A photograph of three people wearing helmets and cycling gear, standing with their bicycles on a paved path. The image is overlaid with a blue tint. The text is centered over the image.

Oma selkä -ohjelma

Miksi selkä kipeytyy?

Miksi alaselkä kipeytyy?

- Alaselkävaurion aiheuttaa liiallinen tai toistuva vahingollinen kuormitus, minkä seurauksena jokin rakenne alaselässä ylikuormittuu ja syntyy kudosaivuri.
- Valtaosa äkillisestä alaselkävauriosta aiheutuu mekaanisesta ylikuormituksesta yhdessä tai useassa selkää tukevassa rakenteessa:
- selkäranka välilevyt lihakset nivelsiteet lihaskalvot hermot
- syntyy mikroskooppisen pieni kudosaivuri, mikä aiheuttaa kipua ja tulehdusreaktion sekä heikentää selkärangan tukemista.

Alaselälle vahingollinen kuormitus?

Tyypillisiä esimerkkejä alaselälle vahingollisesta kuormituksesta ovat:

- raskaat nostot alaselkä pyöreänä ja/tai kiertyneenä
- toistuva alaselän pyöritys- ojennusliike nostettaessa tavaroita lattialta
- jatkuva alaselän pyöritysasento istuttaessa pitkään esim. autossa, työssä tai TV:n äärellä.

TEHTÄVÄ: Mieti missä ja miksi oma selkäsi kipeytyi viimeksi?
Tunnistitko tilanteessa haitallisen kuormituksen?

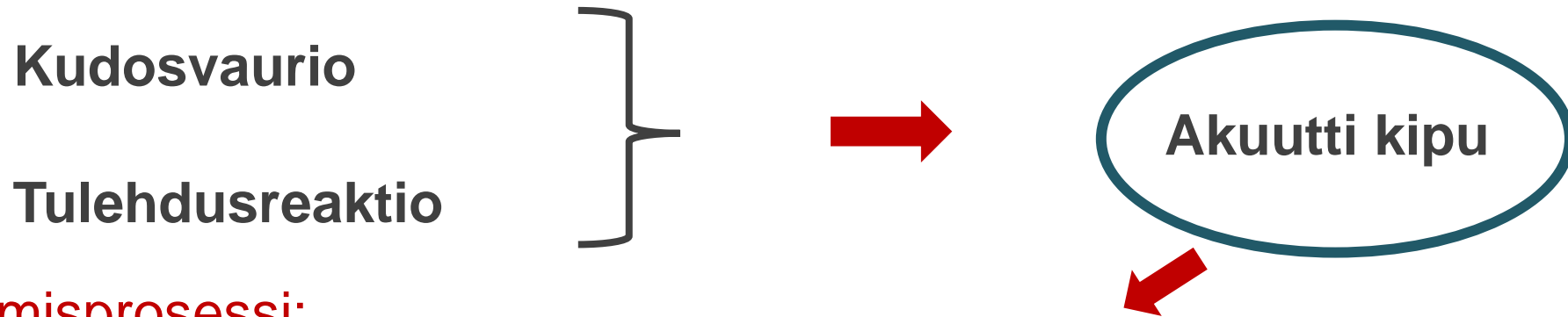
Lihakset tukevat selkärankaa

- Selkäranka kestää hyvin suurtakin kuormitusta, kun sitä tuetaan tehokkaasti lihaksilla.
- Vahvat lihakset yksinään eivät estä alaselkäkipua; tarvitaan taitoa selkärangan asentojen ja koko kehon liikkeiden hallintaan.
- Selkää tukevat lihakset menettävät kykynsä tukea alaselkää/lannerankaa, kun se on voimakkaasti pyöristynyt.
- Edellisestä johtuen on tärkeää oppia hallitsemaan lannerangan asentoa liikeradan keskialueella kaikissa päivittäisissä toimissa.

Miksi alaselkäkipu toisinaan pitkittyy?

- Alaselkäkivun pitkittymisen vaaraa lisäävät fyysisesti raskas työ, tupakointi, lihavuus, vähäinen liikkuminen ja runsas istuminen.
- Voimakas alaselkäkipu, psyykinen ahdistuneisuus, monikipuisuus useassa kehon osassa ja muut pitkäaikaiset sairaudet lisäävät kroonisen eli pitkittyneen selkäkivun ja toimintakyvyn heikkenemisen vaaraa.
- Edellä mainitut heikentävät työkykyä merkittävästi ja lisäävät ennenaikaista eläkkeelle siirtymistä.

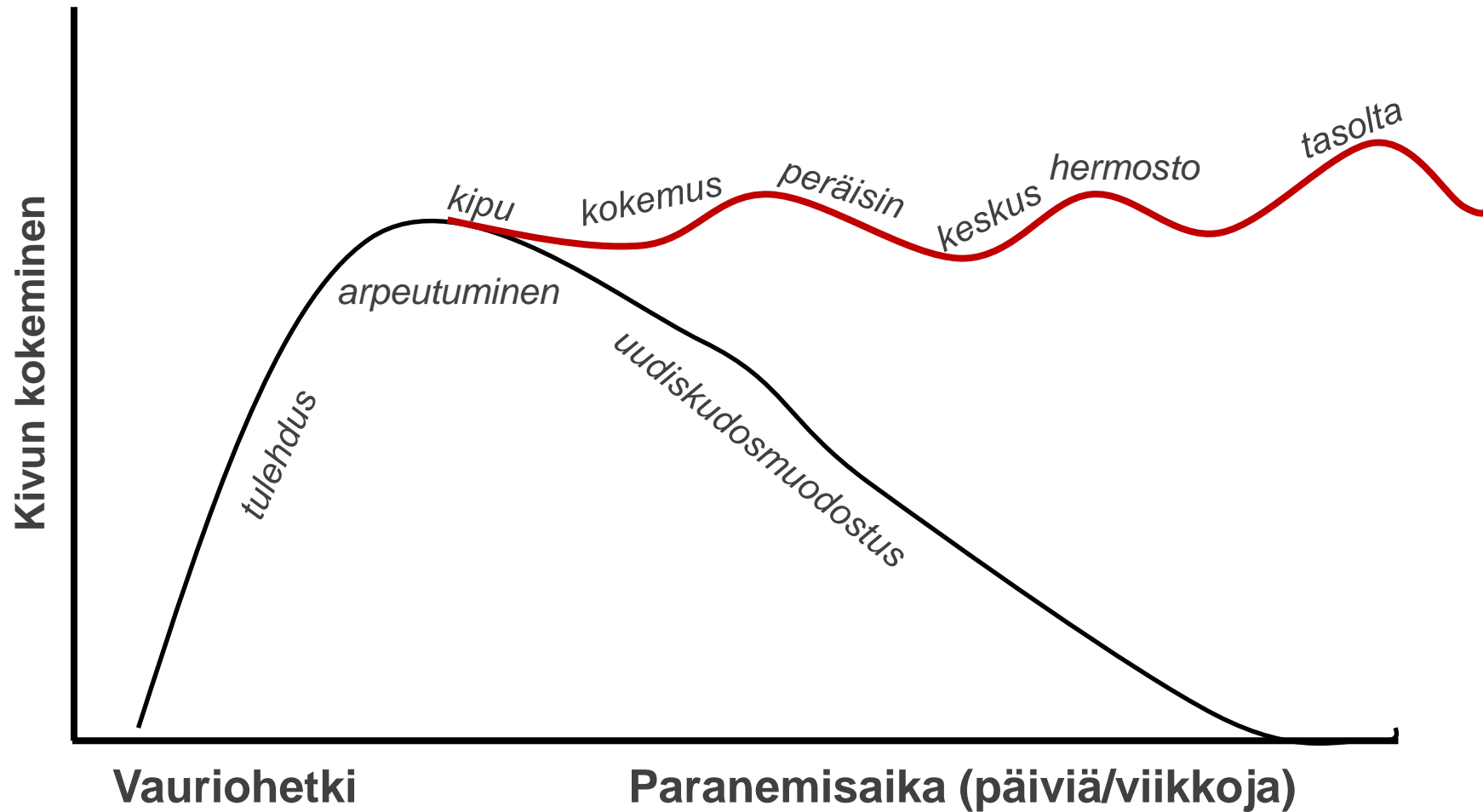
Alaselkävivun kulku ja pitkittyminen



Paranemisprosessi:

- Vaurioitunut kudos paranee 4–6 viikon aikana: tulehdus sekä kipu häviävät.
- 20–30 %:lla äkillinen (akuutti) alaselkäkipu kehittyy krooniseksi, vaikka kudos on parantunut ja tulehdus poistunut.

Alaselkävivun kulku ja paraneminen





Kiitos

ukkinstituutti.fi

