

Varhaiskasvattaja: Miten edistää selän hyvinvointia arjessa?

Hanna Kääriäinen
liikuntatoiminnan koordinaattori
Selkäliitto ry
22.2.2021



Luennolla tutustutaan selän:

- Rakenteeseen.
- Hyvinvointia edistäviin tekijöihin.
- Hyvinvoinnin edistämiseen työympäristössä.
- Hyvinvoinnin edistämiseen vapaa-ajalla.

Selän ja niskan rakenne

- Selkäranka on sivusta katsottuna S-kirjaimen muotoinen.
 - Muoto sallii selän monipuoliset liikkeet.
 - Suojaa selkäydintä, välilevyjä ja muita kudoksia vaurioitumiselta.
- Nikamavälilevyt toimivat selän iskunvaimentimina.
 - Välilevyt ovat kuin tyynyjä, jotka erottavat nikamat toisistaan ja vaimentavat liikkeessa selkään kohdistuvaa kuormitusta.
- Nikamien ja välilevyjen lisäksi selän rakenteeseen kuuluu lihaksia, jänteitä ja nivelsiteitä → **Selkä on vahva rakenne, joka kestää voimakastakin kuormitusta.**

Selän ja niskan toiminnallisuus

- Kaularanka on selkärangan liikkuvin osa. Kaularangan liikesuunnat ovat koukistus-ojennus, sivutaivutus ja kiertoliike.
- Rintarangan yläosassa suurin liikesuunta on kiertoliike, rintarangan alaosassa eteen-taaksetaivutus. Sivutaivutus tasainen koko rintarangan alueella.
- Lannerangan alueella suurin liikesuunta on koukistus-ojennus. Kiertoliikettä ei tapahdu juurikaan. Sivutaivutus tasainen lannerangan alueella.
- Arjessa yhdistelemme liikesuuntia tehtävien vaatimalla tavalla.



Kuva: Freepik

Mistä alaselkäkipu johtuu? 1/2

90-95 %
epäspesifiä
kipua

5-10 %
iskiaskipua

1 %
vakavaa
kipua

- 80 % ihmisistä kokee selkäkipua jossain elämänsä vaiheessa.
- Jopa 90 % selkävivusta on epäspesifiä, jolloin kipu johtuu tarkentumattomasta syystä.
- Vain 5-10 %:lla alaselkäkipuisista on jokin spesifi selkäsairaus tai hermojuuriongelma.
- Selkäkipu on OIRE - ei sairaus!

Mistä alaselkäkipu johtuu? 2/2

- Kivun voi aiheuttaa mikä tahansa hermotettu kudos.
- Kipu voi olla paikallinen, heijastava, säteilevä tai yhdistelmä edellä mainituista.
- Alaraajaan säteilevän kivun syynä on hermojuuren ärsytys- tai puristustila.

Riskitekijät

- Perintötekijät
- Ylipaino
- Tupakointi
- Liikunnan vähäisyys
- Psykososiaaliset tekijät
- Monisairastavuus

Ryhti vai asento?



Kuva: Freepik

- Nykytiedon mukaan ryhti ei näyttäisi olevan selkeässä yhteydessä kipuihin, taustalla usein ovat muut kuin fyysiset kuormitustekijät.
- ”Hyvä ryhti” on staattinen asento itsessään.
- Pitkäkestoinen staattinen lihastyö heikentää kudosten verenkiertoa ja siten niiden hapen ja ravinteiden saantia
 - Voi aiheuttaa lihasten väsymistä, ohimeneviä lihaskipuja tai epämukavuuden tunnetta kehossa.
- Hyvä asento on luonteva ja sitä on mahdollista mukauttaa ympäristön ja tehtävän vaatimusten mukaiseksi.

Toipumisennuste



Kuva: Shutterstock

- Epäspesifistä selkäkivusta toipuminen vie yleensä päiviä tai viikkoja.
- Välilevyn pullistumasta johtuva iskiaskipu paranee usein 1-3 kk sisällä.
- 75 % niistä, jotka tarvitsevat sairauslomaa selkävun vuoksi, palaavat työhön kahden viikon sisällä.
- Selkäkipu uusiutuu usein, mutta paranee myös spontaanisti.

Liikunta ja harjoittelu



Kuva: Dreamstime

- Akuutissa kipuvaiheessa varsinaisesta harjoittelusta ei ole hyötyä.
- Alkuun riittää päivittäisten perustoimintojen aiheuttama aktiivisuus kivusta huolimatta.
- Akuuteimman kivun helpotettua kevyttä liikuntaa (esim. kävely) pienissä erissä → rasituksen jaksottaminen.
- Liikunnan ja harjoittelun intensiteetin ja keston lisääminen vähitellen.
- Tutkimusnäytön mukaan mikään yksittäinen liikunta- tai harjoittelumuoto ei ole toista parempi selkävivun hoidossa.

Pidä huolta selästäsi!



Kuva: Pexels

- Liiku säännöllisesti, ole aktiivinen.
- Nuku riittävästi.
- Pidä paino kurissa.
- Vältä tupakkaa.
- Tauota työtä säännöllisesti
- Anna aikaa palautumiselle.
- Pidä kiinni itsellesi tärkeistä asioista, harrastuksista ja ystävyssuhteista.

Työn kuormitus ja palautuminen



Kuva: Pixabay

- Ihminen tarvitsee fyysistä ja psyykkistä kuormitusta ja sopiva kuormitus on elimistölle suotuisaa.
- Ilman kuormitusta ei ole myöskään palautumista. Tärkeä on löytää kuormituksen ja palautumisen välinen tasapaino.
- Palautumista tapahtuu jo työpäivän aikana mahdollisilla lounas-, kahvi- ja muilla työn tauoilla.
- Oleellista on myös työpäivän jälkeen saada ajatukset irti työstä eikä jatkaa työntekoa kotona.
- Palautumista edistävät mm. leppoisa oleskelu, liikunta, mieluisat harrastukset ja ystävien tapaaminen.



Liikunta edistää palautumista

- Liikunta:
 - Lisää fyysisiä ja henkisiä voimavaroja.
 - Helpottaa työstä irrottautumista.
 - Vähentää stressiä, psyykkistä kuormittuneisuutta ja työuupumusta.
- Jo lyhyetkin liikuntatuokiot ja arkiliikunta palauttavat.
- Säännöllinen harjoittelu auttaa ylläpitämään tarvittavaa kuntotasoa fyysisesti kuormittaviin työtehtäviin ja auttaa niistä palautumisessa.
- Kun on kovasti stressiä tai jaksaminen on äärirajoilla, voi kovatehoinen liikunta lisätä stressiä ja väsymystä. Tällöin kannattaa kokeilla rauhoittavaa ja kevyttä liikuntaa.
- Palauttavia liikkumisen muotoja on esimerkiksi:
 - luonnossa liikkuminen
 - jooga
 - rentoutus- tai hengitysharjoitukset.

Uni on palautumisen edellytys

- Henkisen hyvinvoinnin ja jaksamisen sekä palautumisen kannalta hyvä yöuni on olennaisen tärkeää.
- Uni palauttaa niin fyysisestä, henkisestä kuin kognitiivisestakin kuormituksesta.
- Suositeltava unen määrä 18–64 vuotiailla on 7–9 tuntia. Lyhyet, 10–20 minuutin päiväunet parantavat vireyttä.
- Säännöllinen unirytmä on tärkeää, joten on hyvä herätä suunnilleen samaan aikaan kaikkina viikonpäivinä, myös viikonloppuisin.

Tauottaminen edistää palautumista

■ Tauotus

- Jo lyhyetkin tauot istumisesta ovat hyödyllisiä
 - Mikrotauot
- Tauotus on palautumista
- Työasentojen vaihtelu
- Seisominen (Huom! myös paikallaanoloa)
- Jaloittelu
- Taukojumppa*

Myös liike edistää palautumista

■ *Taukojumppa

- Kevyttä liikuntaa
- Onnistuu pienessä tilassa
- Suurten lihasryhmien aktivoiminen -> Verenkierron vilkastuminen
- Vartalon kiertoliikkeet
- Nivelten liikeratoja avaavat liikkeet
- Dynaamiset liikkeet

■ *Taukojumppa* (<http://selkakanava.fi/taukojumppa-1>)



Selän lepo- rentoutusasennot



Selkäkanava:

<https://selkakanava.fi/selan-rentoutusasennot>

<https://selkakanava.fi/selan-lepoasennot>



Lisää harjoituksia:



Kuva: Pixabay

- Skillilataamo, Innostun liikkumaan -hanke
<https://innostunliikkumaan.fi/skillilataamo/>
- Sivulla tehtäväkortteja erilaisine harjoitteineen.
- Esimerkki rentoutusharjoitteesta:
<https://innostunliikkumaan.fi/card/422-nukkarinallen-nukutus/>

Mistä löytää motivaatio liikkumiseen?

- Ulkoapäin tuotu tieto liikunnan hyödyistä ei riitä motivoimaan säännölliseen ja monipuoliseen liikuntaan.
- Pohdi, mitkä tekijät kannustavat sinua liikkumaan säännöllisesti?
 - Mitä asioita omassa arvomaailmassa nousee?
 - Oman motiivi selkeytyy, kun miettii, mitä hyvää liikunta tuo omaan arkeen (ystäviä, omaa aikaa vai kenties voimia jaksaa vielä työpäivän jälkeen?)
- Liikkeelle lähtö kannattaa tehdä mahdollisimman helpoksi:
 - Mene liikkumaan suoraan töistä, jos mahdollista.
 - Merkkaa liikunta kalenteriin.
 - Liikunnan pitää olla mieluista! Tee sitä, mikä tuntuu hyvältä!
- Joitakin motivoi teknologia. Esim. Älykello tai askelmittari näyttää päivän aktiivisuuden reaaliajassa ja voi kannustaa pääsemään tavoitteisiin.

Hyvinvointivinkit työpäivään



Kuva: Pixabay

- Työpäivän aikana voi huoltaa selkää monin eri tavoin:
 - Asentojen vaihtelu tiheästi pitkin päivää.
 - Tauoista kiinnipitäminen on tärkeää. Taukoja voi olla eri mittaisia mikrotauoista aina pitempään lounastaukoon.
 - Taukojumppa tai liikuntatuokio yhdessä lasten kanssa piristää ja lisää kudosten verenkiertoa ja aineenvaihduntaa.
 - Rentoutumisharjoitteet joko tauolla tai lasten kanssa antavat kehon ja mielen levähtää hetkeksi.

LIITY JÄSENEKSI!



Selkäliitto

[https://selkakanava.fi
/liity-jaseneksi](https://selkakanava.fi/liity-jaseneksi)



Selkäliitto

LIKKUVA SELKÄ KANTAA KAUAS!

Lue lisää toiminnastamme verkkosivustollamme:
selkaliitto.fi



Facebook: [Selkaliitto](https://www.facebook.com/Selkaliitto)



Twitter: [@Selkaliitto](https://twitter.com/Selkaliitto)



Instagram: [@selkakanava](https://www.instagram.com/selkakanava)



Youtube: [Jumppakissa](https://www.youtube.com/Jumppakissa)