

Lantion alueen lihakset

Lantio on koko kehon keskus, joka pitää huolta lihastasapainosta ja ryhdistä. Lantion seudun huono liikkuvuus tai virheellinen asento voi olla esimerkiksi istumatyötä tekevien selkäkipujen taustalla. Oikeanlaisilla venyttelyliikkeillä voidaan korjata lantion asentoa ja liikkuvuutta.

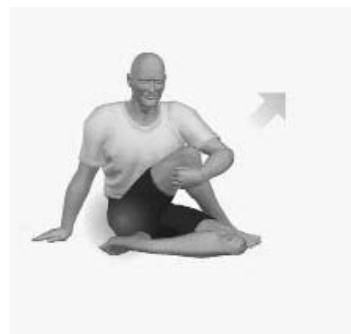
1. Lonkan ojentajat

Pyöräily on tehokasta kuntoilua, jossa lonkan ojentajat työskentelevät aktiivisesti. Lonkan ojentajat kuormittuvat myös, kun istutaan pitkään paikoillaan.



Isopakaralihas ja reiden takaosan lihakset

Sijainti: Pakara
Lähtö: Ristiluun ja häntäluun reuna
Kiinnitys: Reisiluun yläpää
Toiminta: Lonkan ojennus
Yläsäikeet: Lonkan loitonnuks
Alasäikeet: Lonkan lähennys



Vastakkaisen puolen kädellä vedetään venytettävän jalan polvea kohti kainaloa. Venytys tuntuu pakarassa. On tärkeää pitää selkä suorana.

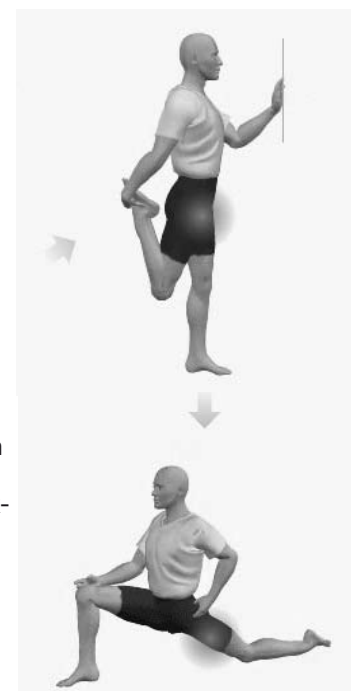
2. Lonkan koukistajat

Lonkan koukistajilta vaaditaan tehoa esimerkiksi jalkapallon potkussa tai uinnissa. Lonkan koukistajat työskentelevät jalkaa eteen nostettaessa.



Lannesuoliluulihhas

Sijainti: Lanneselän etupuolella ja lantion sisällä
Lähtö: Isolannelihhas: alimman rintanikaman ja lannelikamien rungot ja poikkihaarakeet
Suoliluulihhas: Suoliluun kuoppa
Kiinnitys: Reisiluun yläpää
Toiminta: Lonkan koukistus ja ulkokierto



Nilkkaan tartutaan seisoma-asennossa ja vedetään koukussa olevaa jalkaa taaksepäin, kunnes venytys tuntuu reiden edessä lonkan seudussa. Liikkeen voi tehdä myös toispolviseisonnassa: tällöin työnnetään takimmaisesta jalan lantiotta eteen ja alas. On tärkeää pitää selkä suorana molemmissa venytyksissä.

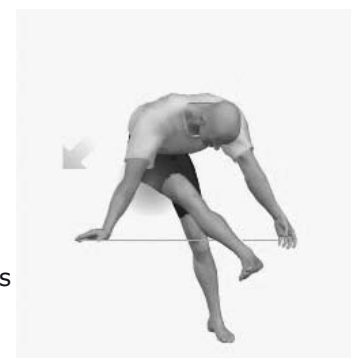
3. Reiden loitontajat

Reiden loitontajat työskentelevät erityisesti hiihettäessä vapaalla tyyllillä, luistelussa sekä juoksussa.



Keskimmäinen pakaralihas

Sijainti: Pakara
Lähtö: Suoliluu
Kiinnitys: Reisiluun yläpää, iso sarvennoinen
Toiminta: Lonkan loitonnuks
Taka-säikeet: Lonkan ulkokierto
Etu-säikeet: Lonkan sisäkierto



Jalka nostetaan penkille. Venytettävää lonkkaa vedetään sivulle alas, kunnes venytys tuntuu pakaralla ulkoreunassa.

4. Sidepiteinen jännittäjälihas

Esimerkiksi karaten sivupotkussa ja luisteluhiihdossa voi tuntea sidepiteisen jännittäjälihaksen työskentelyn.



Sidepiteinen jännittäjälihas

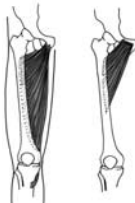
Sijainti: Lantion sivu-etuapuoli ja reiden ulkosivu
Lähtö: Suoliluuharjun etu-yläosa
Kiinnitys: Suoliluu-säärisiteellä sääriluun yläosaan
Toiminta: Lonkan koukistus ja loitonnus, polven ojennus

Venyttävä jalka viedään ristiin toisen jalan taakse. Lantiota työnnetään eteen ja sivulle, kunnes venytys tuntuu nivusen edessä ja reiden ulkosivulla.



5. Reiden lähentäjät

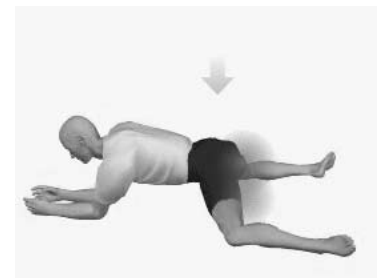
Tasapainoa vaativissa lajeissa kuten ratsastuksessa ja judossa reiden lähentäjillä on tärkeä tehtävä.



Reiden iso-, pitkä-, ja lyhyt lähentäjälihas

Sijainti: Reiden sisäsiivu
Lähtö: Istuinkyhmy, häpyluu
Kiinnitys: Reisiluun takapinta
Toiminta: Lonkan lähennys

Polviseisonnassa levitetään polvet mahdollisimman erilleen. Selkä pidetään suorana ja lantion annetaan painua alas.



6. Lonkan ulkokiertäjät

Lonkanivelen ulkokiertäjät auttavat pitämään lantion oikeanlaisessa asennossa esimerkiksi juostessa ja käveltyessä.

Päärynämuotoinen lihas, nelikulmainen reisilihas, sisempi- ja ulompi peittäjälihas, ylempi- ja alempi kaksoislihas



Sijainti: Pakaran sisällä
Lähtö: Ristiluu, häpyluu ja suoliluu ala-etuosa
Kiinnitys: Reisiluun yläpään iso sarvennoinen
Toiminta: Lonkan ulkokierto

Istutaan selkä suorana ja nostetaan toinen jalka venytettävän jalan reiden päälle. Päällä olevalla jalalla painetaan polvea lattiaa kohti, kunnes venytys tuntuu lonkan ulkosivulla. Venyttämisen voi tehdä myös tarttumalla koukussa olevan jalan polvesta ja vetämällä sitä vastakkaista kainaloa kohti.



7. Lonkan sisäkiertäjät

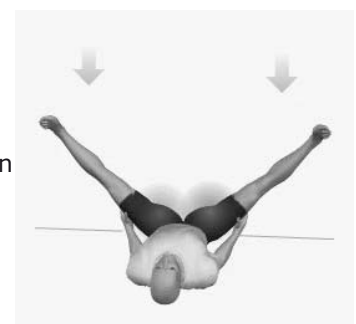
Painonnostossa ja painavaa taakkaa nostettaessa lonkan sisäkiertäjät auttavat ylösnousuvaiheessa ojentajalihaksia.

Pieni pakaralihas



Sijainti: Keskimmäisen pakaralihaksen alla
Lähtö: Suoliluu
Kiinnitys: Reisiluun yläpää
Toiminta: Lonkan loitonnus ja sisäkierto

Asetutaan selinmakuulle pakarat kiinni seinään. Jalat nostetaan seinälle, jalkaterät käännetään seinän suuntaisiksi ja lonkat mahdollisimman auki. Käsillä tuetaan reisiä ulkosivulta ja annetaan jalkojen liukua seinällä alaspäin, kunnes venytys tuntuu nivusissa ja lonkan sisäosivulla.



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