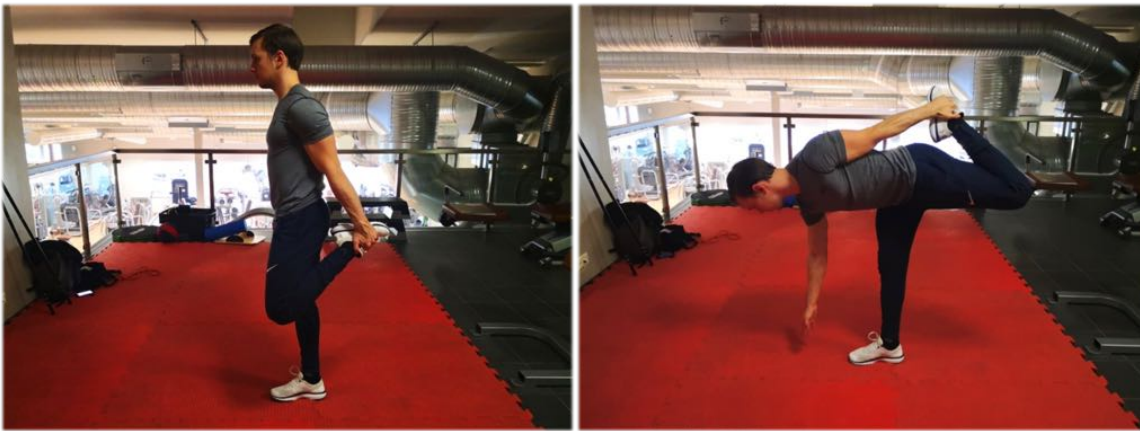
1. Mene itsellesi mieluisaan kyykkyasentoon. Aseta kädet suoraksi polvien väliin.
2. Pidä kantapäät lattiassa.
3. Lähde kurottamaan ensin oikeaa kättä kohti kattoa. Seuraa katseellasi kämmenselkää. Säilytä kyykkyasento.
4. Palaudu takaisin lähtöasentoon ja toista liike vasemmalla kädellä. Tee liike 5 kertaa molemmilla käsillä.



Etureiden dynaaminen venytys

Tämä liike venyttää etureiden lihaksia, lonkan liikkuvuus paranee ja joudut käyttämään keskivartalon lihaksia asennon ylläpitämiseen. Lisäksi liike kehittää tasapainoasi.

1. Seiso ryhdikkäässä asennossa ja nosta vasen nilkka kohti pakaraa. Ota nilkasta kädellä kiinni siten, että tunnet venytyksen etureidessäsi.
2. Lähde kurottamaan kohti lattiaa vapaalla kädelläsi, samalla pitäen kiinni vasemman jalan nilkasta. Mene niin pitkälle kuin vain tasapainosi ja liikkuvuutesi sallii.
3. Palaudu takaisin lähtöasentoon ja toista liike jatkuvasti seisten yhdellä jalalla.
4. Muista tehdä molemmilla puolilla. Toista liike 5 kertaa molemmilla jaloilla.



Lepo ja nukkuminen

On varsin yleistä, että kipu pitää hereillä ja vaikeuttaa nukahtamista. Unettomuus ja liian vähäinen uni altistavat stressille ja sitä kautta se taas lisää kipuoireita. Lisäksi päivittäinen tarkkaavaisuutesi heikkenee väsyneenä. On huomattu, että vähäinen ja huonolaatuinen uni voi itsessään olla kipujen aiheuttaja.

Oppaan kaikki edellä mainitut hengitys-, rentoutus- ja liikkuvuusharjoitteet toimivat unenlaatua parantavina menetelminä. Lähes kaikkia harjoituksia kannattaa tehdä ennen nukkumaanmenoa. Liikuntaa ei kuitenkaan kannata harrastaa myöhään illalla piristävän vaikutuksen takia.

Keinoja unenlaadun parantamiseksi

- Pyri tietoisesti parantamaan unirytmää. Mene ajoissa nukkumaan. Katso että saat riittävästi unta (8-9h), mutta ei myöskään liikaa! Laita herätyskello soimaan aamulla.
- Koita välttää päiväunia. Nuku yöllä.
- Vältä kofeiinipitoisia juomia illalla.
- Säädä makuuhuoneen lämpötila sinulle mieluisaksi. Hieman viileämmässä lämpötilassa nukkuminen (17-21 astetta) edistää parempaa unenlaatua.
- Älä katso televisiota, tablettia, puhelinta tai muita kirkkaita laitteita illalla. Lue esimerkiksi kirjaa.
- Peseydy miellyttävän lämpimällä vedellä ennen nukkumaanmenoa.
- Kuuntele rentouttavaa musiikkia.
- Tee oppaan tarjoamia hengitys- ja rentoutusharjoitteita illalla.



Miten ruokailutottumukset vaikuttavat kipuun?

Ruokailutottumuksilla on suuri vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimuksissa on havaittu, että erityisesti pikaruokapainotteinen ruokavalio voi aiheuttaa ja ylläpitää erilaisia kiputiloja suoliston tulehdustilojen kautta. Näitä tulisi välttää, koska ne sisältävät usein runsaan määrän kovia rasvoja, suolaa ja sokereita.

Kuitenkin terveellisellä ruokavaliolla voidaan myös ennaltaehkäistä ikäviä vaikutuksia. Tietyt ravinnosta saatavat aineet pitävät suoliston hyvinvoivana. Näitä aineita kutsutaan antioksidanteiksi ja polyfenoleiksi. Lisäksi näillä aineilla on mielialaa parantavia vaikutuksia ja niitä sisältäviä ruokia ovat esimerkiksi hedelmät ja kasvikset, kuten omenat, mustikat, parsakaalit ja ruusukaalit. Lisäksi tee, erityisesti musta ja vihreä tee, sekä kalaöljy (omega-3).

Tietyissä ravintoaineissa on myös ainesosia, jotka vähentävät kehon tulehdustekijöitä. Niitä on mahdollista saada kuiduista, esimerkiksi kauraleivästä tai täysjyväpuurosta. D- ja E-vitamiinista, sekä sinkistä ja magnesiumista.

Ohjeita ruokailuun

Noudata syömisessä niitä perinteisiä ravitsemussuosituksia, joita olet ennenkin saanut:

- Syö säännöllisesti ja monipuolisesti.
- Pidä ruokailujen välillä enintään 3-4 tuntia taukoa.
- Syö itsesi kylläiseksi, ei liikaa, eikä liian vähän.
- Suosi kasviksia.
- Vältä sokeroituja limuja ja makeisia. Vesi on kaikista paras janojuoma.
- Vältä pikaruokia.

Hyviä proteiinin lähteitä:

- Kasviproteiinit, kuten tofu ja palkokasvit.
- Siipikarja, kuten kana ja kalkkuna.
- Kala.
- Kananmunat.

Hyviä hiilihydraattien lähteitä:

- Kasvikset.
- Marjat.
- Täysjyväviljat.

Hyviä rasvojen lähteitä:

- Kasviöljyt, pähkinät ja siemenet



Alla olevasta taulukosta saat suuntaa, mitä kannattaa suosia ja mitä vähentää.



TAULUKKO 1. Terveiden edistäminen ruokavalinnoilla

Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset, mukaan lukien vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, sienet	Vähäkalorinen vija täysjyväin	Sokeri
Öljy, pähkinä, manteli, siemenet	Voija voipohjaiset levitteet kasvimargariiniksi tai öljyyn. Runsasrasvaiset maitotuotteet rasvattomoin tai vähärasvaisin.	Kookos- ja palmuöljy
Kala Herneet, pavut, linssit	Punainen liha osittain siipikarjalla. Eiäinproteiini osittain kasviproteiinin	Punainen liha, leikkeleet ja makkarat
	Runsassuolaiset tuotteet vähemmän suolaa sisältävin: leivät, juusto, leikkeleet, jodiomainen suola jodisuolaksi.	Suola



(Terveiden- ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Lisää harjoitteita netissä ja kirjallisuutta aiheesta

Rentoutus- ja hengitysharjoitteita

<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset>

<https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutuminen>

Jumppaharjoitteita

<https://www.tervekoululainen.fi/opetusmateriaalit/tyokaluja-teemoittain/move-treenit/>

Nuorten ravinto- ja ruokailuohjeita

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapsen-ja-nuoren-ravinto-ja-ruokailu/>

Kirjallisuutta

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., & Törö, T. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Uusi laajennettu painos. Kustantaja: Mediapinta Oy 2014.

Miranda, H. 2016. Ota kipu haltuun. Helsinki: Otava.

Siira, J. & Palomäki, K. 2016. Kehon viisaat viestit. Helsinki: Kirjapaja.

Lähteet

Rentoutus-, mielikuva- ja hengitysharjoitteet

Karjalainen, L. 2013. Rentoutumalla hyvinvointia koulupäivään. Metropolia ammattikorkeakoulu. Kehittämistyö. Saatavilla: <http://www.psykomotoriikka.org/wp-content/uploads/2014/03/Rentoutumalla-hyvinvointia-koulup%C3%A4iv%C3%A4nC3%A4n.pdf>

Kivunhallintatalo. 2019. Rentoutuminen. Saatavilla: <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutuminen>

Mielenihmeet. 2018. 3 hengitysharjoitusta, jotka auttavat rentoutumaan. Saatavilla: <https://mielenihmeet.fi/3-hengitysharjoitusta-jotka-auttavat-rentoutumaan/>

Siira, J. & Palomäki, K. 2016. Kehon viisaat viestit. Helsinki: Kirjapaja.

Suomen mielenterveys ry. 2019. Turvapaikka. Saatavilla: <https://mieli.fi/fi/tukea-ja-apua/verkossa/aikuisille-selma-oma-apuohjelma/selma-istunto-1>

Terveyskylä.fi. 2019. Rentoutuminen. Asteittain etenevä progressiivinen rentoutusharjoite (video). Saatavilla: <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutuminen>

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Terveysten edistäminen ruokavalinnoilla. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Saatavilla: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kuvalähteet

Kuvat lepoasentoista, lihaskuntoharjoitteista ja liikkuvuusharjoitteista: Harvistola, V. & Varis, VP.

Muut kuvat: Pixabay.

Opas perustuu opinnäytetyöhön:

Harvistola, V. & Varis, VP. 2019. Kohti kivutonta arkea – Kivunhallintaopas 12–17-vuotiaille nuorille. Lahden ammattikorkeakoulu.

Lähteet sivuilla 43–48.