

Niskan ja hartianseudun harjoitusohjelma

osana jännityspäänsäryn sekä siihen liittyvän migreenin hoitoa

Harjoitusjakso 6

Tee harjoitusohjelma 4 päivänä viikossa kuuden viikon ajan. Muista hengittää jokaisen harjoitusliikkeen yhteydessä.

Tee seuraavat liikkeet istuen.

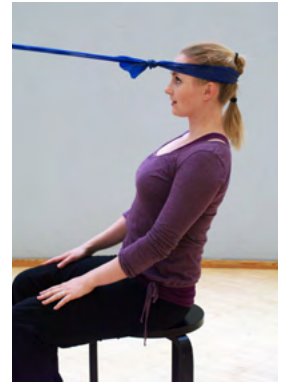
1. Kaulan etupuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (punainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä eteenpäin vastuskumia vasten niin, että kaulan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista eteenpäin 15 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 kolme kertaa, pidä minuutin tauko sarjojen välillä.
- Rasittavuustaso 12–15 RPE



2. Niskanpuolen lihasten harjoitus vastuskumia vasten (punainen kuminauha)

- Aseta kuminauha pään ympäri.
- Paina päätä taaksepäin vastuskumia vasten niin, että niskan lihakset jännittyvät.
- Kallista vartaloa lonkista taaksepäin 15 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 kolme kertaa, pidä minuutin tauko sarjojen välillä.
- Rasittavuustaso 12–14 RPE



Tee konttausasennossa lattialla.

3. Ylävartalon asennon hallinta ja käsivarren nosto etuviistoon

- Asetu konttausasentoon, niska suorana, katse hieman alaviistoon.
- Nosta käsivarsi etuviistoon, pidä asento 10 sekunnin ajan.
- Toista liikettä vuorotellen molemmin puolin 5 kertaa (yhteensä 10 kertaa).
- Säilytä hyvä niskan ja vartalon asento jokaisen kädennoston aikana.
- Muista hengittää tasaisesti liikkeiden aikana.



Tee seisoma-asennossa.

4. Käsivarsien vuorottainen nostoliike - niskan ja yläselän asennonhallinta

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



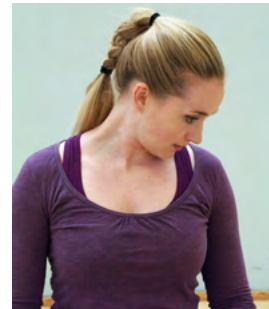
5. Yläniskan nyökkäysliike

- Käy selinmakuulle, taiteltu pyyhe pään alla, niska rentona ja katse kattoa kohti.
- Paina leukaa ensiksi kevyesti nyökkäysliikkeeseen.
- Nosta päätä hieman alustalta, katso nyökkäyksen aikana alaviistoon.
- Palaa takaisin lähtöasentoon ja myös katse kattoa kohti. Rentouta niskan ja kaulan lihakset.
- Toista liikettä 5–8 kertaa.
- Hengitä tasaisesti liikkeiden aikana.



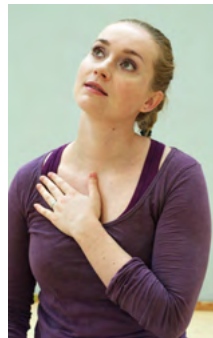
6. Hartialihasten venytys

- Ota hyvä istuma-asento, pidä hartiat rentoina ja käsivarret sylissä.
- Kallista päätä etuviistoon leuka 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.



7. 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.



8. Ison rintalihaksen venytys

- Seiso seinän vieressä, seinän puoleinen jalka askelen verran edempänä.
- Pidä oikea olkavarsi hartian tasolla, käsivarsi kyynärpästä koukussa ja kyynärvarsi seinää vasten. Pidä 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 venytykset 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		