

VENYTTELY NUORENTAA

Kävely hidastuu, jalka ei meinaa nousta kengännauhoja solmittaessa, selkä kipuilee eikä pää käänny autoa peruuttaessa. Tuntuuko tutulta? Moni pistää vaivat normaalin ikääntymisen piikkiin, mutta tutkimukset osoittavat toista. Sujuva arki edellyttää riittävää notkeutta – ominaisuutta, joka kasvattaa arjen turvallisuutta, mahdollistaa vaivattoman liikkumisen, suojelee niveliä sekä pitää monet kivut loitolla [3].

Tekemättömyys tai yksipuolisuus on usein syy kehomme oireiluun, ei ikääntyminen. Monessa tapauksessa aiheutamme itse omat vaivamme. Kun kehoa ei käytetä monipuolisesti, varsinkaan nivelten ääri-liikeradoilla, alamme kangistua; lihakset lyhentyvät ja nivelten liikeradat supistuvat [9]. Mikäli kiristynyttä tai lyhentynyttä lihasta ei hoideta, heikentyy nivelen liikkuvuus. Nivelen kangistuminen ja liikeradan supistuminen jäykistää nivelen ja heikentää sen aineenvaihdunnan, vaurioitaen niveltä vähitellen [7]. Mukavuudenhalu ajaa meidät tuttuihin liikekaavoihin ja passivoi, aiheuttaen lopulta toimintakyvyn heikkenemisen. Vähentynyt notkeus vaikuttaa etenkin ikääntyneen toimintakykyyn heikentäen voimatasoa, tasapainoa sekä nivelten liikkuvuutta [9].

Tutkimukset osoittavat, että venyttely ei pelkästään auta kireyksiin ja suojele niveliä, vaan säännöllisesti tehtynä venyttelyn on todettu ”nuorentavan” kehittämällä toiminta- ja suorituskykyä. Venyttely kasvattaa liikkuvuutta, tasapainoa, sekä lihasvoimaa, lihaskestävyyttä ja lihaksen tehoa. *Venyttelyn avulla et siis pelkästään notkistu, vaan myös vahvistut* [2].

Venyttele itsesi vahvaksi

Tutkimukset osoittavat, että säännöllisellä venyttelyllä lihasvoiman- ja kestävyys taso pystytään nostamaan jopa yli 20 % [2]. Passiivisen venyttelyn on osoitettu aiheuttavan lihaksen hypertrofiaa, eli lihasmassan ja lihaksen poikkipinta-alan kasvua. Tutkijat otaksuivat, että lihaskestävyys ja lihaksen teho lisääntyivät lihasvoiman myötä. Venytyksen aiheuttama mekaaninen kuormitus taas kasvatti lihasvoimaa [4]. Lihaksen tehon lisääntyminen selittyy myös lihaksen pituuden kasvamisella, joka nostaa supistumisnopeutta [2].

Venyttelyn avulla voidaan tehokkaasti estää lihasten surkastumista, eritoten liikkumattomuuden yhteydessä. Näin ollen on mahdollista, että henkilö, joka ei pysty nykyisessä tilassa osallistumaan tavalliseen lihaskuntoharjoitteluun voi venyttelyn avulla kasvattaa voimatasoaan niin, että siirtyminen perinteisempään lihaskuntoharjoitteluun mahdollistuu [2]. Vaikutukset tapahtuvat viikkojen tai kuukausien säännöllisen harjoittelun tuloksena [4].

Ikääntymisen myötä tuleva kävelyn hidastuminen on hyvä esimerkki aiheesta. Tutkimukset osoittavat, että nilkan liikkuvuuden supistuminen johtaa pohjelihasten heikkenemiseen. Nilkan tulee olla 45 asteen kulmassa, jotta pohkeessa sijaitseva leveä kantalihas venyy riittävästi ja mahdollistaa näin lihaksen parhaan mahdollisen toimimisen optimaalisella pituudellaan [4]. Tutkijat ovat yksimielisiä siitä, että säännöllisesti tehty venyttely parantaa ja nopeuttaa ikääntyneen ihmisen kävelyä [9].

Rajoittaako kipeä nivel liikettä vai aiheuttaako huonosti liikkuva nivel kipua?

Moni nivelrikosta kärsivä alkaa rajoittamaan liikkumistaan, vaikka tutkimukset osoittavat, että liikunta on tehokkain lääkkeetön hoitomuoto nivelrikolle. Suurin syy nivelrikkopotilaan lihasten heikkoudelle on nivelen alentunut liikkuvuus. Esimerkiksi pidempään polven nivelrikkoa sairastavilla on havaittu niveltä ympäröivien lihasten lyhentyneen, joka aiheuttaa lihasten surkastumisen ja nivelen kipuilun. Näin ollen nivelen käyttämättömyys, sekä pahentaa nivelrikon tilannetta, että ruokkii itse nivelrikon syntyä [8]. Jopa 25 % nivelrikkopotilaan nivelen rajoittuneisuudesta johtuu huonosta liikkuvuudesta. Alentunut liikkuvuus taas on yksi niveltä vaurioittavista tekijöistä. Voidaankin siis pohtia kumpi on syy ja kumpi seuraus [5].

Nivelrikkopotilas hyötyy eritoten venyttelystä. Hitaat, pitkäkestoiset venytykset ovat tärkeitä nivelrikon hoidossa. Ne parantavat oireilevan nivelen liikkuvuutta, pidentävät ja vahvistavat ympäröiviä lihaksia sekä alentavat kipua. Säännöllinen venyttely auttaa myös ennaltaehkäisemään nivelen käyttämättömyydestä johtuvaa lihassurkastumaa ja näin estää suurempaa lihasrappeumaa ja nivelen virheasentoa [8].

Millainen venyttely on hyvästä?

Nopeita ja nykiviä venytyksiä tulisi välttää. Mitä voimakkaampi ja nopeampi venytys on, sitä vahvemmin venytysrefleksi vastustaa lihaksen pituuden muutosta [1]. Ilman venytysrefleksiä lihas taas saattaisi venyä liikaa liian nopeasti ja vaurioitua [8].

Pitkäkestoinen staattinen venytys totuttaa lihasta pikkuhiljaa uuteen pituuteen. Hidas pitkäkestoinen venyttely myös rentouttaa lihaksen. Yksi tärkeimmistä tekijöistä venyttelyssä onkin kyky rentoutua, sillä vain rento lihas venyy riittävän tehokkaasti [1]

Tutkimukset painottavat eritoten passiivisen venyttelyn tehoa, joka soveltuu hyvin iäkkäille, vasta-alkajille sekä erittäin kireille yksilöille [8]. Passiivisella venyttelyllä tarkoitetaan toisen ihmisen tai apuvälineen muodostamaa venytysasentoa [6]. Jotta venyttelystä saadaan tehokasta ja tuloksia antavaa on suosituskesto yhdelle liikkeelle 0,5-1 min. Säännöllisyys venyttelyssä tärkeää, sillä tutkimukset näyttävät yhden venyttelykerran tehon kestävän alkuun vain 20 minuuttia. Minimi määrä venyttelylle on 2-3 kertaa viikossa, ja tulokset paranevat määrän kasvaessa [9].

Venyttely ei saa koskaan aiheuttaa kipua, kun taas epämiellyttävyyden tunne on normaali reaktio. Hengityksen tulee olla venytyksen aikana tasaista ja rauhallista, sillä se vilkastuttaa verenkiertoa sekä aineenvaihduntaa, jolloin venytettävän lihaksen hapensaanti tehostuu. Hengityksen pidättäminen taas heikentää venytyksen tehoa, sillä se aiheuttaa kehoon lisääntyneen jännitystilan [7].

Miten alkuun?

Passiivinen venyttely on turvallisin ja helpoin tapa päästä alkuun. Fysioterapeutilla passiivinen venyttely toteutetaan fysioterapeutin toimesta. Säännölliset käynnit saattavat kuitenkin käydä kukkaron päälle, joten kotona tehtävä passiivinen venyttely kiinnostaa monia.

Kotimainen palkittu innovaatio VENYY perustuu juuri passiivisen venytyksen tehokkuuteen. Pitkän kuntoutushistorian omaava tuote syntyi liki 20 vuotta sitten ratkaisemaan omakohtaisen selkäongelman. Hevosen potku aiheutti VENYYn kehittäjälle, Sarita Alangolle, selkään lukuisia vauriota; välilevyn pullistuman, selkäydinkanavan ahtauman ja lopulta vaikean

selkärancarapeuman. Kipu selässä supisti ja kiristi lihaksia ja taas kireät ja lyhentyneet lihakset loivat selkään lisää kipua. Aikaa onnettomuudesta kului, mutta selän kiputiloihin ei löytynyt apua. Liikuntalääketieteeseen ja gerontologiaan suuntautunut sairaanhoitaja, kättilö ja personal trainer, Alanko, alkoi itse miettiä ongelmaan ratkaisua.

Tänä päivän Alangon kehittämä palkittu passiivinen venytystanko on auttanut jo lähes toistatuhatta suomalaista. VENYY kuntouttaa ja ennaltaehkäisee tehokkaasti monia tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Sen lisäksi se kohentaa ryhtiä, helpottaa istumisesta koituvia kireyksiä, ja parantaa toiminta- ja suorituskykyä.

Mihin VENYYn ainutlaatuisuus sitten perustuu? ”Raskas tanko mahdollistaa tehokkaan, helpon ja turvallisen ketjuvenytyksen, jolla saadaan suuri määrä lihaksia venymään kerralla. Liikkeet tehdään päivittäin ja aikaa se vie vain 3-5minuuttia”, kertoo Alanko. ”Voisi siis sanoa, että VENYYn teho perustuu sen yksinkertaisuuteen ja nopeuteen, joka taas mahdollistaa liikkeiden teon säännöllisesti, kun taas säännöllinen passiivinen venyttely aikaansaa parhaat tulokset”, jatkaa Alanko.

Kodin ja mökin lisäksi VENYY löytyy myös monen työpaikalta, sillä liikkeet on mahdollista tehdä helposti työpäivän lomassa. VENYYminen kun ei vaadi liikuntavaatteita tai hikoamista. Nopeus ja yksinkertaisuus viehättää niin palvelutaloissa kuin kilpamentillä. Tästä syystä VENYYn käyttäjäkunta on hyvin laaja ja tuote on käytössä aina kilpaurheilijoista sotaveteraaneihin asti.

(Lisätietoja www.venyy.com)



Julkaista NivelTieto 3/2018

Hanki omasi lehtipisteestä!

Aloittelijan aamuvenytykset

Oletko koskaan kiinnittänyt huomiota, miten eläimet venyttelevät heti herättyään? Aamuvenyttely herättää kehon toimimaan ja valmistaa sen päivän tuleviin koitoksiin. Vaikka meidän ei tarvitsekaan pystyä maksimaaliseen suoritukseen suoraan untemailta, toisin kuin monen eläimen, on aamuvenyttely tehokas tapa mm. selkävaivojen selättämiseen. Suoraan peiton alta aloitettu venyttely takaa myös, että keho on lämmin ja lihakset näin valmiina aamunherätykseen.

VENYYN kehittäjä, Sarita Alanko, neuvoo kolme helppoa aamuvenytysliikettä, joista kaksi ensimmäistä tehdään sängyssä. Helpot ja lempeät venytykset ovat tuoneet lukuisille Alangon asiakkaille helpotusta mm. vaikeisiin tai pitkittyneisiin selkäongelmiin.



Rangan kierto sängyssä

- Selinmakuulla nosta polvet koukkuun, jalkapohjat patjaa vasten
- Aseta polvet sekä nilkat yhteen, ja kädet pään taakse
- Käännä polvia sivulle, rauhallisesti kohti patjaa. Hengähdä muutamia kertoja ja anna maanvetovoiman auttaa jalkojen laskeutumisessa. Käsivarret ovat patjassa kiinni. Pidä 30s.
- Käännä rauhallisesti jalat toiselle puolelle ja toista liike.



Iskias venytys sängyssä

- Selinmakuulla, aseta toinen jalka koukkuun, jalkapohja patjalle. Nosta toinen jalka ylös, laittaen sormet ristiin reiden taakse. Pidä ylhäällä olevassa jalassa luonnollista koukkua.
- Pyri pitämään jalanpohja katon kanssa samassa linjassa. Pidä jalkaa paikoillaan 10-15s.
- Työnnä tämän jälkeen voimakkaasti kantapäätä kohti kattoa, ilman että ojennat polven luonnollista koukkua. Pidä 10-15s.
- Siirrä seuraavaksi jalkaa parikymmentä senttiä sisälle päin, jolloin hermot tulevat venytykseen mukaan. Kantapään tulee olla koko ajan kohti kattoa. Pidä 10-15s.
- Palauta jalka takaisin suoraan linjaan ja hengähdä hetki.
- Työnnä seuraavaksi varpaat kohti kattoa ja taas kantapäätä kohti kattoa. Pumpkaa 5 kertaa ja päästä jalka rauhallisesti alas. Toista liike toiselle jalalle.



Rintakehän ja lantion avaus lattialla

- Asetu päinmakuulle lattialle ja vie kämmenet ristiin kasvojen alle.
- Nosta jalka ylös ja vie mahdollisimman pitkälle taakse, jolloin lantio kääntyy ja ”napa näkyy naapurille”. Laske jalkaterä maahan ja rentoudu. Pidä 30s
- Pidä kyynärpäät koko liikkeen ajan maassa.
- Palauta jalka rauhallisesti takaisin ja toista liike toiselle puolelle.

Lähteet:

1. DiGiovanna, E. L., Schiowitz, S. & Dowling, D. J. 2005. An Osteopathic Approach to Diagnosis and Treatment. s. 42. Lippincott Williams & Wilkins.
2. Kokkonen J., Nelson, A. G., Eldredge, C. & J. B. Winchester. 2007. Chronic Static Stretching Improves Exercise Performance. Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 39, No. 10, pp. 1825-1831
3. Oduaiya, N.A., Hamzat, T.K. & Ajayi, O.F. 2005. The Effects of Static Stretch Duration on the Flexibility of Hamstring Muscles. African Journal of Biomedical Research, Vol. 8, 79 - 82 ISSN. 1119 – 5096.
4. Salvini T.F., Coutinho E.L., Russo T.L & DeLuca C. 2006. One-Minute Bouts of Passive Stretching After Immobilization Increase Sarcomerogenesis in Rat Soleus Muscle. Braz. J. morphol. Sci. 23(2), 271–277.
5. Steultjens, M. P. M., Dekker, J. & Van Baar, M.E. 2000. Range of Motion and Disability in Patients with Osteoarthritis of the Knee or Hip. Rheumatology; 39:955–61.
6. Suni, J. Muokattu viimeksi 3.12.2014. Säännöllinen staattinen venyttely parantaa suorituskykyä. UKK-Instituutti. www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/tuki- ja liikuntaelimisto/saannollinen_staattinen_venyttely_parantaa_suorituskykya. Viitattu 3.7.2018
7. Väyrynen, P. 2016. Alaraajojen liikkuvuuden harjoittaminen. Terveet jalat. Artikkelin tunnus: tju00209 (003.025), Kustannus Oy Duodecim.
8. Weng, M-C., Lee C-L., Chen, C-H., Hsu, J-J., Lee, W-D., Huang, M-H. & Chen T-W. 2009. Effects of Different Stretching Techniques on the Outcomes of Isokinetic Exercise in Patients with Knee Osteoarthritis. Kaohsiung J Med Sci. Vol 25, No 6.
9. Zoltz, T., Loureiro, A., Valderramas, S. & Gomes, A. 2014. Stretching – An Important Strategy to Prevent Musculoskeletal Aging. Geriatric Rehabilitation, vol. 30, number 4, 246 – 255.