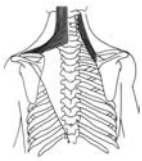


Kaula- ja niskalihakset

Kaulan ja niskan alueen lihakset kuormittuvat erityisesti tietokoneen ääressä työskennellessä. Sopiva työasento, liikunta sekä venyttely säännöllisin väliajoin lievittävät kaulan ja niskan alueen kiputiloja. Venyttelyliikkeet ovat helppoja ja niitä voi helposti tehdä missä vain, vaikka työpöydän ääressä.

1. Hartioiden nosto

Painojen nosto mahdollisimman korkealle tehdään vetovaiheessa hartioiden nostajalihasten avulla. Myös esimerkiksi ikkunoiden pesu kuormittaa hartioiden nostajalihaksia.



Lapaluun kohottajalihas, epäkäslihas yläosa

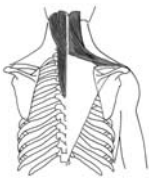
Sijainti: Hartioiden yläosa
Lähtö: Lapaluun kohottaja: kaulanikamien poikkihaarakkeet, epäkäslihas
Kiinnitys: Lapaluun ylempi kulma
Toiminta: Hartian nosto



Tartutaan kiinni venytettävän puolen ranteesta ja viedään venytettävä hartia alaspäin. Päätä kallistetaan ja kierretään vastakkaiselle puolelle, kunnes venytys tuntuu hartiassa ja kaulan sivulla.

2. Kaulan ja niskan ojentajat

Kaulan ja niskan ojentajalihakset jännittyvät voimakkaasti esimerkiksi ikkunoita pestessä.



Kaulan ja pään ohjaslihakset

Sijainti: Kaulan ja niskan takana
Lähtö: Kaularangan ja ylimpien rintarangan nikamien okahaarakkeet
Kiinnitys: Kaulan ohjaslihas: ylimpien kaularangan nikamien poikkihaarakkeet, pään ohjaslihas: kartiolisäke takaraivolla
Toiminta: Kaulan ja pään ojennus, sivutaivutus



Selkä pidetään suorana. Kätet asetetaan ristiin takaraivolle. Kaula ja niska rentoutetaan sekä annetaan käsien oman painon painaa päätä alaspäin.

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