

# NISKALENKKI NISKA-HARTIAKIVUISTA

KOULULAISET

Hei!

Kädessäsi on opas niska-  
hartiaseudun kipujen  
hoitamisesta. Opas sisältää  
tietoa niska-hartiaseudun  
vaivoista sekä ohjeita näiden  
vaivojen hoitamiseen ja  
ennaltaehkäisemiseen.

Viivi Eksymä

Fysioterapian opiskelija

Rovaniemen ammattikorkeakoulu

Yhteistyössä

Rovaniemen kaupungin

kouluterveydenhuolto

## **Niska-hartiaseudun kivut**

### Kipu

Kipu syntyy kudoksessa kipua aistivan hermopäätteen reagoiessa ärsykkeeseen ja välittäessä tiedon aivoihin. Ärsykkeenä voi toimia kudonvaurio, liiallinen paine tai lämpö, hapenpuute tai jokin kemiallinen tekijä. Kudonvaurion uhatessa kipu varoittaa tilanteesta.

Niska-hartiaseudulla kipu voi aiheutua lihasten jännittyneisyydestä. Lihasten jännittyneisyys taas on seurausta lihaksiston ylikuormittumisesta. Jännittyneessä lihaksessa verenkierto ja aineenvaihdunta heikkenee, jolloin lihas ei saa tarpeeksi happea. Hapenpuute happamoittaa ympäröiviä kudoksia ja toimii ärsykkeenä kipua välittävälle hermolle. Näin lihaksen jännittyneisyys tuntuu kipuna lihaksessa.

### Niska-hartiaseudun vaivoille altistavat:

- niskan etukumara ja/tai kiertynyt asento esimerkiksi opiskellessa, vapaa-ajalla, harrastuksissa
- työskentely kädet koholla
- paikallaan olevat (staattiset) asennot opiskellessa, harrastuksissa, vapaa-ajalla
- runsas tietokoneen käyttö (2-3 tuntia päivässä tai yhteensä yli 42 tuntia viikossa)
- painava koulureppu ja sen kantaminen yhdellä olalla

## Mitä tehdä?

- Pysy aktiivisena! Jatka päivittäisiä tavallisia toimiasi normaalisti kivun sallimissa rajoissa. Pyri kuitenkin välttämään runsasta ajan viettämistä tietokoneella, samassa asennossa pitkään toimimista esimerkiksi kädet koholla, koulurepun kantamista yhdellä olalla
  
- Jos huomaat jonkin tietyn asian aiheuttavan kipua/vaivaa pyri välttämään tätä asiaa
  
- Harjoita niska-hartiaseutua omatoimisesti; venyttele, rentouta, vahvista ja liikuta. Kudoksien aineenvaihdunta ja verenkierto paranevat, jolloin happi pääsee kudoksiin paremmin. Erityisesti niska-hartiaseudun lihasten voimaa ja kestävyyttä parantava harjoittelu on hyväksi. Oppaan lopussa on ohjeita harjoitteluun

- Kiinnitä huomiota asentoihin, joissa työskentelet: teet koulutehtäviä, luet kirjaa, pelaat pelejä. Hyvä asento: selkä suorana, vältä niskan kumaraa asentoa (taivuttamista eteen ja alas) sekä kiertämistä toiselle puolelle. Alla on kuva hyvästä istuma-asennosta esimerkiksi tietokoneella ollessa.



Kuva 1. Hyvä istuma-asento<sup>1</sup>

- ✓ Niska on suorassa ja hartiat rentoina
- ✓ Selkä on suorana
- ✓ Kyynärpäät tukeutuvat käsinojaan
- ✓ Olkavarret ovat lähellä vartaloa ja kyynärvarret vaakatasossa
- ✓ Jalat ovat tukevasti maassa

<sup>1</sup> Muk. Työterveyslaitos 2010. Työtuolin säädöt käyttöön. Osoitteessa [http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/menetelmat/tyotuolin\\_saadot\\_kayttoon/Sivut/default.aspx](http://www.ttl.fi/fi/ergonomia/menetelmat/tyotuolin_saadot_kayttoon/Sivut/default.aspx)

## Harjoittelu-ohjeita



Istu selkä suorana tuolilla, jalat tukevasti maassa. Vie leuka rintaan ja pyöristä yläselkä. Anna käsien roikkua rentoina. Niskassa ja selässä pitäisi tuntua venytys. Pidä asento 20-30 sekuntia.



Istu selkä suorana tuolilla. Avaa rintakehä viemällä kädet suorina taakse ja lapaluut yhteen. Pidä hartiat rentoina alhaalla. Pidä asento 3-4 sekuntia ja palaa alkuasentoon. Toista 3-5 kertaa.



Asetu päinmakuulle kädet pään vieressä vartalon jatkeena. Otsan alla voi olla matala tyyny pehmikkeenä. Nosta ylävartaloa ja käsivarsia irti lattiasta niin että selän yläosa pyöristyy. Laskeudu rauhallisesti alas. Sormet saavat koskettaa lattiaa. Katse pysyy lattiassa ja hartiat rentoina. Toista rauhalliseen tahtiin 15-20 kertaa. Tee 2-3 toistosarjaa.



Asetu selinmakuulle, polvet koukussa. Kohota päätä ja ylävartaloa rullaten alustasta niin että lapaluut irtoavat lattiasta. Laske pää ja ylävartalo rullaten takaisin alas. Kädet voi pitää niskan takana, rinnan päällä tai polvien päällä oman halun mukaan. Toista 15-20 kertaa. Tee 2-3 toistosarjaa.





Seiso tai istu. Aseta keppi, naru tai pyyhe kuvan osoittamalla tavalla selän taakse pitäen päistä kiinni. Vedä kepin avulla ylemmällä kädellä alempaa ylös. Pidä venytys 3-5 sekuntia ja palaa alkuasentoon. Toista 3-5 kerran samalle puolelle ja vaihda sitten asentoa niin, että ylempi käsi muuttuu alemmaksi. Tee liike nyt uudestaan tässä asennossa.



Istu tuolilla selkä suorassa. Aseta vasen kätesi pään vasemmalle sivulle kuvassa näkyvällä tavalla. Yritä kiertää päätä vasemmalle, mutta vastusta liikettä kädelläsi. Pidä jännitystä 2-3 sekuntia ja rentoudu. Toista 10-15 kertaa samalle puolelle. Vaihda sitten puolta eli aseta oikea käsi pääsi oikealle sivulle. Tee liike oikealle puolelle.



Istu tuolilla selkä suorana. Tee nyökkäysliike vetämällä leukaa sisään ja kippaamalla otsaa kohti lattiaa (kaksoisleuka). Venytyksen pitäisi tuntua aivan niskan yläosan lihaksissa. Pidä venytystä 3-5 sekuntia. Selän yläosan pitäisi pysyä ryhdikkäänä. Toista 3-5 kertaa. Halutessasi voit tehdä liikkeen istuen selkä seinää vasten.



Istu tuolilla selkä suorana. Anna käsien roikkua rentoina vartalon sivulla. Taivuta päätä sivulle. Pidä katse edessä, hieman alhaalla. Venytyksen pitäisi tuntua hartiassa. Pidä venytystä 15-30 sekuntia. Vaihda puolta.

- Harjoitteita on hyvä tehdä 1-5 kertaa päivässä ja vähintään 5 kertaa viikossa
- Tee liikkeitä siis aina ehtiessäsi. Esimerkiksi pään nyökkäysliikettä (kaksoisleuka) voit tehdä samalla kun aherrat läksyjen parissa, luet tai katsot televisiota. Kahden ensimmäisen liikkeen tekeminen toimii hyvänä lopetuksena oppitunnille, koulupäivälle tai taukona kokeisiin lukemisen lomassa

## Kouluterveydenhoitajan terveiset:


Lista oppaassa käytetystä lähdemateriaalista on saatavana tekijältä tai kouluterveydenhoitajien opasversiosta.