

# Selätä selkäkipu

Ikäihmisen selkäopas



# Oppaan sisältö

Arvoisa oppaan käyttäjä	s. 3
Et ole yksin kipusi kanssa	s. 4
Liike on lääke	s. 5
Sinun selkäsi	s. 6
Harjoittelemalla selätät kivun	s. 7
Ennen harjoituksia	s. 8
Aloita alkuverryttelyllä	s. 9
Marssi	s. 10
Minikyykky	s. 11
Vartalonkierto	s. 12
Yläselän pyöristys ja ojennus	s. 13
Pyöristys istuen	s. 14
Harjoitus tekee mestarin	s. 15
Alaselän neutraaliasento ja koonto	s. 16
Lantion pohjan aktivointi	s. 17
Tyynyn puristus	s. 18
Kantapään liu'utus	s. 19
Lantion nosto	s. 21
Polkupyöräily liike maaten	s. 22
Venyttelä vetreäksi	s. 23
Lonkankoukistajan venytys	s. 24
Reidentakaosan venytys	s. 25
Alaselän ja pakaroiden venytys	s. 26
Lanne-suoliluulihaksen venytys	s. 27
Rentoutuminen	s. 29
Palleahengitys	s. 30
Hyvä uni, parempi mieli	s. 31
Hyödyllisiä vinkkejä	s. 32

# Arvoisa oppaan käyttäjä

---

Tämä opas on suunniteltu sinulle, joka kärsit ajoittaisesta alaselkävivusta. Opas toimii tiedonlähteenä alaselkävivun itsenäiseen kuntouttamiseen.

Oppaassa on harjoituksia ja vinkkejä, joiden avulla selkäkipuun voidaan vaikuttaa. Alussa saat tietoa selän rakenteesta ja selkävivun syistä, jonka jälkeen on harjoitusosio sekä vinkkejä alaselkävivun lievittämiseen.

Opas on kehitetty fysioterapiaopiskelijoiden toimesta yhdessä alan asiantuntijoiden kanssa.

**Tärkein henkilö oman selkäsi  
kuntouttamisessa olet sinä itse!**

# Et ole yksin kipusi kanssa

---

Jopa 70% yli 65-vuotiaista kärsii alaselkävivusta.

Selkäkipu heikentää toimintakykyä laaja-alaisesti. Se vaikuttaa negatiivisesti fyysiseen toimintakykyyn, henkiseen jaksamiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen.

Suurimmassa osassa alaselkävivusta kyse ei ole mistään vakavasta ja ne ovat parannettavissa.

# Liike on lääke

---

Liike on lääke alaselkävun hoidossa. Vaikka olisit kuinka kipeä, pyri jatkamaan normaalia elämää ja liikkumista. Liike lisää verenkiertoa, aineenvaihduntaa ja pitää selän ja mielen vetreänä.

- Alaselkävunusta selviämistä tukevat myös lepo sekä hyvä fyysinen kunto. Kipua voi hallita myös lääkkeillä, käyttöohjeita noudattaen.

Alaselkäkipua pystytään hoitamaan ja kivun uusiutumista ehkäisemään erilaisilla harjoituksilla. Harjoituksista sinulle sopivimmat olemme keränneet tähän oppaaseen.

Jos kipu on jatkuvaa ja se käy sietämättömäksi, ota yhteys lääkäriin.

# Sinun selkäsi

---

Selkä on kokonaisuus, joka muodostuu luista, lihaksista, tukirakenteista ja hermoista. Selkälihasten tärkein tehtävä on kehon pystyssä pitäminen. Keskivartalon syvät lihakset tukevat ja suojaavat selkärankaa.

●  
●  
●  
län myötä lihaskunto heikkenee ja selän liikkuvuus vähenee, minkä seurauksena ryhti painuu kumaraan. Ryhdin poikkeamat kertovat erilaisista lihaskireyksistä ja lihasheikkouksista.

Lihaskuntoa voi parantaa ja ikääntymisen mukanaan tuomia muutoksia voi hidastaa iästä riipumatta.

# Harjoittelemalla selätät kivut

---

Alaselkäkivusta kärsivillä on usein heikentynyt **syvien vatsa- ja selkälihasten** hallinta. Näiden lihaksien harjoittaminen ja venyttäminen on tehokas apu selkäkipujen hallintaan.

- Keskipartaloon tukea antavien syvien vatsalihaksien tunnistaminen on haastavaa. Niiden löytäminen vaatii
- aikaa, keskittymistä ja kontrollia!

Nyrkkisääntönä on, että selkärangan syvien lihaksien tulisi aktivoitua ennen pinnallisia lihaksia. Väärän aktivoitumisjärjestyksen seurauksena selkä voi kipeytyä.

Tämän oppaan liikkeet on valittu juuri näiden lihaksien vahvistamiseksi ja venyttämiseksi. Oppaaseen on myös sisällytetty alkuverryttelyohjeet sekä vinkkejä rentoutumiseen ja kivunlievitykseen.

# Ennen harjoituksia

---

Kaikki oppaan harjoitukset ovat turvallisia, helposti suoritettavia ja tehokkaita selkävivun hoidossa. Harjoitukset voi tehdä helposti kotona.

## **Muista kuitenkin:**

- Pukeudu rentoihin joustaviin vaatteisiin,
- Harjoittele kivun sallimissa rajoissa,
- Anna hengityksen kulkea vapaasti harjoitteiden aikana,
- Harjoittelualusta ei saa olla liian pehmeä, esimerkiksi keskikova sänky tai sohva on hyvä,
- Muista juoda harjoittelun jälkeen.

Harjoitteet ovat oppaassa vaikeus järjestyksessä. Huolehdi, että hallitset aikaisemman harjoituksen ennen kuin siirryt seuraavaan.

Tee harjoituksia vähintään kolme kertaa viikossa. Halutessasi voit tehdä niitä vaikka päivittäin.



# Aloita alkuverryttelyllä

---

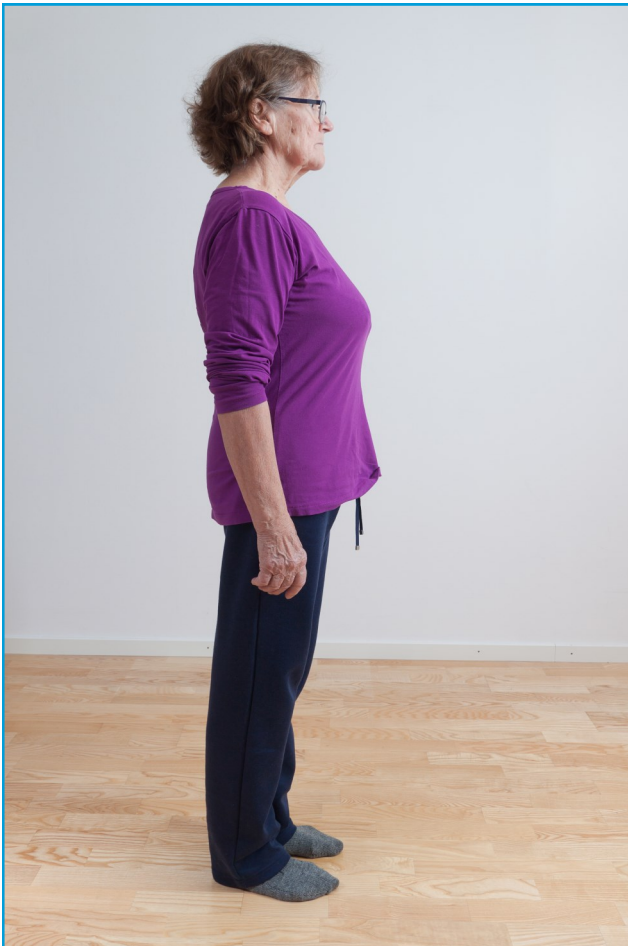
Jokainen liikuntatuokio tulisi aloittaa alkuverryttelyllä, jolla valmistetaan kehoa tulevaan fyysiseen suoritukseen. Alkuverryttelyn jälkeen kehosi on lämmin ja olo vetreä.

Alkuverryttelyharjoituksissa muista jännittää vatsalihaksiasi, eli vedä napaa kohti selkärankaa!

## Alkuverryttely

# Marssi

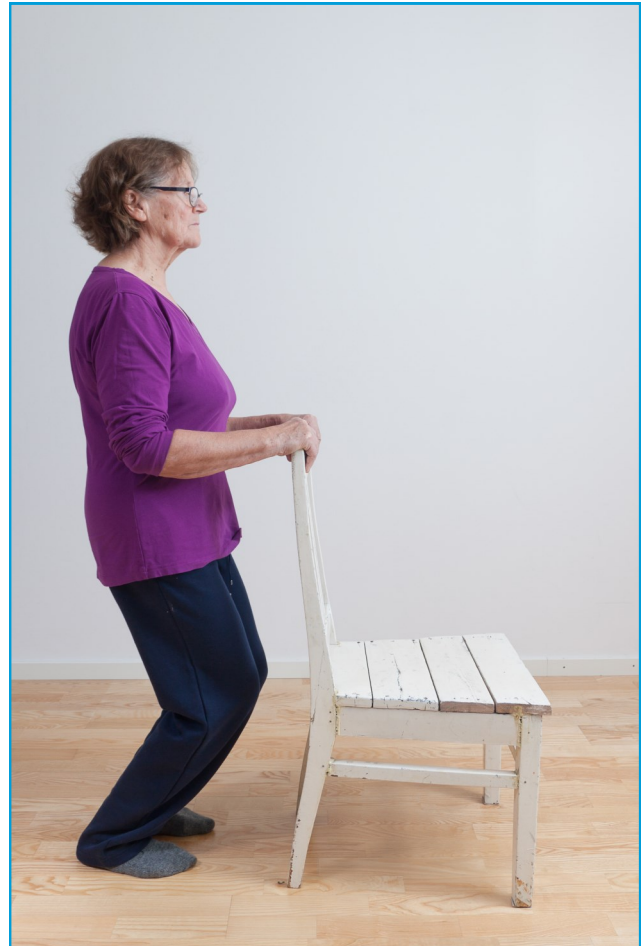
- Alkusasento: Seisten hyvässä ryhdissä.
- Suoritus: Aloita rauhallisesti marssimalla paikoillaan ja ota kädet mukaan liikkeeseen. Voit kiihdyttää pikkuhiljaa tahtia, kunnes tunnet kehosi lämpenevän. Lisää halutessasi tehokkuutta nostamalla polvia ylemmäksi.
- Kesto yksi minuutti.



## Alkuverryttely

# Minikyykky

- Alkuasento: Seisten hyvässä ryhdissä, kädet tuolin selkänojalla.
- Suoritus: Ota tukea tuolin selkänojasta ja tee pieni kyykky ja nouse ylös.
- Tee liike 5 kertaa ja pidä pieni hengähdystauko.
- Tauon jälkeen tee sama uudestaan.



## Alkuverryttely

# Vartalon kierto

- Alkuasento: Seisten tai istuen.
- Suoritus: Pidä selkä suorassa ja kurota käsillä vuorotellen vasemmalle ja oikealle niin, että selkään tulee kevyt kiertoliike. Katse seuraa käsien liikettä.
- Toista 2 x 10 kertaa

Vedä napaa kohti selkärankaa!



## Alkuverryttely

# Yläselän pyöristys ja ojennus

- Alkuasento: Seisten tai istuen.
- Suoritus: Pyöristä yläselkääsi ja vie olkapäät eteen.
- Ojenna selkääsi ja vie hartiat taakse ja vedä lapaluita yhteen.
- Toista viisi kertaa.





## Alkuverryttely

# Selän pyöristys istuen

- Alkuasento: Istuen.
- Suoritus: Istu tuoliin ja pyöristä selkää nikama nikamalta alaspäin. Kädet menevät rennosti vartalon vierellä kohti lattiaa. Suorista selkäsi rauhallisesti nikama nikamalta takaisin ylös alkuasentoon.
- Toista kolme kertaa.



# Harjoitus tekee mestarin

Alkuverryttelyn jälkeen on aika siirtyä varsinaisiin selkäkipua hoitaviin liikkeisiin. Tee liikkeitä kivun sallimissa rajoissa.

Pyri tekemään annetut toistomäärät. Tarvittaessa voit vähentää tai lisätä toistojen määrää oman tuntemuksesi mukaan.

Harjoitteissa puhutaan selän **neutraaliasennosta**, se tarkoittaa, sitä että selinmakuulla alaselän alla on pieni notko.

Näin löydät notkosi: makaa selällään. Pidä polvet koukussa. Laita kätesi alaselän alle. Mikäli käsi menee selkäsi alle helposti ja siellä tuntuu pieni notko, sinulla on neutraaliasento alaselässäsi.

Huomioi, että osassa harjoituksissa puolestaan pidät alaselkääsi suorassa painaen sitä alustaa vasten. Tätä kutsutaan oppaassa **koonnoksi**.

# Alaselän neutraaliasento ja koonto

1. Alaselän neutraaliasento: Selkä on hieman notkolla ja lantio on kallistunut taaksepäin.
2. Koonto: Alaselkä on suora ja painettu alustaa vasten. Alaselän alla ei ole notkoa. Lantio on kallistunut eteenpäin.



Huomioi  
alaselän  
kaari!





## Harjoitus

# Lantionpohjan aktivointi

- Alkuasento: Selinmakuulla neuraaliasennossa.
- Suoritus: Jännitä lihaksia, joilla pidätät molempia vessahätiä. Paina alaselkää alustaa vasten siten, että notko selkäsi alla katoaa (koonto). Kallista lantiota eteenpäin.
- Pidä asento ja lihasten jännitys 5 sekuntia, jonka jälkeen palaa alkuasentoon ja rentoudu 10 sekuntia.
- Toista liike 10 kertaa.
- Liike vahvistaa keskivartaloa, parantaa ryhtiä, vähentää selkärangan rasitusta ja parantaa virtsanpidätyskykyä.



Huomioi alaselän  
asento!

## Harjoitus

# Tyynyn puristus

- Alkuasento: Selinmakuulla neutraaliasennossa.
- Suoritus: Vedä polvet koukkuun siten, että jalkapohjat ovat alustalla. Laita tyyny polvien väliin. Vedä napaa kohti selkärankaa, kuten aikaisemmin neuvottiin. Purista polvia lujasti yhteen viiden sekunnin ajan. Rentoudu.
- Toista 6-10 kertaa.
- Liike vahvistaa keskivartaloa, reiden sisäpuolen ja vatsan syviä lihaksia ja vahvistaa lantiota.

Vedä napaa kohti  
selkärankaa!



## Harjoitus

# Kantapään liu'utus

- Alkuasento: Selinmakuulla neutraaliasennossa.
- Suoritus: Vedä polvet koukkuun ja pidä selkäsi alla pientä notkoa (neutraaliasentoa).
- Pidä käsiäsi alavatsan päällä jännitä vatsaa siten, että tunnet kuinka lihakset jännittyvät sormiesi alla.
- Siirrä kätesi takaisin vartalon viereen.

Vedä napaa kohti  
selkärankaa!



Huom. Harjoitus jatkuu  
seuraavalla sivulla.

## Harjoitus

# Kantapään liu'utus

- Pidä vatsan jännitys ja samalla liu'uta oikeaa alaraajaa alustaa pitkin suoraksi ja vedä jalka takaisin koukkuun. Pidä edelleen vatsalihaksia jännittyneenä, mutta liu'uta nyt vasenta jalkaa suoraksi ja sitten vedä se takaisin koukkuun.
- Toista liike viisi kertaa, molemmilla jaloilla.
- Liike vahvistaa keskivartalon syviä lihaksia, jotka tukevat selkärankaa. Liike parantaa keskivartalon motorista hallintaa.

Anna hengityksen kulkea vapaasti!



## Harjoitus

# Lantion nosto

- Alkuasento: Selinmakuulla.
- Suoritus: Koukista molempia polvia siten, että jalkapohjat ovat tukevasti alustalla. Jännitä keskivartalo tiukaksi ja pakarat tiukaksi.
- Nosta hitaasti takapuoli ylös alustalta niin korkealla, kuin pystyt, kunnes vartalo muodostaa suoran linjan polvista hartioihin.
- Pidä peppu paikallaan ja vältä heilumista. Pidä asento viisi sekuntia ja laske peppu hitaasti takaisin alustalle.
- Toista 6 – 10 kertaa.
- Liike lisää lannerangan liikkuvuutta ja hallintaa.



## Harjoitus

# Polkupyöräily selin maaten

- Alkuasento: Selinmakuulla kädet vartalon vierellä.
- Pidä selkä neutraaliasennossa siten, että alaselän alla säilyy pieni notko. Vedä napaa kohti selkärankaa koko harjoitteen ajan.
- Nosta jalkapohjat rauhallisesti alustalta. Liikuttele jalkoja ilmassa kuin polkisit polkupyörää. Vaihda polkemissuuntaa välillä. Tee liikettä 10-30 sekuntia.
- Liike on haastava, mutta vahvistaa erittäin tehokkaasti keskivartalon lihaksia ja parantaa keskivartalon lihaksien hallintaa.

Haastava liike edistyneille!



# Venytttele vetreäksi

---

Ikääntymisen myötä lihasten sopeutuminen lihaskuntosuoritukseen on hitaampaa, minkä vuoksi loppuverryttely on ikääntyneillä erittäin tärkeää.

Loppuverryttelyllä keho palautetaan takaisin normaaliin tilaan harjoittelun jälkeen. Venyttely onkin olennainen osa alaselkävun hoitoa.

Venyttely voi välillä tuntua epämukavalta, mutta se ei saa aiheuttaa kipua.

Oppaan venyttelyharjoitukset ovat kohdistettu juuri niihin lihaksiin, joiden venyttely helpottaa selkäkipua.



## Venytys

# Lonkankoukistajan venytys

- Alkuasento: Selinmakuulla.
- Suoritus: Makaa selinmakuulla vuoteella niin, että saat pudotettua reunimmaisen jalan vuoteen ulkopuolelle. Halutessasi voit nostaa toisen jalan koukkuun.
- Tunne venytys nivusessa.
- Tee sama toisella jalalla.
- Pidä venytys 20 – 30 sekuntia.

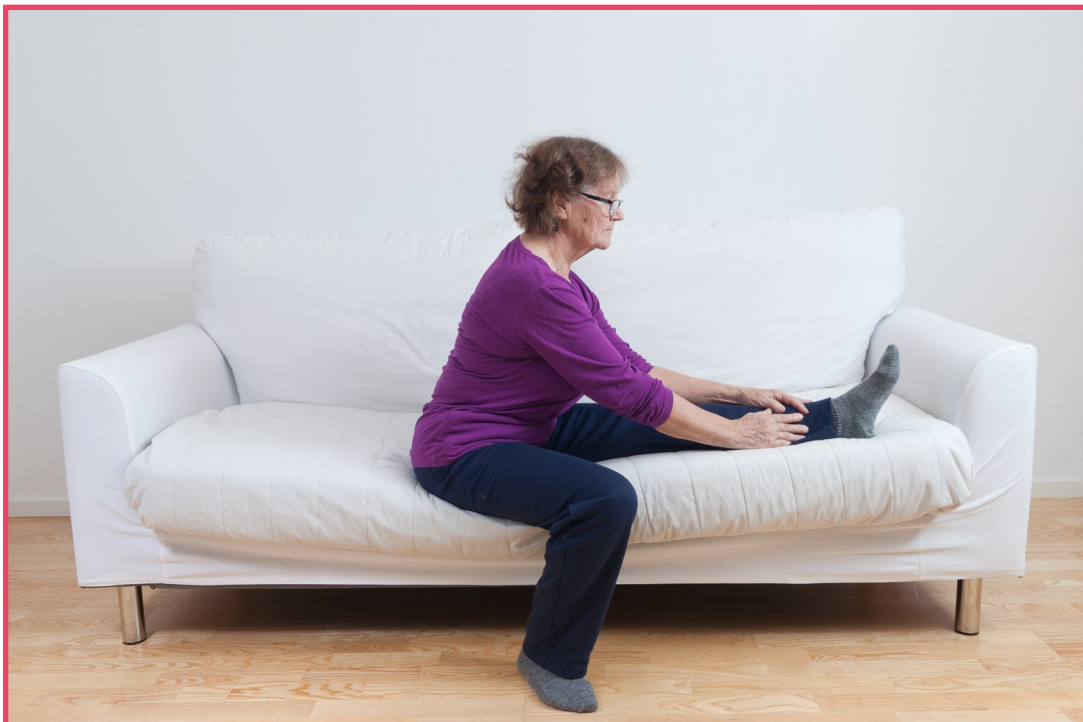




## Venytys

# Reiden takaosien venytys

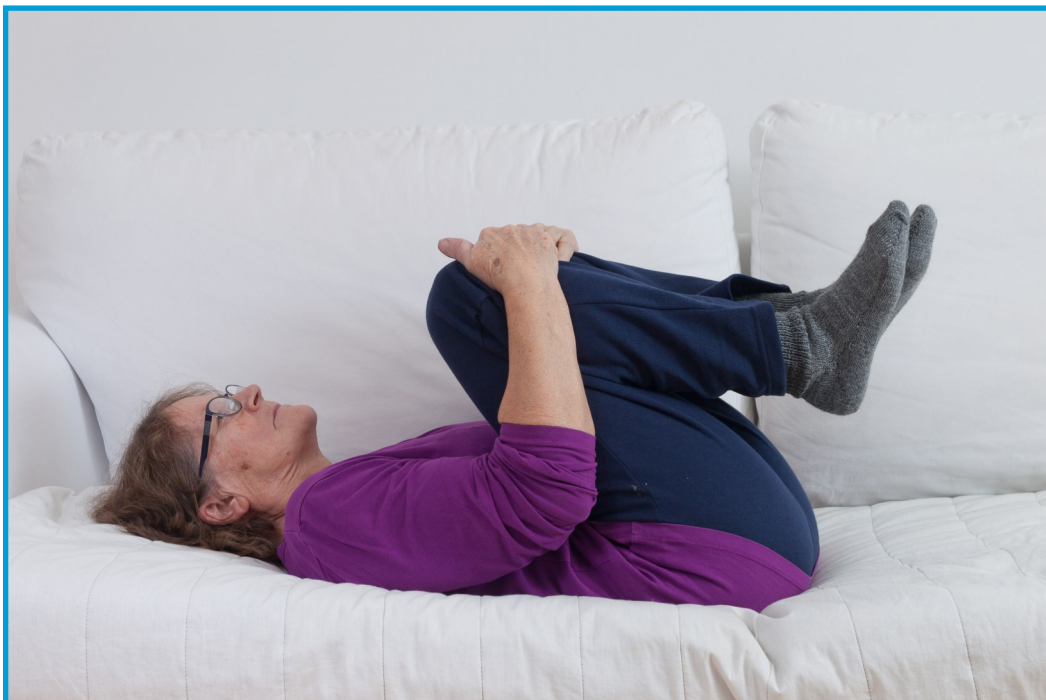
- Alkuasento: Sängyllä istuen.
- Suoritus: Istu sängyn laidalla selkä suorassa. Nosta toinen jalka sängylle tai matalalle pallille suoraksi toisen jalan jäädessä lattialle. Kallista ylävartaloa kohti suoraa jalkaa, mutta pidä edelleen selkä suorassa.
- Tunne venytys säären ja reiden takaosissa.
- Tee sama toisella jalalla.



## Venytys

# Alaselän ja pakaroiden venytys

- Alkuasento: Selinmakuulla.
- Suoritus: Ota käsillä polvien edestä kiinni ja vedä polvia kohti rintaa. Pidä selkä neutraaliasennossa. Katso, että lonkat pysyvät samalla tasolla ja polvet osoittavat samaan suuntaan.
- Tunne venytys reiden takaosissa ja pakarassa.
- Voit tehostaa venytystä viemällä leukaa kohti rintaa.
- Pidä venytys 20 – 30 sekuntia.



## Venytys

# Lanne-suoliluun lihasten venytys

- Alkuasento: Kylkimakuulla, tyyny kyljen alla.
- Suoritus: Vedä alempi jalka koukkuun ja pidä päällimmäinen jalka suorassa.

Laita tyyny kyljen alle!



Jatkuu seuraavalla sivulla.

## Venytys

# Lanne-suoliluun lihasten venytys

- Alkuasento: Kylkimakuulla, pidä alempi käsi pään alla.
- Suoritus: Kurota päällimmäistä kättä kohti sängynpäätyä. Vie päällimmäinen jalka sängyn reunan yli.
- Jos haluat lisää tehoa siirrä alaraajaa hieman takaviistoon siten, että se roikkuu hieman sängynreunalla.
- Pidä venytys 20 – 30 sekuntia.

Ole varovainen jos sinulla on lonkan tekonivel!



# Rentoutuminen

---

Hengitysharjoitukset kuten ”Palleahengitys” ovat tehokkaita selkävun hoidossa.

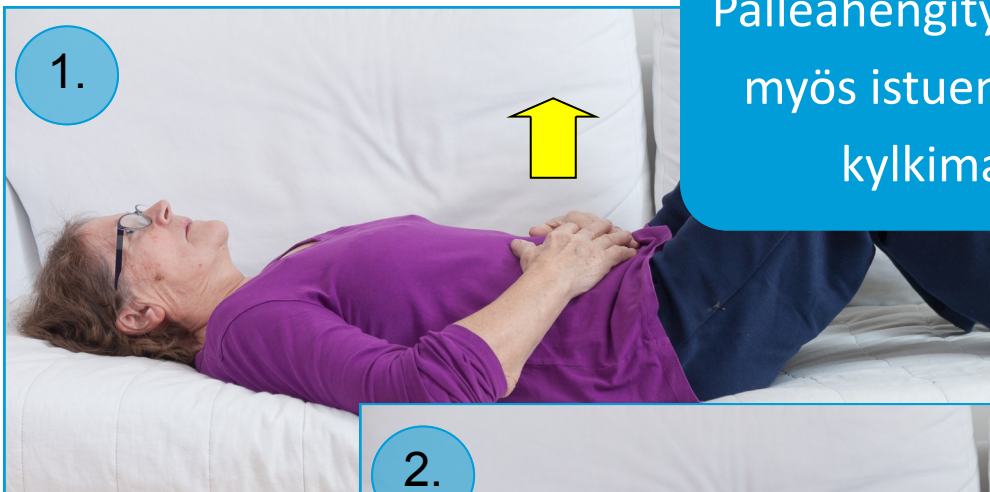
Oikea hengitystekniikka laukaisee lihaskipuja ja –jännityksiä.

- Rentoutumista ja hengitysharjoitusten tekemistä auttavat lämmin ja rauhallinen tila sekä rento ja mukava vaatetus.

## Rentoutus

# Palleahengitys

- Alkuasento: Selinmakuulla, polvet koukussa alustalla ja aseta kätesi vatsan päälle.
- Suoritus:
  1. Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään niin että vatsasi pullistuu ja rintakehä laajenee alhaalta ylöspäin.
  2. Uloshengityksen aikana anna ilman virrata vapaasti kehostasi.
- Toista viisi kertaa.



Palleahengitystä voi tehdä myös istuen, seisten tai kylkimakuulla.





# Hyvä uni, parempi mieli

---

Hyvä unen laatu on alaselkävun hoidon ja ennaltaehkäisyyn kannalta tärkeää.

Hyvillä ja kivuttomilla lepo- ja nukkuma-asennoilla voidaan parantaa alaselkäkipuisen unenlaatua.

Sopivia nukkuma-asentoja selkäkipuiselle ovat:

- **Kylkimakuuasento** tyyny polvien välissä.
- **Psoas-asento** niin, että polvet ja lonkka ovat tuettuna 90 asteen kulmaan esimerkiksi tyynypinolla.

Sängyssä keskikova patja on paras alaselkävun hoidon kannalta.

# Hyödyllisiä vinkkejä

---

Lämpö- ja kylmähoitoa voit käyttää apuna alaselkävun lievittämiseen.

Lämpöhoito laukaisee lihasjännityksiä ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa.

Lämpöhoitona voit käyttää esimerkiksi mikrossa lämmitettäviä kauratyynyjä.

Ohje: Aseta lämmin kauratyyny kipeän kohdan päälle. Voit pitää lämpöpakettia niin kauan, ettei se enää lämmitä.

Lämpöhoitoa tulisi käyttää 2-3 kertaa päivässä.

Älä käytä lämpöhoitoa alueella, jossa sinulla on ihottumaa, tulehdus, ihovaurio tai metallinen vierasesine!

Jos kipu on jatkuvaa tai se käy sietämättömäksi, ota yhteys lääkäriin!



# Hyödyllisiä vinkkejä

---

- Alaselkävivun pahimmassa vaiheessa on hyvä käyttää kylmähoitoa. Kylmähoito laskee lihasten lämpötilaa ja rentouttaa lihaksia.
- Kylmähoitona voit käyttää esimerkiksi pakastimessa pidettäviä sinisiä kylmägeelipakkauksia.
- Ohje: Laita kylmäpakkaus pienen pyyhkeen tai liinan sisään ja se on valmis käytettäväksi. Aseta kylmäpakkaus kipeän kohdan päälle.
- Kun iho alkaa tuntua kylmägeelipakkauksen kohdalla tunnottomalta, kannattaa pakkaus ottaa hetkeksi pois.
- Pidä kylmäpakkausta 20 – 30 minuuttia kerrallaan.
- Kylmähoitoa suositellaan käytettäväksi 3 – 4 kertaa päivässä. Hoitokertojen välissä tulisi pitää vähintään 40 – 50 minuutin tauko.

© Teksti ja opas: fysioterapian opiskelijat

Riitu Ahonen

Boglárka Bartakovics

Jussi Ervasti

© Kuvat ja ulkoasu: Mikko Pakanen

Malli: Aino Kallinen

2013

