

Äkillisen selkävivun helpottamiseksi, kokeile näitä



Lantionpohjanlihakset ovat pidätyslihaksia, mutta myös tärkeitä lihaksia lantion ja alaselän tukemisessa.

Aktivoi lihakset selinmakuulla polvet koukussa:

Naiset: supista kevyesti peräaukkoa ikään kuin pidättäisit ilmaa. Lisäksi supista emätintä ja virtsaputkea ikään kuin pidättäisit ja vetäisit lantionpohjaa ylöspäin. Lisäksi vedä alavatsaa /napaa selkärankaa kohti

Miehet: supista peräaukkoa ja yritä vetää kiveksiä ylöspäin. Lisäksi vedä alavatsaa /napaa selkärankaa kohti.



Vie jalat vatsan päälle. Jännitä kevyesti lantionpohja ja alavatsa kuten yllä, vedä vatsalihaksilla reisiä rintakehää kohti. Pysy 5-10 sek asennossa, anna lihasten rentoutua.

Toista 5-10x. **Liike ei saa lisätä kipua.**

Liike aktivoi vatsalihaksia ja venyttää selän lihaksia.



Nojaa selkää seinää vasten, kantapäät noin 20 cm irti seinästä, polvet hieman koukussa. Jännitä lantionpohjan ja alavatsan lihakset. Paina selän notkokohtaa seinää vasten niin että alaselkä oikenee. Pidä 10 s ja anna notkon palautua. Voit myös laittaa sormet ristiselän notkon kohdalle, jotta tunnet, miten selkä painuu sormia vasten.



Pakaralihaksen venytys: vedä saman puolen kädellä polvea vastakkaista olkapäätä kohti. Vedä toisella kädellä nilkasta alustaa kohti niin, että venytys tuntuu pakarassa. Pidä alaselkä kiinni alustassa.

Pidä venytys 30-60 sek, hengitä rauhallisesti.



Jalan takana olevien lihasten pumppausvenytys: Ota molemmilla käsillä polvitaiteesta kiinni. Pidä reisi paikallaan, kun ojennat polvea, samalla nilkkaa koukistaen. Päästä polvi takaisin koukkuun, rentouta nilkka kuten kuvassa. Toista pumppaus 10-20 kertaa rauhalliseen tahtiin.

Älä tee venytystä, jos se aiheuttaa tai lisää säteilykipua selästä jalkaan!



Voit maata lattialla ja nostaa jalat tuolille tai pinota sohvatyynyjä jalkojen alle



Laita pyyherulla tukemaan kylkikaarta, tyyny polvien väliin

Kokeile lepoasentoja kuvien mukaisesti. Näissä asennoissa välilevypaine vähenee. Lepuuta selkääsi asennossa useita kertoja päivässä. Jos kipu helpottuu, voit nukkua lepoasennossa.
Lepoasento ei saa lisätä kipua!

Kuvat ja teksti Anne Friman