

Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma

osana jännityspäänsäryn sekä siihen liittyvän migreenin hoitoa

Harjoitusjakso 3

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 alaviistoon 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).



Tee seuraavat liikkeet istuen.

4. Kaulan etupuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (keltainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä eteenpäin vastuskumia vasten niin, että kaulan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista eteenpäin 10 kertaa niin, että kaulan ja niskan asento pysyy samana koko liikkeen ajan. Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Rentouta kaulan etupuolen lihakset joka kerta, kun palaat takaisin lähtöasentoon.
- Tee sarja kaksi kertaa.
- Rasittavuustaso 10–12 RPE. Katso sivun lopussa oleva taulukko.



5. Niskanpuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (keltainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä taaksepäin vastuskumia vasten niin, että niskan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista taaksepäin 10 kertaa niin, että kaulan ja niskan asento pysyy samana koko liikkeen ajan. Palaa takaisin lähtöasentoon.
- Rentouta niskan lihakset joka kerta, kun palaat takaisin lähtöasentoon.
- Tee sarja kaksi kertaa.
- Rasittavuustaso 10–12 RPE



Tee seuraava liike seisoma-asennossa.

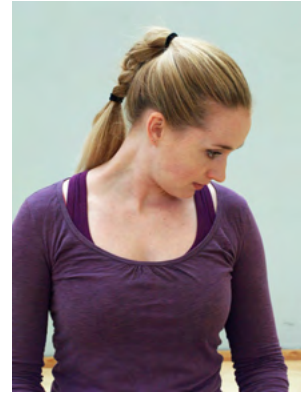
6. Käsivarsien vuorottainen nostoliike - niskan ja yläselän asennonhallinta

- Tee vuorottaista liikettä suurin käsivarsin.
- Pidä hartiasseutu rentona, pää keskiasennossa ja polvet hieman koukussa.
- Tee vuorottaista nostoliikettä yhteensä 30 sekunnin ajan.
- Toista sama uudelleen vielä kerran.
- Rasittavuustaso 10–12 RPE



7. Hartialihasten venytys

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina, käsivarret sylissä.
- Kallista päätä etuviistoon leukaa kohti vasenta kainaloa.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu miellyttävänä kireytenä oikeassa hartiakulmassa.
- Tee sama venytys toiselle puolelle.
- Toista venytykset vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



8. Kaulan etusivupuolen venytys

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina.
- Taivuta päätä sivulle hartiaa kohti ja kierrä kasvot vastakkaiseen suuntaan, nosta samalla leukaa hieman ylös.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu miellyttävänä kireytenä kaulan etusivulla.
- Tee sama venytys toiselle puolelle.
- Toista venytykset vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



9. Ison rintalihaksen venytys

- Seiso seinän vieressä, seinän puoleinen jalka askelen verran edempänä.
- Pidä oikea olkavarsi hartian tasolla, käsivarsi kyynärpästä koukussa ja kyynärvarsi seinää vasten, hartiat rentoina.
- Kierrä vartaloa hieman vasemmalle, mutta pidä kyynärvarsi edelleen seinää vasten.
- Pidä venytys 20 sekuntia.
- Venytys tuntuu olkapään etupuolella.
- Tee sama venytys toisella puolella.
- Toista venytys vuorotellen kummallakin puolella yhteensä kolme kertaa.



Miten rasittavalta liikkuminen tuntuu juuri nyt? Borg (1982) mukailten

6	erittäin kevyt	}	Ei juurikaan hengästymistä	}	TERVEYSLIIKUNTA
7					
8					
9	hyvin kevyt				
10		}	Vähän hengästymistä		
11	kevyt				
12					
13	hieman rasittava				
14		}	Voimakasta hengästymistä		
15	rasittava				
16					
17	hyvin rasittava				
18		}			
19	erittäin rasittava				
20	en jaksakaan enää				