

Asentosuositukset

Istuessasi: istu hyvässä asennossa selkä suorana, niska pitkänä, molemmat jalkapohjat maassa. Älä nojaa leukaa käsiisi. Muista niskan hyvä asento myös syödessäsi!

Seistessäsi: seiso hyvässä ryhdissä ja pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla.

Maatessasi: patjan ja tyynyt tulee olla sellaisia, että ne tukevat hyvin niskaasi ja selkääsi, niin että selkäranka on suorassa linjassa päästä häntäluuhun asti sekä selin- että kylkimakuulla. Niska- hartia- ja päänalueen kivuista kärsivien tulisi välttää vatsallaan nukkumista niskan voimakkaan kiertymisen vuoksi.

Kävellessäsi: anna yläraajojen liikkua rentoina eteen ja taakse. Pidä hartiat rentoina ja niska pitkänä, kämmenet vartaloa kohti kääntyneinä.

Kantaessasi: kannan painavia tavaroita molemmilla käsilläsi tai selkärepulla siten, että paino jakautuu tasaisesti molemmille yläraajoille ja hartioille.

Niska-hartiaseudun asennon korjaus

Oikein

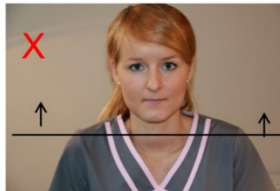
Niska



Väärin

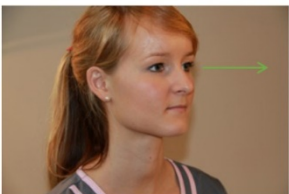
- * hartiat etukumarassa
- * pää liian edessä

Hartiat

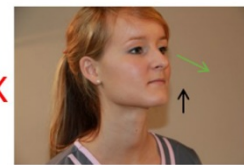


hartiat liian ylhäällä

Katse

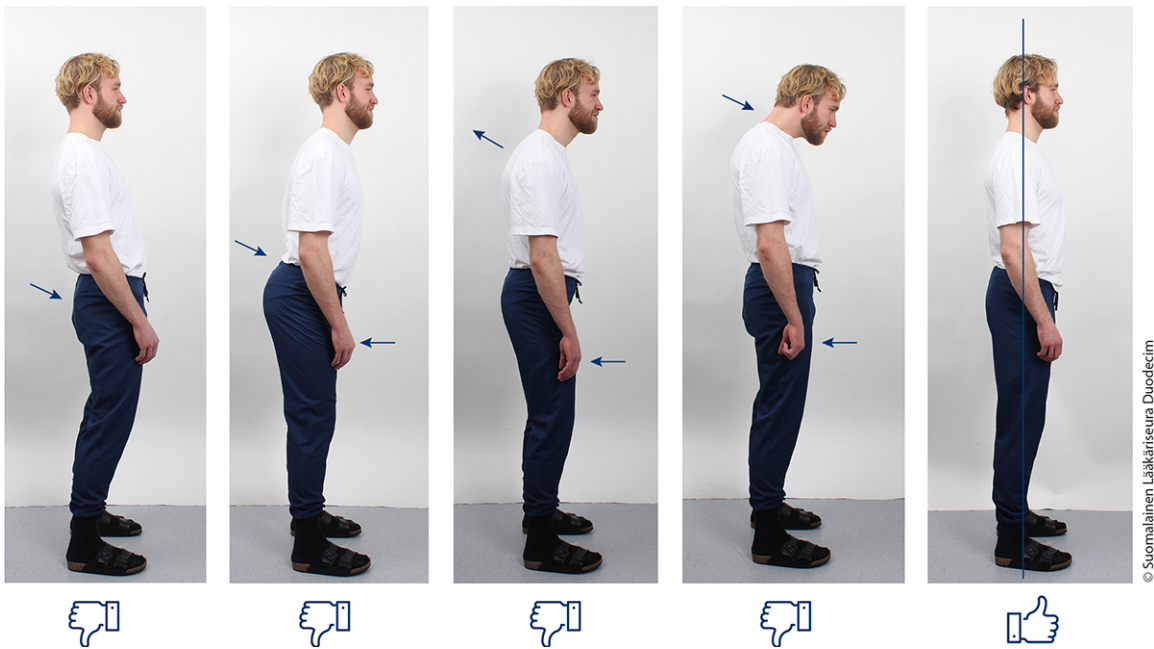


leuka liian alhaalla



leuka liian ylhäällä

Koko vartalon asentokuva



Ks. myös ohjeita hyvään tietokoneella työskentelyasentoon.

<https://www.yths.fi/terveystieto/liikkuminen-ja-ergonomia/ryhti-ja-tyoskentelyasento-haltuun/>

<https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/02/Ty%C3%B6skentelyasentoista-2020-fi.pdf>

Proprioseptiikkaharjoitus – Kehotuntemuksen parantamiseksi

Istu tai seiso alaleuka rentona ja suu hieman raollaan etsien hyvä niska-hartiaseudun asento. Voit laittaa silmät kiinni, jatkaa hengitysharjoitusta ja antaa alaleuan roikkua rentona.

Jos olet seisovassa asennossa, voit keinutella tasapainoa kantapäiltä päkiöille pienenä liikkeenä ja samalla etsien koko keholle hyvä suora ryhti ja keskipiste.

Istuessa keinuttelun voi tehdä tuolilla istuinluiden ympäri.

Syvien niskan tukilihasten staattinen harjoitus

- Paina päätä tukea vasten hitaasti laskien kolmeen, rentouta.
- Toista harjoitus 3–5 kertaa 2 kertaa päivässä.
- Pää ja niska pysyvät paikoillaan yhtä suuren voiman ja vastavoiman vaikutuksesta.
- Harjoitukset voidaan tehdä myös makuuasennossa.
- Tyynyn tuella tai ilman. Tarkista, että tynny ei tue niskan aluetta vaan on pelkästään takaraivon alueella.

