

Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma

osana jännityspäänsäryn sekä siihen liittyvän migreenin hoitoa

Harjoitusjakso 2

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 10 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät nouse lapojen liikkeen aikana vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 10 kertaa (10 x 10 sekunnin pito).



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 alaviisioon nyökkäyksen aikana, palauta pää takaisin lähtöasentoon ja palauta myös katse kattoa kohti. Rentouta kaikki niskan ja kaulan lihakset.
- Toista liikettä 10 kertaa (10 x 10 sekunnin pito).



3. Niskalihasten hallinta päätä nostaen

- Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.
- Pidä pää alustalla, niska suorana.
- Pidä käsivarret kyynärpäistä koukussa ja kämmenet olkapäiden tasolla alustalla.
- Nosta päätä vain sen verran, että tunnet niskan ja selän lihasten työskentelevän tasaisesti.
- Pidä pää koholla 10 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät osallistu liikkeeseen vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 10 kertaa (10 x 10 sekunnin pito).



4. Kaulan etupuolen lihasten harjoitus

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina.
- Pidä kämmen otsaa vasten.
- Paina päätä eteenpäin kämmentä vasten.
- Kaulan lihakset jännittyvät, mutta jännityksen aikana ei tule liikettä.
- Pidä lihasjännitys yllä 5 sekunnin ajan.
- Rentouta kaulan etupuolen lihakset jokaisen jännityksen jälkeen.
- Toista jännitys 1–3 kertaa.



5. Niskan lihasten harjoitus

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina.
- Pidä kämmen takaraivolla.
- Työnnä päätä taaksepäin kättä vasten.
- Niskan lihakset jännittyvät, mutta jännityksen aikana ei tule liikettä.
- Pidä lihasjännitys yllä 5 sekunnin ajan.
- Rentouta niskan lihakset jokaisen jännityksen jälkeen.
- Toista jännitys 1–3 kertaa.

