

# Venyttelyllä parannetaan ja ylläpidetään toimintakykyä

**Nivelten liikkuvuus alkaa vähentyä jo murrosikäisillä, ja iän myötä jäykistyvät nivelet ja lyhentyvät lihas-jännesysteemit alkavat rajoittaa liikkuvuutta. Samanlainen venyttely ei sovi kaikille, mutta omaan tilanteeseen soveltuvalla venytysmenetelmällä voidaan parantaa jo syntyneitä ongelmia ja ennaltaehkäistä liikerajoituksia.**

Venyttely on keino lisätä niskan, selän ja raajojen liikkuvuutta. Nivelten liikkuvuus on suurin lapsilla ja vähenee iän mukana. Vähentyminen alkaa jo murrosiässä. Liikkuvuuden vähentymisen vauhtiin vaikuttavat osaksi perintötekijät ja osaksi elintavat. Liikkuvuuden ylläpitäminen ikääntyessä on fyysisen toimintakyvyn kannalta yhtä tärkeää kuin lihasvoima. Liikkuvuus jaotellaan aktiiviseen ja passiiviseen. Aktiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan liikealuetta, jonka saavat aikaan kyseistä niveltä liikuttavat lihakset supistuessaan. Passiivisella liikkuvuudella tarkoitetaan liikealuetta, joka on mahdollista saavuttaa esimerkiksi venytettäessä lihasten ollessa rentoina.

Nivelten jäykkyys ja lihas-jännesysteemin lyhentymisen rajoittavat molemmat liikkuvuutta. Jos lihas-jännesysteemi lyhenee, niveltä ei viedä enää missään vaiheessa ääriasentoon ja osa liikealueesta käy siten tarpeettomaksi, jolloin nivelkapseli sekä nivelsiteet lyhenevät. Toisaalta nämä rakenteet voivat jäykistyä myös tulehduksen tai nivelrikkoon liittyvän rappeutumisen seurauksena. Kun jäykkä nivel ei liiku enää ääriasentoon, käy puolestaan lihas-jännesysteemin venyminen ääriasentoon mahdolliseksi, joten se lyhenee. Voi olla mahdotonta todeta, kumpi on ratkaiseva tekijä, koska muutokset tapahtuvat usein samanaikaisesti.

Nivelperäinen liikerajoituksen syy voidaan osalta tutkittavista löytää röntgentutkimuksella, jossa nivelrikko eli nivelen kuluma on havaittavissa. Nivelrikko sinänsä ei kuitenkaan automaattisesti johda nivelen liikkuvuuden rajoittumiseen, jos niveltä ympäröiviä sidekudosrakenteita venytetään

säännöllisesti. Tämä selittää osaltaan myös sen, miksi röntgenkuva ei kerro, onko henkilöllä kipuoireita vai ei. Kun nivelrakenteita on säännöllisesti venytelty, eivät ne rajoita liikettä, eikä kipuakaan siten aiheudu. Sen sijaan jäykistyneiden, niveltä tukevien sidekudosrakenteiden venyttäminen aiheuttaa kipua. Toisella henkilöllä voi siten olla hankalia kipuja ja toinen voi olla oireeton, vaikka röntgenkuvuissa on todettavissa molemmilla samanasteinen kuluma. Kulumia tulee meille kaikille iän mukana, sillä nivelet eivät ole ikuisia. Röntgenissä niitä on todettavissa useimmilla jo 30 vuoden iässä, mutta oireettomilla niitä ei kannata kuvata.

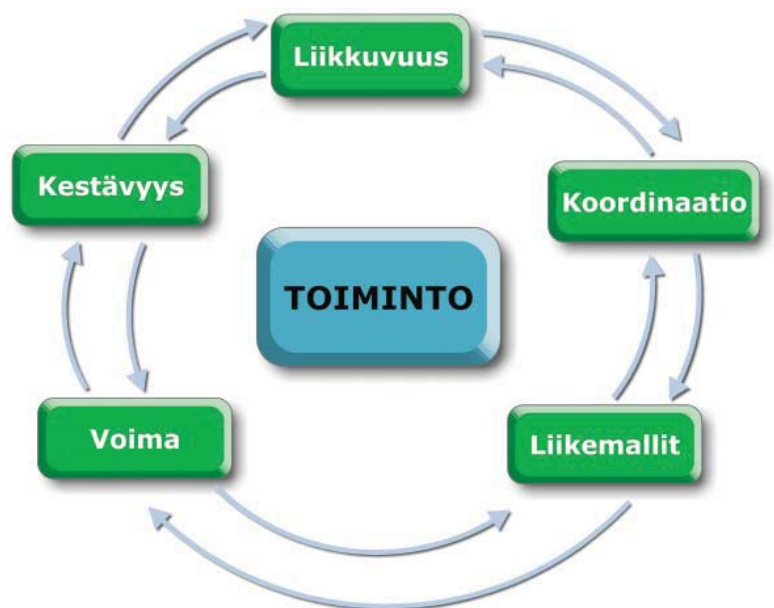
## Kannattaako urheillessa venytellä?

Venyttelyn vaikuttavuutta urheilusuoritusten yhteydessä on kritisoitu. Tutkimukset ovat yksiselitteisesti osoittaneet, että

voimakas venyttely ennen urheilusuoritusta heikentää ohimenevästi lihasvoimaa ja vaikuttaa heikentävästi myös liikkeiden hallintaan. Venyttelyllä ei myöskään ole todettu olevan vammoja ehkäisevää vaikutusta urheilijoilla lajeissa, joissa ei tarvita hyvää liikkuvuutta, kuten esimerkiksi juoksussa. Ikääntyvällä henkilöllä sen sijaan voi jo normaali kävelykin tuottaa huomattavia vaikeuksia, jos lonkkanivelessä tai lonkan koukistajalihaksissa on jäykkyyttä. Venyttely on siten tärkeää perustoimintojen ylläpitämisessä. Tämä ei tarkoita pelkästään ikäihmisiä, vaan nuorella urheilijallakin voi lihasjännesysteemi lyhentyä vamman tai ylläsituksen seurauksena, mikä vaikeuttaa harjoittelua tai tekee sen jopa mahdottomaksi. Lisäksi ei ole kovin mukavaa nukkua paikat jäykkinä rankan harjoittelun tai työn jälkeen.

Suorituksen jälkeinen venyttely vähentää ylläsituneiden lihasten jäykkyysoireita. Venyttely ennen tai jälkeen liikuntasuorituksen ei tutkimusten mukaan kuitenkaan vähennä äkillisen kuormituksen aiheuttamaa lihasarkuutta. Yhtäkkiä ei pidä ryhtyä tekemään

[jatkuu seuraavalla sivulla](#)



kovaa harjoittelua, ja lämmittely pienellä kuormituksella ennen suoritusta on tärkeää. Elimistö pitää totuttaa kuormitukseen vähitellen, oli sitten kysymys urheilusta tai kuntoutuksesta.

### Venytyksen menetelmä valitaan tilanteen mukaan

Yleisimmin käytetyt venytysmenetelmät jaetaan aktiiviseen, passiiviseen ja niiden yhdistelmään, jännitys-rentous-venytykseen. Eri venytysmenetelmiä vertailevissa tutkimuksissa on saatu erilaisia tuloksia: kaikkia niitä voidaan tehdä käyttäen eri venytysasentoja, -aikaa, -voimaa ja kertamääriä. Mikään yksittäinen venytysmenetelmä ei ole osoittautunut universaalisti muita paremmaksi, vaan suositeltava menetelmä valitaan henkilön ominaisuuksien, sairauksien, venytyskohteen ja venyttelyn tavoitteen mukaan.

Kuten minkä tahansa harjoittelun suhteen, myös venyttelyssä voidaan ampua yli, eli sidekudoksia voidaan venyttää liikaa ja näin aiheuttaa jopa revähdysvamman. Toistuva liian voimakas venyttely voi aiheuttaa nivelten yli liikkuvuuden. Tämä ilmenee epämiellyttävänä tunteena nivelessä venyttelyn

aikana ja särkynä jälkeenpäin. Liikkuvuuden muutoksen myötä nivel voi alkaa myös naksua. Yli liikkuvuus johtaa nivelen stabiliteetin heikentymiseen, mikä puolestaan aiheuttaa kipeytymistä ja altistaa loukkaantumisille. Toistuvan venyttelyn aiheuttama yli liikkuvuus palautuu kuitenkin normaalisti nopeasti, kun venyttely lopetetaan.

Tulisiko sitten kaikkien harrastaa venyttelyä? Tuki- ja liikuntaelinsairauksien kuntoutuksessa venyttely on yleisimmin käytetty harjoitusmuoto, sillä näissä sairauksissa jäykkyydet ovat yleisiä. On muodostunut myös vääriä rutiineja, jolloin kaikille ohjataan aina venytys harjoitteet. Osa henkilöistä kärsii yli liikkuvuuteen liittyvistä kipu ongelmista, jolloin venyttely on vasta-aiheista, ja kuntoutus tulisi suunnata pelkästään niveliä stabiloiviin harjoitteisiin.



**Tavallisesti käytetty reiden takaosan lihasten venytys, jonka vaikutus kohdistuu enemmän ristiselkään, eikä siten venytä tehokkaasti reiden takaosaa.**

**En vanlig stretchingmetod där man töjer musklerna på baksidan av låret. Effekten koncentreras till korsryggen och inte lika bra till baksidan av låret.**

Yli liikkuvuutta tavallisempi ongelma on, että henkilöllä on liikerajoituksia ja hän on venytellyt ilman tulosta. Syynä on käytettyjen venytys harjoitteiden tehoton muutos tai liian pieni venytysvoima. Lihäs-jännesysteemi venyy kyllä, kun käytetään oikeaa venytysmenetelmää ja progressiivisesti lisääntyvää voimaa venytyksessä. Jäykistynyt lihas-jännesysteemi ja nivel venyvät, jos venytystä ei aloiteta liian myöhään, eli käytännössä nivelen liikkuvuus ei ole ehtinyt alentua alle puoleen normaalista. Erityisesti ikääntyvien ihmisten on tärkeää tarkkailla nivelten liikkuvuuksia ja tehdä ennaltaehkäisevää venyttelyä, sillä nivelen liikerajoitus voi tulla myös salakavalasti ilman varoitavia kipuoireita.



Jari Ylinen  
Fysiatrian ja lääkinnällisen  
kuntoutuksen dosentti  
Fysiatrian ylilääkäri  
Keski-Suomen  
Keskussairaala

Tämä teos sisältää tärkeää tietoa kaikille, jotka haluavat hoitaa itseään käden, jalkojen, niskan tai selän lihasten jännitys- ja kiputiloissa tai parantaa liikkuvuutta ja huolehtia lihassuolistu kuormittavan työn tai vapaa-ajan liikunnan jälkeen.

Venyttelyyn liittyy väärin suoritettuna riskejä, joita aikaisemmissa venytyskirjoissa ei ole lainkaan käsitelty. Niiden tunnetuksi tuominen on yksi tämän kirjan keskeisistä tehtävistä.

Useiden yleisesti käytössä olevien venytys harjoitteiden on osoitettu tutkimuksissa olevan tehotonta. Näiden käyttö ei ole vain ajan haaskausta – ne saavat aikaan myös virheellisen käsityksen siitä, että venyttely on tehty asia mukaisesti.

Kirjan yli 200 värivalkuvaa havainnollistavat venytysten tekemistä ja 149 piirrosta auttavat hahmottamaan, mihin lihaksiin venytykset kohdistuvat.

Kirjan tekijä: Jari Ylinen, I.T. fysiatrian erikoislääkäri, kivun hoitoon ja kuntoutuksen erityisnäyttö, sekä osteopaatin (London College of Osteopathic Medicine) ja hierojan koulutus.




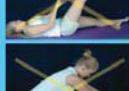

Lisää tietoa tästä teoksesta löydät internetistä: [www.medirehab.com](http://www.medirehab.com)



MEDIREHABOOK KUSTANNUS OY  
ISBN 978-951-9269-03-4



## VENYTYS HARJOITTELU

### Ohjeet ja kuvasto

Jari Ylinen

**Venytystekniikoista on tehty opas, jossa on selkein valokuvain esitetty systemaattisesti, miten eri lihasryhmät venytetään. Harjoitteen vieressä on piirros, josta käy ilmi, mihin lihakseen venytys kohdistuu. Venytystekniikat. Medirehabook Kustannus Oy.**