

## Tuki- ja liikuntaelinvaivojen torjuntapatteristo PIKAOPAS

**OVH-Metodin** avulla voit torjua tuloksellisesti tuki- ja liikuntaelinvaivoja sekä helpottaa mahdollisia työtä haittaavia kiputiloja. Avainasia on päivittäisen peruskuormittumisen laatu. Miten ryhtysi, perusliikkumisesi, kehon työtekniikkasi ja lihastasapainosi tekevät yhteistyötä niissä päivän rutiineissa joihin ei välttämättä tule kiinnitettyä systemaattista huomiota?

**Ryhti** käsittää sekä rakenteellisen ryhdin, että lihastemme käytöstä aiheutuvan ryhdin. Jälkimmäistä on helpompi opetella hallitsemaan, mutta myös rakenteellista ryhtiä voidaan jonkin verran säätää. Ryhti on kaiken muun liikkumisen ja asennonhallinnan perusta. Huomaa mm. nojaatko istuen jompaankumpaan kyynärvarteen enemmän kuin toiseen, tipahtaako ylävartalo usein eteen ja lantio taakse, vai oletko usein erittäin takanoja-asennossa jolloin päätä saa taittaa aika paljon eteenpäin, jotta näkee esimerkiksi tietokoneen ruutuun? Kuulostele seisotko useimmiten jommankumman lonkan varassa, tai paino tasan mutta polvet takalukossa? Onko nilkkojesi asento erilainen oikeassa ja vasemmassa jalassa? Onko lantiosi ja hartialinjasi vaakatasossa, kun seisot tasaisella alustalla suorassa asennossa? Liikumme nykyään pääsääntöisesti ”asfalttiviidakossa” eli kovalla tasaisella alustalla joka ei tunne armoa.

**Perusliikkuminen** käsittää mm. kävelyn, porraskävelyn, tuolista seisomaan nousun ja istuutumisen, kyykistymisen, kurotukset istuen ja kurotukset seisten. Nämä ovat asioita joiden suoritustekniikkaan kiinnitämme harvoin huomiota, mutta jotka toistuvat lukuisia kertoja päivän mittaan. Liikkuvatko olkapääsi kävellessäsi vuorotahtiin eteen-taakse eli kiertyykö selkäsi? Tällöin selässä oleva reppu heilahtaa joka askelella vähän puolelta toiselle. Onko askeleesi niin pitkä, että jalan jäädessä taakse saat tuntumaa isovarpaasta joka työntää viimeisen vauhdin lattiasta? Tunnetko kevyen lihastuen alavatsastasi aina kun kallistut ja kurotat – tällöin alaselkäsi olisi edestäpäin tuettuna ja lihakset ottavat rasitusta vastaan välilevyjen ja pikkunivelten sijaan?

**Kehon työtekniikka** sisältää työtehtävissä tarvittavat asennonhallinnat ja liikkeet. Ovatko ne mahdollisimman symmetrisiä eli rasitus tulee tasaisesti oikealle ja vasemmalle puolelle kehoa? Ovatko liikkeet laajat, jolloin istumatyössä kurotukset lähtevät lantiosta ja lonkista saakka ja seisten pienikin käden liike ottaa aina jalkojen painonsiirron kaveriksi? Kun katsot ylös, notkistatko aavistuksen polvia koukkuun, nojaatko ylävartalolla hieman taakse, tuetko alavatsaa jännittämällä alaselkääsi jotta niskasi saa kaulalihaksista apua ettei kaularanka mene aivan lyttyyn? Hyvän työtekniikan hallinnassa tarvitsemme kehon taidon lisäksi tasaista, energisoivaa ravitsemusta ja riittävää lepoa jotta olemme työpäivän lopussakin vireitä vaihtamaan työtapojamme sekä ulottamaan asento- ja liikehallinnan vapaa-ajallekin. Ethän altista pohkeitasi ja siten akillesjänteitä rasitusvammoilta pitämällä istuessasi jalkoja tuolin alla päkiöiden varassa, jolloin pohkeet ovat jatkuvassa jännitystilassa?

**Lihastasapainosi** on kunnossa, kun lihakset ovat sekä oikealla ja vasemmalla että etu- ja takapuolella niveltä suhteessa yhtä notkeat ja kestävä. Usein työstä löytyy haastekohtia joita kaikkien kannattaa kompensoida samalla tavalla. Lisäksi yksilötason ohjeet ovat usein ratkaisu jos muut keinot eivät ole auttaneet. Hyvä lihastasapaino on turvatekijä yhtäläillä aktiiviliikkujan arjessa kuin työtä tehdessä - rasitusvaivojen ehkäisemiseksi. Syystä tai toisesta johtuva kehon virhekuomitus voi johtaa oireiden pahenemiseen jos lääkkeenä on pelkkä yleisen aktiiviliikkunnan lisääminen.

**Tulokset** näkyvät usein nopeasti kun oikea resepti löytyy. Kun jatkuvasta korjauksesta pääset jossain vaiheessa eteenpäin ja yllätät itsesi hyvästä asennosta tai tekemästä asioita oikein, olet pitkällä. Oireiden hoito ja muut tukitoimet ovat joskus paikallaan tulosten varmistamiseksi, mutta hoito vaatii avukseen myös arkikuormituksen säätämistä. Hienoa, jos päätät ottaa vastuun omasta hyvinvoinnistasi. Onnea matkaan!