

LL Ragnar Viir, Viirosta Suomeen muuttanut fysiatri, vieraili pääkaupunkiseudun Nivelpiirissä viime marraskuussa ja kertoi yhdistyksen jäsenille liikunnallisesta itsehoidosta. Koska hänen esitelmänsä vaakatasoisesta liikunnasta ja veden parantavasta voimasta ovat omakohtaisesti koettuja helpotuksia kipuihini, olen tähän juttuuni kirjannut ajatuksia kirjasta, Ragnar Viir - Anneli Eskola: "Kellahda selällesi, liikunnallista itsehoitoa", WSOY 1991.

Avaruuslentäjiä koskevat testitulokset kertovat, että kuuhen lentäneet astronautit kasvoivat kuumatukallaan painottomassa tilassa viitisen senttiä. Maan päällä painoton tila näyttää yleensä saavuttamattomalta. Meille tapahtuu vuorokaudesta toiseen samaa kuin astronauteille. Vaakatasoisessa levossa olemme aamuun mennessä 1,5 senttiä pitempiä kuin illalla. Mistä viisi senttiä tuli? Ihmisen luusto ei kasvanut, vaan kehon sidekudos, rustot ja selkärangan välilevyt pääsivät rasiuksesta ja puristuksesta. Painovoiman vaikutus hellittää hieman nukkuessamme ja vedessä liikkeessamme olemme melko vapaat sen rasiuksista.

Vaakatasoista liikuntamuotoa voit kokeilla laskeutumalla selällesi ja antamalla pään levätä lattialla. Kokeilla oikealla kädelläsi vasenta hartialihasta. Sormet tuntevat lihaksen rentouden. Tunnustele samaa lihasta istuen tai seisten. Lihastekee työtä taatakseen tasapainon, eikä voi olla jännityksestä vapaa. Siinä on vastaus kysymykseen edullisimmasta asennosta, kun haluat jumpata pois kehoon jo kertyneitä jännityksiä. Ihminen on pumpu eikä säkki. Järjestelmä toimii parhaiten, kun liikut usein ja ilman kuormitusta ja huolehdi nesteytyksestä. Tämä ei tuo nopeaa helpotusta ongelmiin, mutta sallii itsellesi kokeilun jatkumisen, saat vastauksen – olet sitten professori tai koululainen.

Ei ikä, eivät olosuhteet – vaan ennakkoluulot

Jos sinulla on työpaikalla mahdollisuus muutaman kerran päivässä heittäytyä vaikkapa lepohuoneen penkille tai työpöydälle selällesi ja pyöriämään, älä jätä tätä virkistystilaisuutta käyttämättä. Laske-

Kellahda selällesi ja

utumalla vaakasentoon ja jännityksettömään tilaan, ja jumppaamalla siinä ravisteleme pois jännityksiä ja pinteitä. Lyhykestoinen, kuormittamaton, ja siten niveliä säästävä liikunta sopii niin vanhoille kuin nuorille, sekä lihaville että laihoille – kaikille niille, jotka tähän asti ovat siirtäneet liikunnan aloittamista.

Kokeilemalla ja kuuntelemalla kehosi viestejä etenet vaakatasojumpassa. Tämä perustuu omaan sisäiseen liikkeeseen ja rytmiin. Omat oivallukset, kokemukset ja tulokset ohjaavat lopulta liikkuvammalle tielle, eivät niinkään kirjan neuvot ja ohjeet.

Perusliikkeet, pyöriä selällä ja käsien ravistelua, voi ilman muuta tehdä sängyssä selällä maaten. Lattialla selkäranka tuntuu asettuvan mukavasti kohdalleen nikama nikamalta. Kipuselkäinenkin voi kävelyttää raajoja, jos laittaa jalat selällä maaten tuolin istuimelle, ja siitä vuorotellen vetää polvia rintaan kohti. Tuolin tuki säärien alla on muulloinkin erinomainen lepoasento niin selälle kuin jaloillekin.

Käsien ravistelun lisäksi voit rentouttaa niskaa ja hartioita "lentoliikkeellä". Liikkeiden aikana tai välillä voit kääntää päätä rennosti puolelta toiselle. Toistuvien kuormitus- ja kivuttomien liikkeiden ansiosta nivelien jousto paranee ja liikeratojen avaruminen on säännöllisen ahkeruuden palkinto.

Lähde omista lähtökohdistasi kokeilemaan mikä tuntuu hyvältä, löydä liikkeet alempana kipurataa.

Tuttujen perusliikkeiden lisäksi osaa jokainen keksiä uusia jumppaliikkeitä selällä ja mahallaan - venytyksiä, pyöriä, ravisteluja, ojenteluja, rullaamista vaakatasossa ja ylöspäin. Uusiin, omien liikkeidesi lisäksi toistat kuitenkin silloin tällöin tuttuja perusliikkeitä: nostele, pyörittele, ja ravistele jalkoja ja olkapäitä. Tee liikkeet symmet-



liiku itsesi rennoksi



risesti. Näin korjaat enemmän tai vähemmän kadotta-
maasi kehon tasapainoa.

Nesteytys takaa toiminnan

Sidekudoksen sekä lihaksen joustavuus tekee koko olemuksemme luontevan notkeaksi. Sidekudoksen huolto on yhtä tärkeätä kuin lihaksen huolto. Nestevirtaus pitää huolta sidekudoksen ravinnonsaannista, voitelusta ja jätteiden poistamisesta. Nes-

te kulkee sidekudoksessakin pumppujärjestelmän avulla. Kimmoisa sidekudos supistuu ja laajenee puristuksen mukaan. Usein toistuva, kuormittamaton liike pitää huolta sidekudoksen nesteytyksestä. Kun sidekudoksen aineenvaihdunta elpyy, säilyy myös kudoksen joustavuus, ja se taas vaikuttaa koko kehoon.

Nivelrakenteen rustokudokselle on ominaista, että siitä puuttuu verenkierto. Suurin osa nivelruston huollosta tapahtuu nivelnesteeseen kautta. Rusto saa siitä ravintonsa, ja nesteeseen siirtyvät aineenvaihdunnan jätteet. Sairaana nivelen rusto on alttiimpi liikakuormitukselle kuin terveeseen. Se johtuu nivelnesteeseen koostumuksen muuttumisesta ja ruston vaimennuskyvyn vähentymisestä. Ylipaino, kantaminen ja juoksu tuntuvat sietämättömältä kuormitukselta. Rustoista kannattaa pitää hyvää huolta, ja yksi parhaista tavoista on liikuttaa niveltä ilman kuormitusta.

Vedellä on tärkeä rooli kehomme hyvinvoinnissa niin sisäisesti kuin ulkoisestikin. Ihmisestä irtoaa noin 3 litraa vettä päivässä - hengityksen ja ihon kautta, ei yksin vessassa - ja se pitäisi saada samassa ajassa takaisin. Nestettä saadaan vihanneksista, leivästä ja lihasta ja kaikesta ruoasta, mutta noin pari litraa nestettä on tilastojen mukaan

meidän keskimääräinen tarpeemme vuorokaudessa näillä leveysasteilla.

Vedessä osaat sellaista, mitä et ehkä kuivalla maalla

Vaakatasoisen, vauvamaisten voimistelun lisäksi uudenlaiset vesihuvit antavat tärkeän ulottuvuuden. Vesihoidot ovat olleet terapiaa jo tuhansia vuosia. Liikuntarajoitteisille vesi merkitsee helppoa elementtiä liikkua, ja tapaa kohottaa kuntoa.

Vedessä keho vapautuu miltei täysin painovoiman rasituksesta. Kokeellisesti on todettu ihmisen fysiologisten toimintojen vilkastuvan kylvyssä. Varsinkin nestekierto nopeutuu. Kylpyveden lämpötilalla ei ole olennaista hoitovaikutusta. Täytä amme aina sellaisella vedellä kuin miellyttää, vaihda vaikka vettä välillä, varsinkin jos haluat kylpeä tunnin. Kylvyssä ei pidä palella, ei myöskään ylen määrin hikoilla. Kuumuus saa sydämen hakaamaan. Uintikin on kylpemistä, liikunnallista sel-
laista.

“Kellahda selällesi” -kirjaan ovat kantaa ottaneet seuraavat asiantuntijat: Kardiologi LKT Anna-Liisa Sjögren pitää tarjottua liikuntamuotoa sydänystävällisenä, reumatologi LKT Kalevi Koota useimmille liikuntarajoitteisille hyvin sopivana. Reumatologian professori Heikki Isomäki on katsonut hoitomuodon menestykseksi, koska potilaat ovat perustaneet sitä harrastavien, tavanomaisista potilasyhdistyksistä poikkeavan oman yhdistyksen.

Nivelpiiriläisten toivomuksesta LL Ragnar Viir on lupautunut vierailemaan Pääkaupunkiseudun nivelpiirissä 13.4.2004 klo 17-19, jolloin jäsenet voivat kysellä, vaikkapa hänen tarjoamansa liikunnallisen itsehoiton fysiologisista vaikutuksista.

Leena Koivu
Nivelpiirivastaava

Jutun yhteydessä oleva kuva julkaistaan www.kuntoutuskarppinen.net -sivuilta Kuntoutus-Karppinen Oy:n luvalla. Perinteisen kansanparannuksen ja manuaalisen lääketieteen hoitotoimenpiteissä on paljon samanlaisuutta. Ragnar Viir ja Hannes Karppinen ovat hoitaneet rinnakkain TULE-vaivaisia yli kaksikymmentä vuotta.