

Jooga nivelrikkaisen liikuntamuotona

Nivelrikossa on kyse nivelen rustopinnan vaurioitumisesta, joka edetessään rajoittaa nivelen liikkuvuutta, aiheuttaa kipua ja nivelen virheasentoja. Nivelrikkoon usein liittyvä jatkuva kipu vaikuttaa myös mielialaan. Nivelrikko on iän myötä hyvin yleinen vaiva. Ikääntymisen lisäksi nivelrikolle altistavia tekijöitä ovat mm. ylipaino, nivelten vammat, nivelten virheasennot kuormituksessa, raskas ruumiillinen työ, kilpaurheilu lajissa, jossa niveliin kohdistuu iskukuormitusta sekä perinnölliset tekijät. Myös heikko lihasvoima niveltä ympäröivissä lihaksissa altistaa nivelrikolle ja ennen kaikkea vaikeuttaa nivelrikon oireita, esim. nelipäinen reisilihas tukee polviniveltä. Suurin osa nivelrikkoisista pärjää oireidensa kanssa ilman erityistoimenpiteitä säätelemällä liikkumisen ja levon määrää itselle sopivaksi, huolehtimalla terveydestään, välttämällä ylipainoa ja tarvittaessa hoitamalla kipua kylmällä tai särkylääkkeillä.

Sopivasti rasitusta nivelille

Terveyden kannalta liikunnan harrastamisen tulisi olla monipuolista. Päivittäin tulisi rasittaa elimistöä hyötyliikunnan, kuten siivouksen, pihatöiden tai työmatkaliikunnan muodossa. Lisäksi viikoittain olisi hyvä harrastaa sekä kestävyysliikuntaa, jolloin liikkuessa tulee pieni hiki ja hengästyy, että lihaskuntoa, nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa harjoittavaa liikuntaa, jollaiseen joogakin lukeutuu. (Lisää tietoa liikuntasuosituksista: www.ukkinstituutti.fi/fi/liikuntavinkit/503)

Sopivalla ja säännöllisellä liikunnan harrastamisella voidaan vaikuttaa nivelrikon etenemiseen ja oireiden hallintaan. Hyvä lihasvoima tukee nivelten toimintaa ja näin ollen vähentää nivelrikosta johtuvaa kipua liikkeellä ollessa ja suojaa niveliä vammoilta. Hyvä lihasvoima on ikääntyvälle myös tärkeää itsenäisen toimintakyvyn ja kotona selviämisen kannalta. Itselle sopivalla rasitustasolla liikku-



minen estää nivelessä rustokudoksen ohenemista ja luukyhmyjen kasvua nivelen ympärille, mikä ehkäisee liikerajoitusten syntymistä, ylläpitää nivelten liikelaajuuksia ja parantaakin niitä.

”Jos nivelrusto saisi päättää, millaista liiketerapiaa se haluaa, se valitsisi hiitaat, nivelen koko liikelaajuuden läpikäyvät kuormittamattomat liikkeet ja se toivoisi tällaisen terapian jatkuvan jopa 24 tuntia vuorokaudessa.”

Markku Hupli LT, fysiatrian erikoislääkäri (www.kivuton.info/nivelrikko/hoito.html)

Joogan aloittaminen ryhmässä

Jooga on kokonaisvaltainen harjoitusmenetelmä, joka sopii kaikille ikään ja sukupuoleen katsomatta.

Joogasta innostuvat erityisesti ne, jotka ovat kiinnostuneita omasta terveydestään, hyvinvoinnistaan ja henkisestä kasvustaan. Joogan pyrkimyksenä on itsensä tuntemisen ja tiedostamisen kehittäminen. Paremman tiedostamisen kautta alkaa tunnistaa mm. omia asennotottumuksiaan, kuten tapaa seistä, istua ja kävellä. Pikkuhiljaa tunnistamisen kautta oppii liikkumaan ja kantamaan itseään sulavammin, jolloin perusliikkuminen vie vähemmän energiaa ja on mahdollisimman hellävaraista nivelille. Tietoisuuden lisääntymisen kautta oppii myös huomaamaan, milloin tarvitsee lepoa ja mikä on juuri itselle sopiva rasitustaso liikkumisessa ja muussa tekemisessä

Joogan harrastaminen kannattaa aina aloittaa asiantuntevan ohjaajan johdolla sen varmistamiseksi, että harrastus lähtee turvallisesti käyntiin. Joogan peruskeinona ovat fyysiset liikeharjoitukset eli asanaharjoitukset. Jokainen joogan harjoittaja tekee nämä liikeharjoitukset omista lähtökohdistaan omien sen hetkisten kykyjensä mukaan. Yleensä harjoituksia tehdään silmät suljettuina keskittyen omaan tekemiseen. Aloittaessaan joogaryhmässä kannattaa ohjaajalle kertoa omista liikkumisen erityspiirteistä, jotta hän osaa antaa vaihtoehtoisia suoritus tapoja liikkeisiin, jotka eivät sellaisenaan sovi. Esimerkiksi lonkkaproteesista ja siihen liittyvistä mahdollisista liikerajoituksista kannattaa jutella ohjaajan kanssa, samoin kuin muistakin liikerajoituksista. Jooga on joustava harjoitusmuoto, jota voidaan soveltaa vaikka vuodepotilaalle, joten kaikille halukkaille löytyy sopiva taso tehdä harjoitusta.

Joogatunti aloitetaan rentoutumisella, jota usein kutsutaan virittäytymiseksi. Alkurentoutuksen tarkoituksena on päästää irti muista ajatuksista ja valmistaa itseä sen hetkiseen joogaharjoitukseen. Rentoutumisen jälkeen tehdään yleensä liikeharjoi-

tuksia yhdistettynä hengitykseen. Liikkeitä tehdään eri asennoissa: makuulla, istuen ja seisten. Liikkeiden välillä tehdään lyhyitä välirentoutumisia, joiden aikana valmistaudutaan seuraavaan liikeharjoitukseen. Tunnin lopuksi vielä rentoudutaan. Joogaharjoituksessa käydään monipuolisesti ruumiin eri osia läpi, huoltaen elimistöä tasapainoisesti.

Pehmeää pumppausta

Nivelrikkoiselle jooga voi tarjota helpotusta monella tavalla. Keskittyen ja oman hengityksen rytmiin tehdyt liikkeet parantavat nivelten aineenvaihduntaa, pumpaten niihin verta ja happea. Pehmeät pumppaavat liikkeet poistavat niveleen kertynyttä mahdollista turvotusta ja näin ollen vähentävät kipua ja paineen tunnetta nivelessä. Pumppaavat liikkeet lisäävät/ylläpitävät nivelten liikkuvuutta ja vahvistavat liikkeeseen osallistuvia lihaksia. Pystyäkseen työskentelemään hengityksen tahdissa, on oltava läsnä hetkessä ja toimittava tietoisesti. Tietoisesti tehtyjen liikeharjoitusten avulla oppii tunnistamaan lihaksiston turhia jännityksiä ja saaman kokemuksia lisääntyvästä rentouden tunteesta. Lihasten rentou-

tuessa myös mieli hiljenee. Mielen ja ruumiin rentoutumisesta on apua erityisesti kivun hallinnassa. Seisten tehtävät liikeharjoitukset kehittävät tasapainoa ja tasapainoista lihasten käyttöä.

Joogaharjoituksen vaikutukset jatkuvat vielä varsinaisen harjoituksen jälkeenkin. Onnistuneen harjoituksen jälkeen olo on levollinen ja ruumis tuntuu elinvoimaiselta ja rentoutuneelta. Hengitys kulkee vapautuneemmin kuin ennen harjoitusta. Nukahtaminen voi helpottua ja unen laatu syventyä joogaamisen myötä, kun oppii päästämään irti jännityksistä ja rentoutumaan. Toiset hakevat joogasta fyysistä voimaa, liikkuvuutta, hyvää terveyttä ja elinvoimaisuutta, toiset syvempää henkisyttä, keskittymiskykyä ja itsetietoisuutta. Olipa tavoite mikä tahansa, tärkeintä joogassa on oma kokemus.

Miten tutustua joogaan

Jooga on kokonaisuudessaan moninainen laji erilaisine alalajeineen. Tässä yhteydessä olen viitannut lähinnä hatha-joogaan, joka on Suomessa laajimmalle levinnyt joogan

muoto. Joogaa voi harrastaa eripuolilla Suomea useissa kansalaisopistoissa.

Suomen joogaliitto kouluttaa jooganopettajia ja järjestää lyhyitä joogakursseja myös vasta-alkajille Saarjärvellä sijaitsevalla joogaopistolla. Joogaopistolta voi myös kysellä, mistä löytyisi sinua lähinnä sijaitseva joogaryhmä.

Näistä paikoista voit tiedustella paikkakuntasi joogaryhmiä:

- Suomen joogaliitto ry:
www.kaapeli.fi/jooga, (014) 421 670 tai (09) 660505
- Joogaterapiayhdistys:
posti@joogaterapiayhdistys.fi, (09) 637573
- Oman paikkakuntasi kansalais- ja työväenopistot



Kirjoittaja:
Johanna Suomela
Fysioterapeutti
Joogan harrastaja



Suomen ensimmäinen tekonivelleikkaus tehtiin Invalidisäätiön sairaalassa v. 1967. Kaikkiaan sairaalassa tehdään vuosittain n. 2 500 leikkausta, joista yli 700 on tekonivelleikkauksia.

Vaivattomasti ORTON!

Ortopedinen erikoissairaala ORTON toimii valtakunnallisesti ja on tuottanut tuki- ja liikuntaelinsairaiden palveluja yli 60 vuoden ajan. Sairaalan ylläpitäjäyhteisö on Invalidisäätiö, joka on yleishyödyllinen, voittoa tavoittelematon organisaatio.

Tekonivelleikkauksia tekevät lääkärimme:

Arsi Harilainen, Timo Paavilainen, Pekka Paavolainen, Jerker Sandelin, Seppo Seitsalo, Jari Syrjänen, Sauli Varjonen, Pekka Ylinen ja Timo Yrjönen

Tekonivelyksikössämme toimii endoproteesihoitaja, joka informoi ja auttaa tekonivelpotilaita kaikin tavoin.

Ajanvaraus ja palveluneuvontamme:
Puh. (09) 4748 2705, ma-to klo 8-16, pe 9-15

Sairaala ORTON
Tenholantie 10, 00280 Helsinki
Puh. (09) 47481
www.invalidisaatio.fi

