

A photograph of three people wearing helmets and cycling gear, standing with their bicycles on a paved path in a wooded area. The image is overlaid with a semi-transparent blue filter. The text is centered over the image.

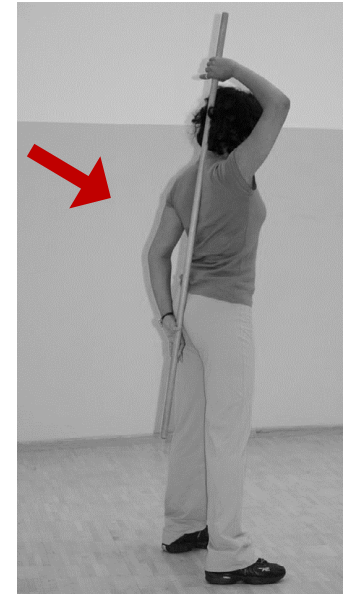
Oma selkä -ohjelma

Alaselän keskiasennon hallinta

arjen askareissa

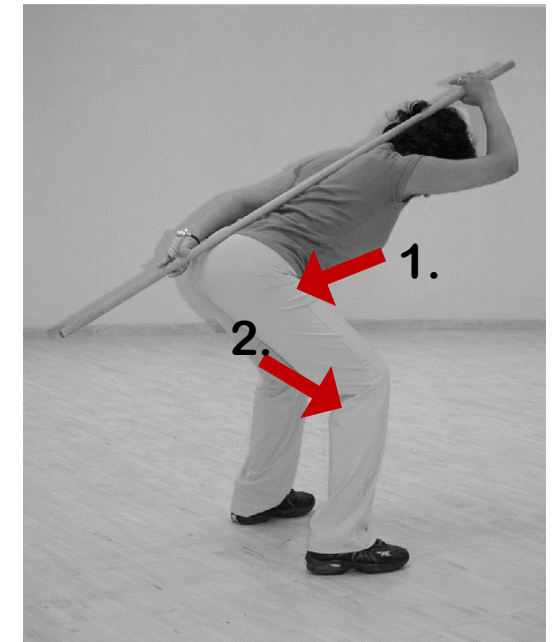
Alaselän keskiasento ja sen hallintaa

- Selän keskiasennon hallinta vähentää alaselän kuormitusta.
- Kun lanneranka (alaselkä) on turvallisella keskialueella, sen asento on samanlainen kuin luonnollisessa seisoma-asennossa.
- Tällöin lanneranka ei ole kokonaan pyöristynyt tai ojentunut ja alaselässä on pieni notko.
- Vältä alaselän liiallista pyöristystä:
- Välilevyvamma syntyy 20–40% pienemmästä kuormituksesta pyöristyneenä kuin keskiasennossa.



Opettele oikea ”kyykkytekniikka”

- Kun nostat tavaroita lattialta, (1) kallista vartaloa ensin reilusti eteenpäin lonkkanivelistä, alaselän asento ei muutu lainkaan.
- Eteen kallistus tehostaa selän lihasten supistumista automaattisesti ja selän tukevuus paranee.
- Aloita rauhallinen (2) kyykistysliike alaspäin polvia koukistamalla, lonkat koukistuvat lisää.
- Jalkojen leveä haara-asento helpottaa kyykkyyn menoa.
- Selän asento ei muutu kyykistyksen aikana.
- HUOM! Selkäsuorana ei tarkoita ”pystysuoraa” 😊.





Ei



- Alaselän keskiasennon hallinta arjen askareissa edellyttää tietoa, oivallusta ja taidon harjoittamista erilaisissa fyysisissä olosuhteissa.
- Oivallus alkaa siitä, että... selkämme ei tiedä olemmeko työssä, vapaa-ajalla, liikkumassa ym.
- Selkää tulee käyttää viisaasti kaikissa päivittäisissä toiminoissa 24/7!
- Myös hyvä sänky on tärkeä selän hyvinvoinnin ylläpitämisessä.

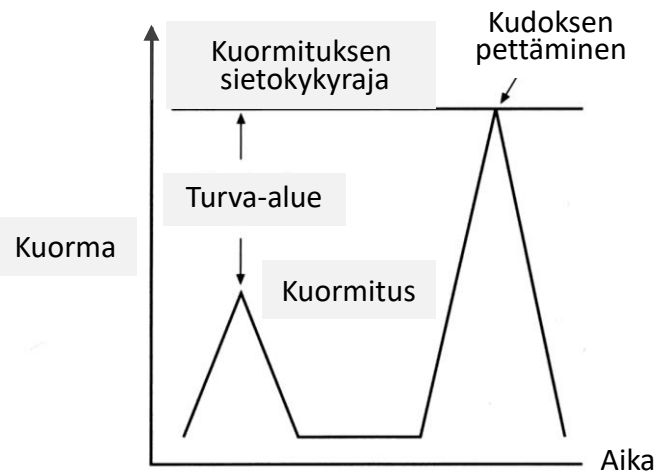


Kyllä

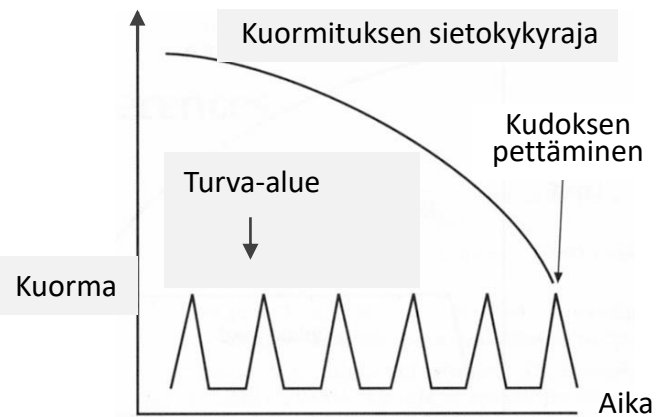


Alaselälle haitallinen kuormitus

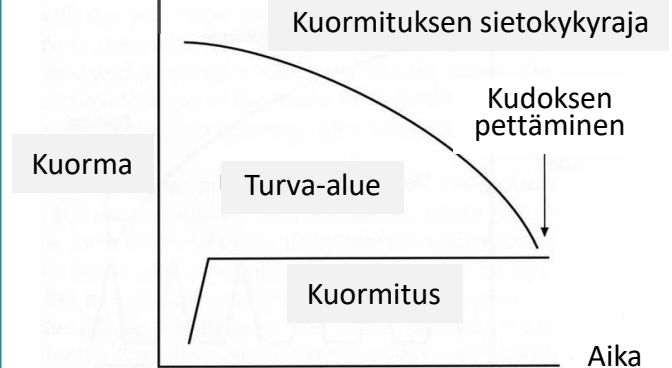
1 suuri kuormitus-piikki pyöreään alaselkään:



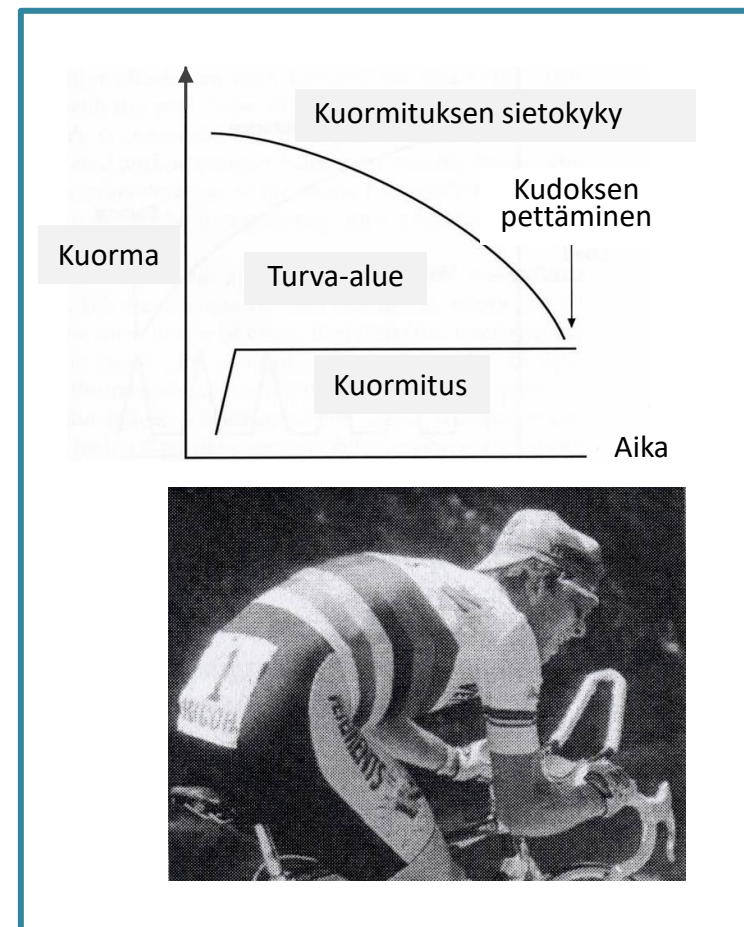
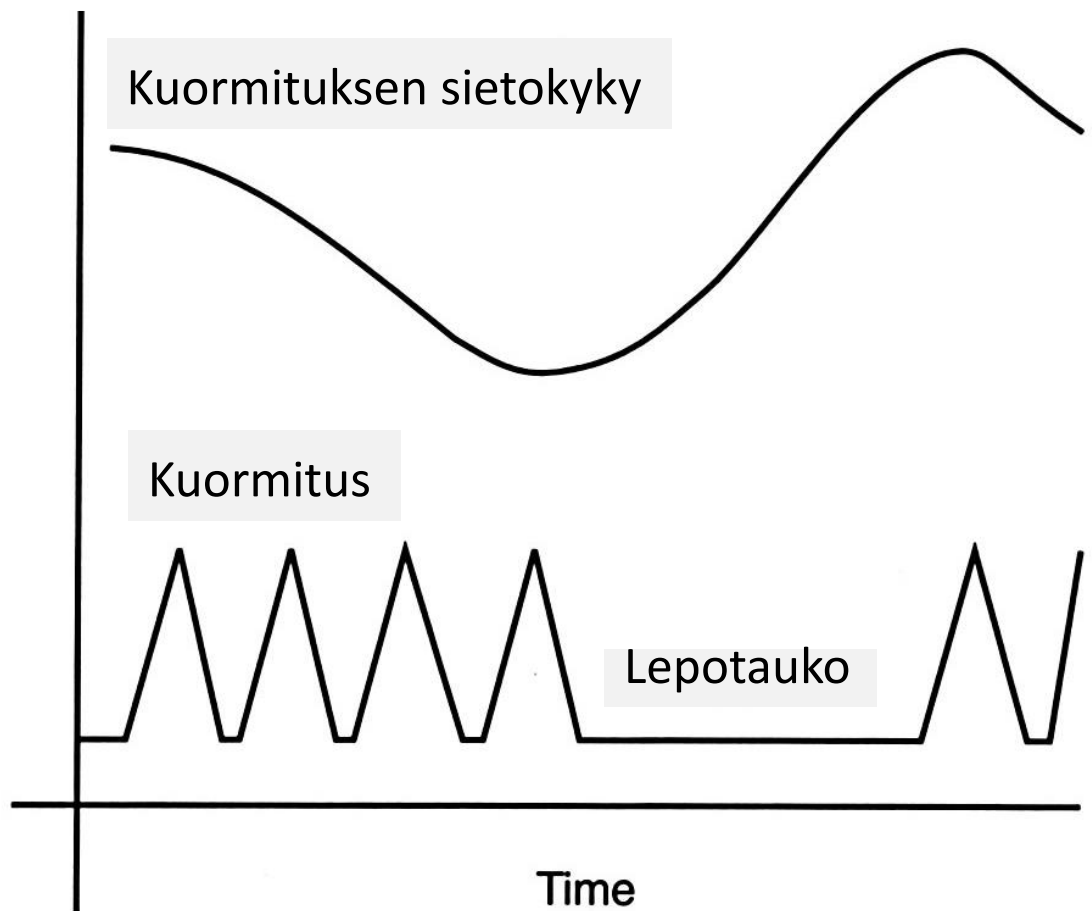
Toistuva sietokykyrajan alittava kuormitus alaselkä pyöristyneenä



Pitkäaikainen kuormitus passiivisiin sidekudoksiin alaselkä ovörästyneenä



Tauota alaselän kuormitusta!



Opettele selkää säästävät nostamisen tekniikat (1/2)

Ei



Leveä haara-asento jalkaterät epäsymmetrisesti auttaa alaselän keskiasennon hallintaa lattialta nostamisessa.

Kyllä



Yhden jalan yli nostamisessa alaselkä pysyy automaattisesti keskiasennossa. Kokeile tätä kevyissä nostoissa lattialta.

Opettele selkää säästävät työskentelyasennot

Ei

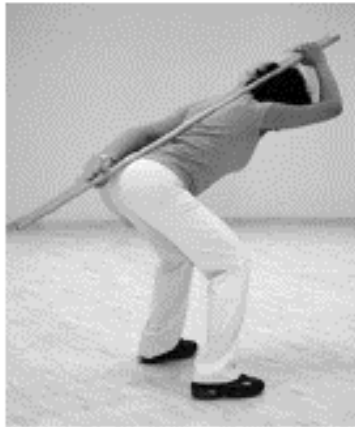


Kyllä



Leveä haara-asento jalkaterät epäsymmetrisesti auttaa alaselän keskiasennon hallintaa lapioidessa. Kokeile myös epäsymmetristä polviseisontaa.

Kahden jalan kyykyt



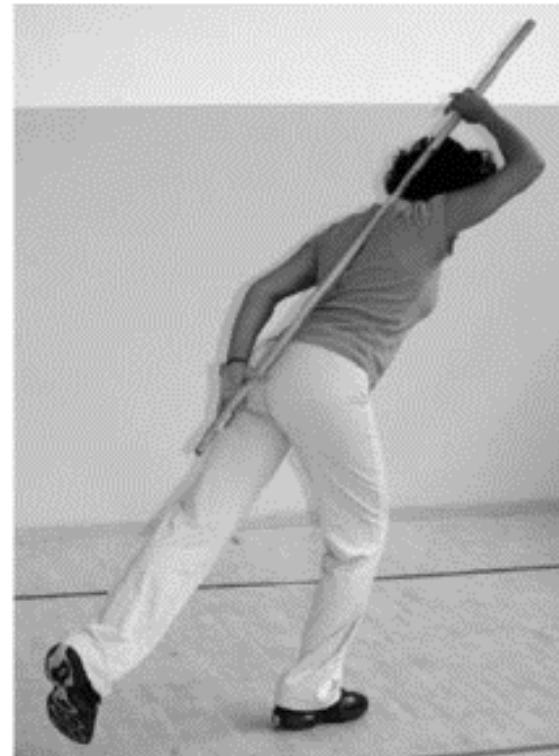
Takareiden venytys



Lonkan koukistajien venytys



Yhden jalan kyykyt





Kiitos

ukkinstituutti.fi

