

Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma

osana jännityspäänsäryn sekä siihen liittyvän migreenin hoitoa

Harjoitusjakso 1

Tee harjoitusohjelma 6 päivänä viikossa. Muista hengittää jokaisen harjoitusliikkeen yhteydessä.

1. Niska- ja hartialihasten hallinta - lapaluiden veto yhteen

Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.

- Pidä pää alustalla, niska suorana ja käsivarret hieman koukussa vartalon sivuilla.
- Vedä lavat kevyesti taakse yhteen, pidä lavat taaksevedettyinä 5 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät nouse lapojen liikkeen aikana vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 5 kertaa (5 x 5 sekunnin pito).

Jos et saa tehtyä liikettä vatsamakuulla, voit opetella harjoituksen ensiksi istuma-asennossa.



2. Yläniskan venytys ja kaulalihasten aktivointiharjoitus

- Käy selinmakuulle.
- Taittele pyyhe ja aseta se takaraivon alle; pää lepää rennosti alustalla, katse kattoa kohti.
- Paina leukaa hieman nyökkäysliikkeeseen; pidä katse alaviistoon nyökkäyksen aikana, palauta pää takaisin lähtöasentoon ja palauta myös katse kattoa kohti; rentouta kaikki niskan ja kaulan lihakset.
- Toista liikettä aluksi 5 kertaa (5 x 5 sekunnin pito).

Mikäli selinmakuulla tehden liike tuntuu liian raskaalta, voit tehdä aluksi pään nyökkäysliikkeen istuma-asennossa. Tarkista, että istuma-asennossa selkäsi on suorana ja istut ryhdikkäästi.



3. Niskalihasten hallinta päätä nostaen

- Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.
- Pidä pää alustalla, niska suorana.
- Käsivarret kyynärpäistä koukussa ja kämmenet olkapäiden tasolla alustalla.
- Nosta päätä vain sen verran, että tunnet niskan ja selän lihasten työskentelevän tasaisesti.
- Pidä pää koholla 5 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät osallistu liikkeeseen vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 5 kertaa (5 x 5 sekunnin pito).

