

Ylävartalolle haitallisen kuormituksen välttäminen

erikoistutkija Marjo Rinne TtT, fysioterapeutti
UKK-instituutti

Ylävartalolle haitallisen kuormituksen välttäminen

- Tarkasta niskan ja hartianseutusi asento ja ryhti seisoma- ja istuma-asennossa. Pyri tarvittaessa parempaan asentoon.
- Vältä pitkäaikaista niskan eteen tai taakse taipunutta tai kiertynyttä asentoa sekä käsivarsien pitämistä koholla pitkään yhtäjaksoisesti.

PYRI TÄHÄN



Hyvä ryhti vähentää nivelten ja lihasten haitallista kuormitusta sekä ehkäisee niskan kipeytymistä ja selän väsymistä. Istuma-asennossa linjaus kulkee korvannipukasta olkanivelen kautta lonkkaan.

VÄLTÄ TÄTÄ



Kaularangan ja ylävartalon kuormitus muuttuu haitalliseksi, kun leuka työntyy eteen, niska on notkolla, yläselkä painuu kumaraan ja hartiat kiertyvät eteen.