

Tietoa
selkäsi
hyvin-
vointiin





Löydä hyvä opiskeluasento

- Hyvä asento on luonteva ja sitä on helppo vaihtaa.
- Hyvässä ja itselle sopivassa asennossa on rento olla.
- Hyväkin asento kaipaa säännöllistä vaihtelua.



Liikkuva selkä kantaa kauas!

Hei nuori!

Mitä sinun selällesi kuuluu? Oletko muistanut huomioida sitä viime aikoina? Jokaisella meistä saattaa välillä tuntua jumitusta tai kipua selän ja niskan alueella. Niistä ei yleensä tarvitse huolestua, koska selkä on vahva rakenne, joka kestää monenlaista tekemistä. Usein epämukavuuden tunne selässä johtuu siitä, että jäämme yhteen asentoon liian pitkäksi aikaa. Asentojen vaihtelu, tauottaminen ja taukoliikunta ovat asioita, jotka katkaisevat paikallaanoloa ja virkistävät.

Lue opas ja pohdi, mikä olisi sinulle sopiva tapa lisätä liikettä arkeen. *What's your next move?*

Panosta näihin:

- Syö monipuolisesti.
- Liiku säännöllisesti.
- Nuku 8-10 tuntia/yö. Uni auttaa palautumaan päivästä.
- Pidä kiinni säännöllisistä nukkumaanmeno- ja heräämisajoista.
- Vaihtelee asentoja ja tauota useita kertoja päivän aikana.
- Muista, että kaverit ja perhe auttavat jaksamaan.

Minkälainen liikkuminen tuottaa sinulle iloa?

Nuoren selkäkipu

- Pitkäkestoinen paikallaanolo voi aiheuttaa lihasten väsymistä, ohimeneviä lihaskipuja tai epämukavuuden tunnetta kehossa.
- Uni on tärkeää. Kun väsyttää ja mieli on maassa, kivutkin tuntuvat voimakkaammilta.
- Suurin osa ihmisistä kokee selkäkipua jossain vaiheessa elämää.
- Jopa 90 prosentille selkävaikeuksista ei löydy erityistä syytä.
- Kipu ei automaattisesti tarkoita, että kehossa on jokin vaurio.
- Selkäkipu on tavallisesti seurausta monen eri tekijän yhteisvaikutuksesta.

Tauottaminen

- Tauota pitkäkestoista paikallaanoloa vähintään puolen tunnin välein.
- Jaloittele aina kun mahdollista.
- Istumista voi tauottaa työskentelemällä välillä seisten.
- Jos seisomaannousu ei onnistu, liikehdi paikallasi.
- Myös lyhyet, muutaman sekunnin tauot ovat hyödyllisiä.
- Sulje silmät ja hengitä syvään.

Mieti erilaisia tapoja tauottamiseen.

Nuoren niska-hartiaseudun kivut

- Nuorten niskakipu on hyvin yleistä toisella asteella, ja sitä esiintyy enemmän tytöillä.
- Stressi, ahdistus ja liian vähäinen tai huonolaatuinen uni voivat lisätä niskakipuja.
- Niskakipuun liittyy usein myös muita kehon kiputiloja (ns. monikipuisuus).
- Niskakipuun voi liittyä päänsärkyä.

Kivun kanssa ei tarvitse sinnitellä liian pitkään. Jos sinusta tuntuu, ettei niska- tai selkäkipusi hellitä itsestään, ole yhteydessä opiskelu- huoltoon.

Kuuntele kehoasi ja pohdi, mitä se tarvitsee.

Taukoliikunta

1 On kevyttä liikkumista, joka onnistuu lyhyessä ajassa ja pienessä tilassa.

2 Vilkastuttaa lihasten verenkiertoa ja parantaa niiden aineenvaihduntaa.

3 Rentouttaa jännittyneitä lihaksia.

4 Virkistää kehoa ja mieltä.

5 Parantaa keskittymiskykyä ja tarkkaavaisuutta ja siten edistää oppimista.

Miten selkäsi voi hyvin?

”Jännitys on selkäsi pyyntöä – kipu avunhuutoa!

Selästäsi huolehtiminen on tuottava sijoitus tulevaan – teille molemmille.

Kannattaa luoda selän huollosta arkinen rutiini – näin pystyt antamaan sille, mitä se tarvitsee.

Selästä huolehtiminen on kuin hedelmäpuun hoitoa – se tuottaa satoa vasta riittävän pitkän ja oikean hoidon jälkeen.”

– Kipupsykologi
Tage Orenius

”Nuku riittävästi.

Tauota työskentelyäsi tietokoneella – tauko- liikunta virkistää ja rentouttaa.

Älä stressaa – muista kuitenkin, että ajoittainen stressi ei ole pahasta.

Onko työskentely- asentosi ok – vaihtelee sitä tarpeen mukaan.”

– Terveystohtori
Tiina Mäenpää

”Fyysisen kunnan merkitys kasvaa jatkuvasti e-urheilussa.

Sekä fyysiseen että psyykkiseen suorituskykyyn on kiinnitettävä huomiota menestyäkseen.

Pitkät pelit vaativat keskittymis- ja paineensietokykyä, joita fyysinen suorituskyky parantaa.”

– E-urheilija
Niklas Pehkonen

Muista: Jo muutaman sekunnin tauot ovat hyödyllisiä.



Selkäliitto ry,
Back to Move!
selkaliitto@selkaliitto.fi
Puh. 09 605 918
selkaliitto.fi



Selkäliitto



Opetus- ja
kulttuuriministeriö