

Alaselän haitallisen kuormituksen välttäminen

tutkimus- ja kehittämispäällikkö Jaana Suni, TtT, dosentti, ft
UKK-instituutti

Alaselän haitallisen kuormituksen välttäminen

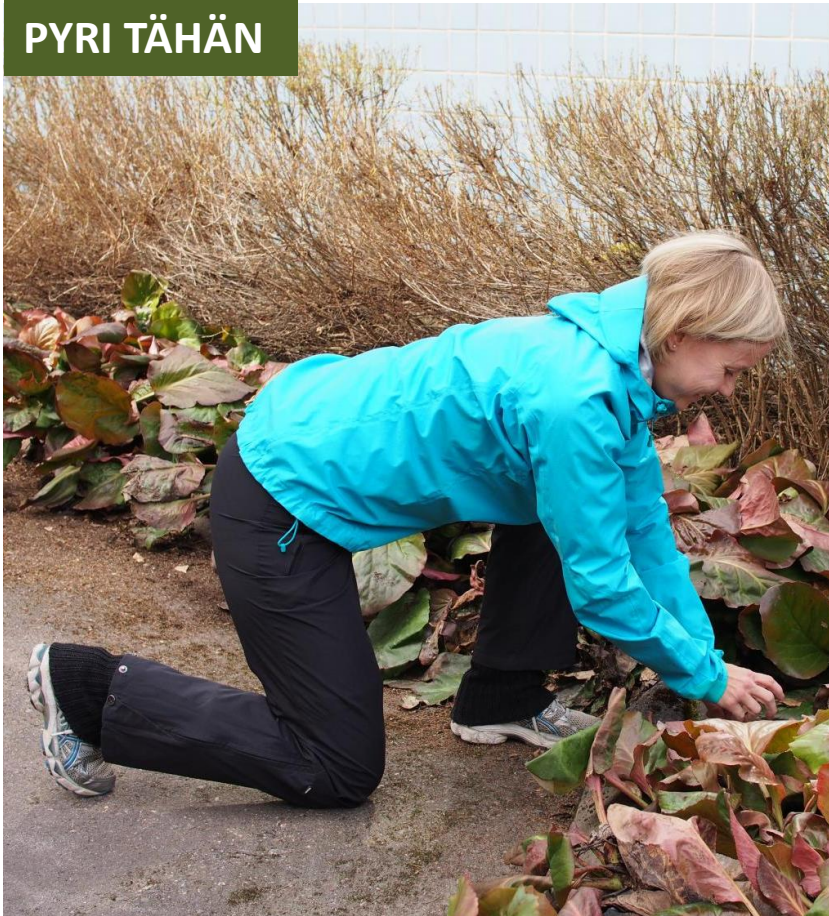
- Alaseläkivun fyysinen syy on kudoksen vaurioitumisen seurauksena ilmenevä ohimenevä kipujakso.
- Tavallisesti kudოსvaurio, joka voi olla mikroskooppisen pienikin, syntyy välilevyyn, fasettiniveleen, risti-suoliluuniveleen tai lihas- ja sidekudokseen.

Lannerangan neutraali- eli keskiasennon hallinta on tehokas keino välttää alaselälle haitallista kuormitusta, kipua ja kivun uusiutumista:

- Kun lanneranka on turvallisella keskialueella, sen asento on samanlainen kuin luonnollisessa seisoma-asennossa. Tällöin lanneranka ei ole kokonaan pyöristynyt tai ojentunut ja selässä on pieni notko.
- Erityisesti lannerangan liiallisen pyöristymisen välttäminen suojaa alaselän nivelsidevammoilta ja taaksepäin suuntautuvilta välilevyn pullistumilta.
- Kun alaselkä on voimakkaasti pyöristynyt, selän syvät ojentajalihakset eivät tue lannerankaa ja vamma-alttius lisääntyy.

Lannerangan keskiasennon hallinta arkielämässä

PYRI TÄHÄN



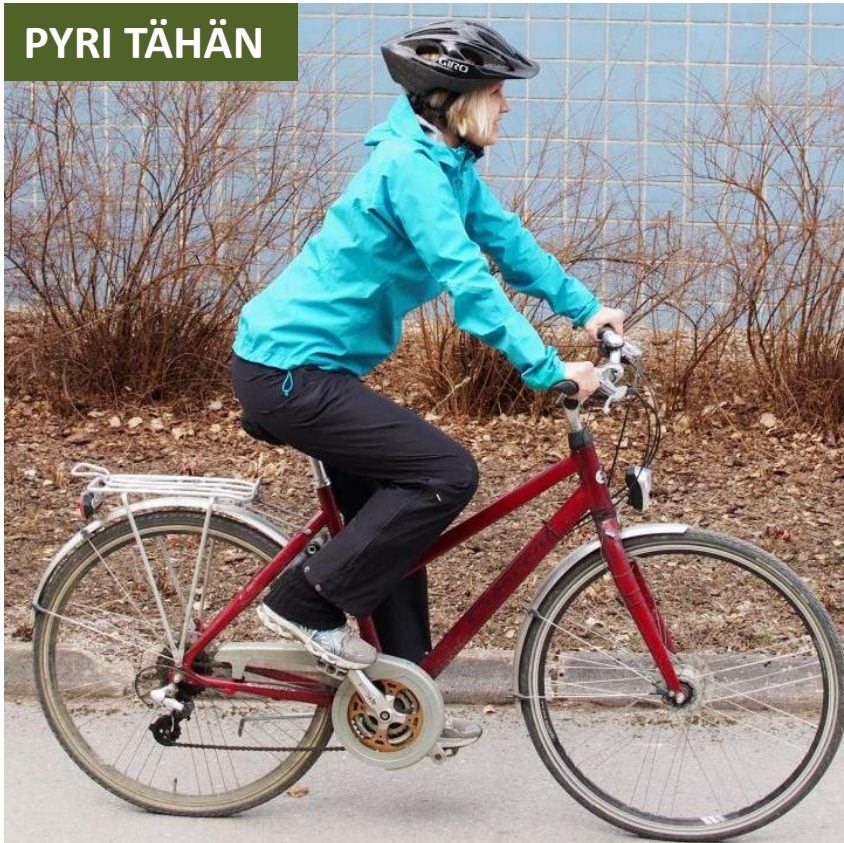
Käyntiasento, jossa toinen polvi tukee maahan, estää tehokkaasti lannerangan liiallisen pyöristymisen.

VÄLTÄ TÄTÄ



Lannerangan liiallinen pyöristymisen kuormittaa erityisesti nivelsiteitä ja välilevyn takaosaa.

PYRI TÄHÄN



Lanneranka ja kaularanka ovat turvallisella keskialueella. -satulan etuosan suuntaaminen hieman alaspäin helpottaa keskiasennon hallintaa

VÄLTÄ TÄTÄ



Kun alaselkä on voimakkaasti pyöristynyt, selän syvät ojentajalihakset eivät tue lannerankaa ja vamma-alttius lisääntyy.

PYRI TÄHÄN



Sovella käyntiasentoa tai yhden jalan yli kumartamista aina kun mahdollista nostaessasi tavaroita lattialta tai muuten matalalta.

VÄLTÄ TÄTÄ



Älä nosta pyöreällä selällä.

PYRI TÄHÄN



Muista käyntiasento aina kun nostat.

VÄLTÄ TÄTÄ



Älä pyöristä selkää. Opettele selkäystävällisempi nostotekniikka.

