paljon hyvää :)

NISKAN HOITO-OPAS

STADA

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

Hoito-oppaiden tilaukset: stada@stada.fi

Tekijät: Seppo Pehkonen, urheilufysioterapeutti / Teramus Oy
Tytti Nuoramo, työfysioterapeutti

Kuvat: Seppo Anttila / Juoksija-lehti

Ulkoasu: Riina Nyberg / Oy Graaf Ab

Vuosi/painosmäärä 09/2011, 10.000 kpl

■ Staattinen työ ja romahtanut ryhti lisäävät niska-hartiaseudun kuormitusta. Yhä useampi kärsii niska-hartiavaivoista. Istumatyön ja yksipuolisen kuormituksen aiheuttamien vaivojen ehkäisemiseksi on tärkeää huolehtia kehon hyvinvoinnista.

Testaa pään asento. Aseta kaksi sormea huulillesi. Pidä käsi ja sormet paikoillaan kun vedät päätäsi taaksepäin niin että rintaranka ojentuu ja leukasi siirtyy vaakatasossa niskaasi kohti. Pidä hetken aikaa tässä asennossa ja päästä rennoksi. Huulien etäisyydestä sormiisi voit päätellä kuinka paljon niska- ja kaulalihasten kireys työntää leukaasi eteenpäin.

▶ Istumatyö näyttöpäätteen ääressä altistaa niska-hartiavaivoille, jos et huolehdi työn tauottamisesta ja lihasten huollosta. Vahvistamalla ylävartalon lihaksia, jaksat paremmin kannatella päätäsi ja kehoasi hyvässä ryhdissä.

Pyri välttämään

- käsien jatkuvaa kannattelua
- pään pitkäaikaista kiertynyttä asentoa
- vetoa ja kylmyyttä
- pakkotahtista tauotonta työntekoa
- monitehosilmälaseja, koska ne eivät salli pään asennon vaihtelua näyttöpäätetyön ääressä
- yläselän kumaraa asentoa, koska ryhdin pettäessä leuka nousee ylöspäin ja yläniska ahtautuu
- käsi- tai olkalaukun kantamista aina samalla puolella

Työpäivän aikana huolla niskaasi seuraavilla keinoilla:

- hanki tarvittavat ranne- ja hiirituet
- kierrä päätäsi ajoittain puolelta toiselle
- elvytä hartiaseudun verenkiertoa säännöllisellä taukojumpalla
- opettele rentouttamaan hartialihaksia
- lepuuta myös silmiäsi pienillä minitauoilla, sulje silmät hetkeksi ja hengitä muutama kerta syvään
- nouse seisomaan esim. puhelimen soidessa, jos olet istumatyössä
- vaihda atk-hiiresi näppäimistön vasemmalle puolelle
- tarkasta, että näyttöpäätteesi on asetettu suoraan eteesi ja hieman alaviistoon
- säädä tuolisi selkänoja tukemaan alaselkää. Näin hartiasi asettuvat oikeaan asentoon

▶ Akuutissa vaiheessa on hyvä hoitaa niska-hartiavaivoja levolla, kylmähauteella ja paikallisesti särkyvoiteilla. Kivun salliessa voit aloittaa kevyet jumppaliikkeet.

Rentoudu

Yritä rentoutua aina kun on mahdollista sekä työn lomassa että vapaa-aikana. Tauota työtäsi taukojumpilla. Vältä kiertyneitä istuma- ja lepoasentoja. Heittäydy välillä lattialle ja venyttele.

Ryhdistäydy

Kuvittele, että ympärilläsi pallean kohdalla olisi naru, josta sinua vedetään eteenpäin. Ryhtisi ojentuu ja hartiat asettuvat paikoilleen. Tunnet kuinka keuhkosi laajentuvat ja hengityksesi tehostuu, pääsi ja hartioittesi asento muuttuu ja olosi tuntuu kevyemmältä. Pidä ryhdikäs asento sekä istuessa että liikkuessa.

Istumatyössä pyri kannattelemaan kehoasi hyvässä ryhdissä. Vältä leuan eteen työntymistä ja pidä kyynärpäät mahdollisimman lähellä vartaloasi.

Liiku

Reipas kävely käsien tahdittaessa on mitä parhainta hartiajumppaa, ylävartalon kierrot korostuvat ja niska-hartiaseudun verenkierto paranee. Pyri löytämään itsellesi mieluinen liikuntalaji, jota harrastaisit 2–3 kertaa viikossa. Näin parannat myös fyysistä kuntoa ja samalla lisäät hartioittesi hyvinvointia. Käytä kauppamatkoillasi reppua tai jaa ostoksesi kahteen kassiin. Erinomainen apu hartioillesi on pyörillä varustettu vedettävä kauppakassi.

Sauvakävely, hiihto ja vesijuoksu vahvistavat ylävartalon ryhtilihaksia ja ovat hyviä liikuntamuotoja hartiavaivaisille.

▶ Tauota työtäsi ja tee ainakin kerran työpäivän aikana verenkiertoa parantavia liikkeitä. Tee liikkeet 3–5 kertaa.

Paina yläselkää ja niskaa seinää vasten. Tee pieni nyökkäys painamalla leukaa rintaan pitäen niskaa samanaikaisesti pitkänä. Kierrä päätä toiselle puolelle pitäen edelleen niskaa pitkänä seinää vasten. Tee nyökkäys myös sivulla.

Laita kädet yhteen selän takana. Taivuta päätä suoraan sivulle antaen poskesi liukua ylös hartialinjaa pitkin. Kuvittele silittäväsi poskellasi puuhkaa antaen leukasi liukua alas. Tee rauhallisesti 2-3 toistoa samalla puolella. Vaihda venytys toiselle puolelle.

Aseta käsi ohimolle ja pidä kevyesti kädellä vastaan kun painat korvaa hartiaa kohti. Pidä selkä suorana liikkeen ajan.

Aseta peukalo leuan alle ja työnnä etusormella leukaa taakse niskaa kohti. Vastusta peukalolla kevyesti kun painat leukaa alas solisluiden välistä kuoppaa kohti. Pyri pitämään niska pitkänä liikkeen ajan.

Tee punnerruksia seinää vasten vuoroin koukistaen ja ojentaen kyynärpäitä. Toista liike 5–10 kertaa.

Laita kätesi yläviistoon seinälle sormet taaksepäin. Venytä rintalihasta ja niskaa kiertämällä lantiota eteenpäin ja taivuttamalla päätä vastakkaista kainaloa kohti.

Ojenna kätesi suorana ylös kattoa kohti ja koukista kyynärpää. Vedä toisella kädellä kyynärpäätä taaksepäin. Taivuta ja kierrä päätä vastakkaiselle puolelle kunnes tunnet venytyksen hartiassa ja kaulan sivulla.

Asetu tuolisi taakse ja tartu tuolin selkänojaan. Taivuta ylävartaloa eteenpäin. Venytys tuntuu reisien takaosassa ja rintalihaksissa. Pidä selkä suorana venytyksen ajan.

▶ Rintarangan liikkuvuus on tärkeää niskan hyvinvoinnin kannalta. Ryhdikäs asento vaatii vahvoja yläselän lihaksia. Voit vahvistaa niitä kuminauhajumpan avulla. Pidä vartalo tiukkana liikkeiden aikana. Kuminauhoja saat urheilutarvikeliikkeistä. Tehosta liikkeitä syvään hengittämällä. Tee liikkeet rauhallisesti 10 kertaa.

Aseta kuminauha jalkojen alle ja ristiin vartalosi edessä. Kierrä nauhaa käsien ympäri saavuttaaksesi sopivan vastuksen. Paina lapaluita alaviistoon kiinni selkärankaan ja tee käsillä vuorottain hauiskääntöä.

Nosta käsi vuorotellen koukun kautta ylös suoraksi. Pidä keskivartalo vahvana liikkeen ajan.

Aseta toinen käsi suoraksi eteen ja toinen käsi koukkuun leuan alle. Kierrä kuminauhaa käsien ympäri sopivan vastuksen löytämiseksi. Anna ylävartalon kiertyä vetämällä kyynärpäätä taaksepäin ikään kuin ampuisit jousipyssyllä. Pidä keskivartalo ja etummainen käsi tiukkana.

Ota leveä ote kuminauhasta ja pidä kuminauha hieman venytettynä koko liikkeen ajan. Pyöritä kuminauhaa laajassa kaaressa vieden käsi edellä nauha pään päälle ja sieltä vartaloa kiertäen toinen käsi edellä kurkottaen alas. Jatka pyörivää liikettä ja hengitä syvään sisään nauhan ollessa ylhäällä.

Pidä kädet suorana edessä ja kuminauha hieman löysänä. Vie vuorotellen toinen käsi sivulle yläviistoon ja toinen käsi samanaikaisesti alaviistoon. Venytä samalla kuminauhaa kireälle. Anna katseen seurata käsien liikkeitä.

Aseta kuminauha tukevasti jalan alle. Kierrä kuminauhaa käden ympärille ja aloita liike etummaisen polven vierestä. Kierrä ylävartaloa ja vedä hartiaa ja kyynärpäätä taakse vieden kuminauha kiinni vyötäröön.

■ Jos kipu ei hellitä itsehoidolla, yläraajoissa ilmenee puutumista tai selvää voimanpuutosta, on syytä hakeutua lääkärin hoitoon.

Henkilökohtaisia lisäohjeita:

paljon hyvää :)

Hirudoid® forte

hoitaa pintaa syvemmälle

Ripeästi eroon ruhjeista ja mustelmista

geeli

emulsiovoide

STADA

Hirudoid forte 4,45 mg/g emulsiovoide ja geeli. Vaikuttava aine: Mukopolysakkaridipolysulfaatti. **Käyttöaiheet:** Pinnalliset tromboflebiitit, infuusio- ja injektioflebiittien ennaltaehkäisy ja hoito, ehjän ihon painevauriot (emulsiovoide), hematoomat, kontuusiot. **Annostus ja antotapa:** Hoidettavalle alueelle levitetään 3–5 cm emulsiovoidetta tai geeliä kerran tai useita kertoja päivässä. Emulsiovoide hierotaan kevyesti ihoon ja sitä voidaan käyttää myös puristus-, kesto- tai okkluusiosidosten alla. Geeliä voidaan käyttää välittäjäaineena ultraäänihoitoa annettaessa tai iontoforeesin yhteydessä. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys valmisteen ainesosille. **Varoitukset ja käyttöön liittyvät varotoimet:** Varottava geelin joutumista limakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geelin käyttöä okkluusiosidoksen alla vältettävä. **Yhteisvaikutukset:** Ei tunneta. **Raskaus ja imetys:** Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. **Haittavaikutukset:** Harvoissa tapauksissa voi esiintyä ihoon kohdistuvia paikallisia haittavaikutuksia, jos potilas on herkistynyt jollekin valmisteen ainesosalle. Apteekista ilman reseptiä. Ei korvattava. **Lisätiedot:** Pharmaca Fennica.

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 lapaluussa. Niveltä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasten löystyessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

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

Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja vääntyä. Seurauksena on kipu ja turvotus. Viilentävä ja turvotusta laskeva Mobilat auttaa. Ikääntyneen henkilön polvi voi kipeytyä vähitellen. Esiintyy turvotusta, kipua ja jopa unta häiritsevää yösärkyä. 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 lihasaition ahtaus. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.

Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijöillä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiassa kipu alkaa kyteä 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 huippuurheilijan pulma, jonka aiheuttaa jänteen ympäristökudosten tulehtuminen. Mobilat on useimmiten tehokas apu, koska ongelma-alue sijaitsee ihon pinnan lähellä ja voide 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. Vaivojen pitkittyessä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Ei alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määräystä.
Katso lisää www.mobilat.fi

STADA