

Alavartalon lihakset

Alavartalon lihaksiin kuuluvat alaselän tai ristiselän alueen lihakset, jotka myös lantion alueen lihasten tavoin pitävät vartalon ryhdissä ja toimivat kehon keskuksena. Alavartalon lihasten hyvä kunto auttaa myös pitämään yläselän, niska- ja hartiaseudun lihakset oikeassa asennossa ja paremmassa kunnossa. Alaselän ongelmat saattavat myös usein heijastua alaraajoihin tai pakaroihin.

1. Vartalon ojentajat

Selän ojentajalihakset auttavat ojentamaan ja kiertämään selkää. Vahvoja selän ojentajalihasia tarvitaan mm. sauvakävelyssä, soutamisessa ja haravoimisessa.



Selän ojentajalihakset

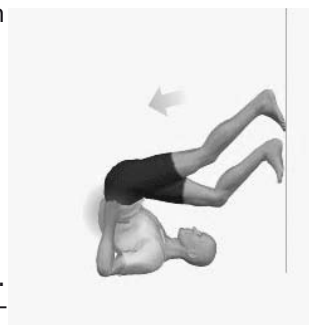
Sijainti: Selkärangan molemmin puoli ristiluusta kallonpohjaan

Lähtö: Ristiluu ja suoliluun harjun takapinta, nikamien okahaarakkeet ja poikkihaarakkeet

Kiinnitys: Nikamien okahaarakkeet ja poikkihaarakkeet, kylkiluut

Toiminta: Selkärangan ojennus ja sivutaivutus

Käydään selinmakuulle seinän viereen pää kohti seinää. Käsillä tuetaan lantiota ja nostetaan jalat pään yli siten, että jalkapohjat koskettavat seinää. Polvet pidetään hieman koukussa. Toinen jalka viedään hieman ylemmäksi kuin toinen. Polvia ojennetaan, kunnes venytys tuntuu selässä. Samalla hengitetään rauhallisesti sisään ja ulos.



2. Vartalon sivutaivutus

Nelikulmainen lannesuolilihas mahdollistaa vartalon sivutaivutuksen. Lisäksi seisnessä se tukee lantiota. Monet alaselän ja lantioseudun kivut johtuvat tämän lihaksen jännitystilosta.



Nelikulmainen lannesuolilihas

Sijainti: Lanneselkä suoliluun ja alimman kylkiluun välillä

Lähtö: Suoliluunharju

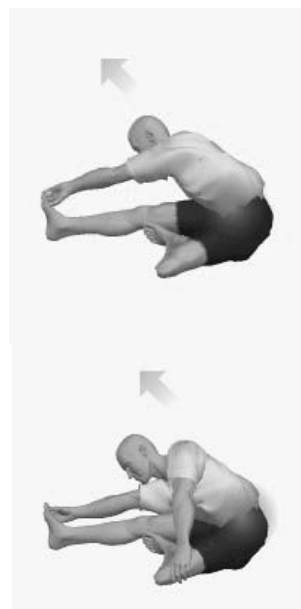
Kiinnitys: Alimmainen kylkiluu, lannerangan poikkihaarakkeet

Toiminta: Vartalon sivutaivutus, lantion kohotus

Istutaan selkä suorassa, venytettävän kyljen puoleinen jalka koukussa.

Venytettävän puolen kädellä kurkotetaan suorana olevan jalan jalkaterää kohti, kunnes venytys tuntuu alaselässä ja kyljessä (oikean puoleinen venytys).

Venytystä voidaan tehostaa painamalla koukkujalan puoleisella kädellä polvea ja kallistamalla vartaloa suorana olevan jalan puolelle (vasemmanpuoleinen venytys).



3. Vartalon eteentaivutus

Vahvat vatsalihakset auttavat keskivartalon hallinnassa. Myös nostaessa vahvoista vatsalihaksista on hyötyä. Vatsalihakset myös tuovat liikkeisiin voimaa, esimerkiksi tenniksen syötössä.



Vatsalihakset

Sijainti: Alavartalon etupuoli ja kyljet
Lähtö: Kylkiluut, rintalasta
Kiinnitys: Häpyluu, suoliluu
Toiminta: Vartalon eteentaivutus ja kierto

Vastamakuulla maatessa kyynärpäät ojennetaan sekä lantio pidetään lattiasa. Venytys tehostuu, kun hengitetään syvään sisään.



4. Leveä selkälihas

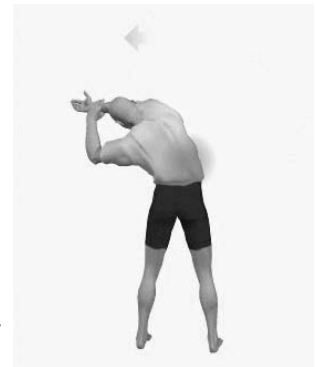
Leveä selkälihas ohjaa olkanivelen liikettä, esimerkiksi hiihdon tasatyönnössä. Leveä selkälihas tukee myös ojentajien työskentelyä.



Leveä selkälihas

Sijainti: Ala- ja keskiselkä
Lähtö: Lannerangan ja rintarangan okahaarakkeet, lannealueen sidekudoksen kalvo, suoliluun harju
Kiinnitys: Olkaluun pieni olkakyhmy
Toiminta: Olkanivelen ojennus, lähennys ja sisäkierto

Venytettävän puolen ranteesta tartutaan kiinni. Venytettävä käsi nostetaan ylös niin, että käännetään samalla venytettävän käden peukaloa ulospäin, jolloin olkanivel on ulkokierrossa. Vartaloa kallistetaan ja vedetään sitä vastakkaisen puolen kädellä sivulle alas, kunnes venytys tuntuu alaselässä ja kyljessä. Hengitetään rauhallisesti ja lisätään venytystä uloshengityksen aikana.



Mobilat®

Yksi voide – kolme vaikutusta.

Emulsiovoide ja geeli lihasten ja nivelten kipujen paikallishoitoon. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkausten käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia useita kertoja päivässä kipualueelle. Sen lääkeaineet vähentävät tehokkaasti tulehdusärsytystä ja nopeuttavat vaurioituneen kudoksen paranemista. Sisältää salisyylihappoa, joka voi aiheuttaa joillekin allergiaa. Vaivojen pitkittyessä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin.

STADA