

Voi hyvin!

Suomen luonto- ja ympäristökoulu

Jaana Leskinen
Työft OMT

Kehonkuva on ihmisen kokemus ja käsitys itsestä, kehosta ja itsensä suhteesta ympäröivään maailmaan. (Roxendal & Nordwall 1997)

Keho on elävä. Tietoinen oleminen on kehossa yhtä lailla kuin sielussa. (Roxendal & Winberg 2002)

Kokonaisvaltainen kokemus itsestään,
identiteetistään

- Ilmenee ilmeessä, eleessä, äänessä,
katseessa
- Ilmenee kyvystä olla tasapainossa alustaan
nähdessä
 - Hengityksessä
 - Liikkeessä

- Kehoa ei voi erottaa persoonasta
- Osa pinttyneistä tavoista ja tottumuksista – virheellinen asento/ryhti – aiheuttaa oireita, kipuja ja jännitystä
 - Asennon ohjaus, kehon hallinta
- Tietoisuuden harjoittaminen ← sisäisen aistimisen ohjaus ← pitää ymmärtää, miksi näin tehdään
- Jokaisen persoona vaatii erilaista ohjausta ja otetta

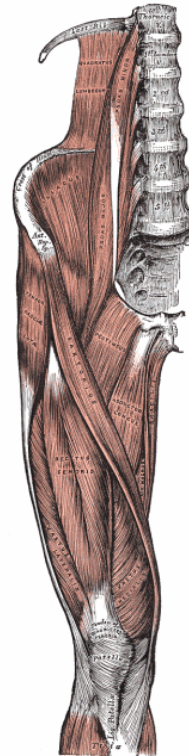
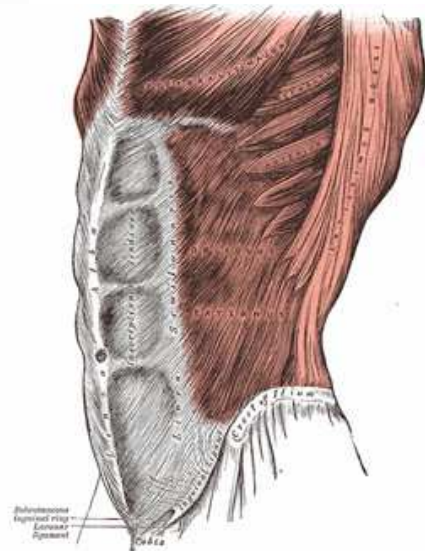
When you know what
you are doing, then
you can do what you
want.

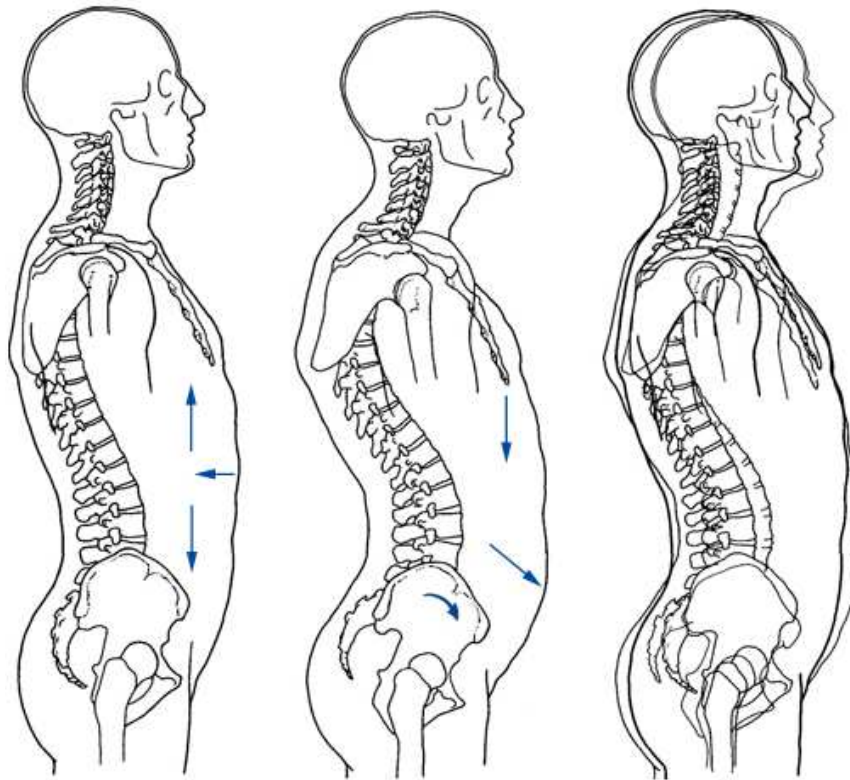
(Mosche Feldenkrais)



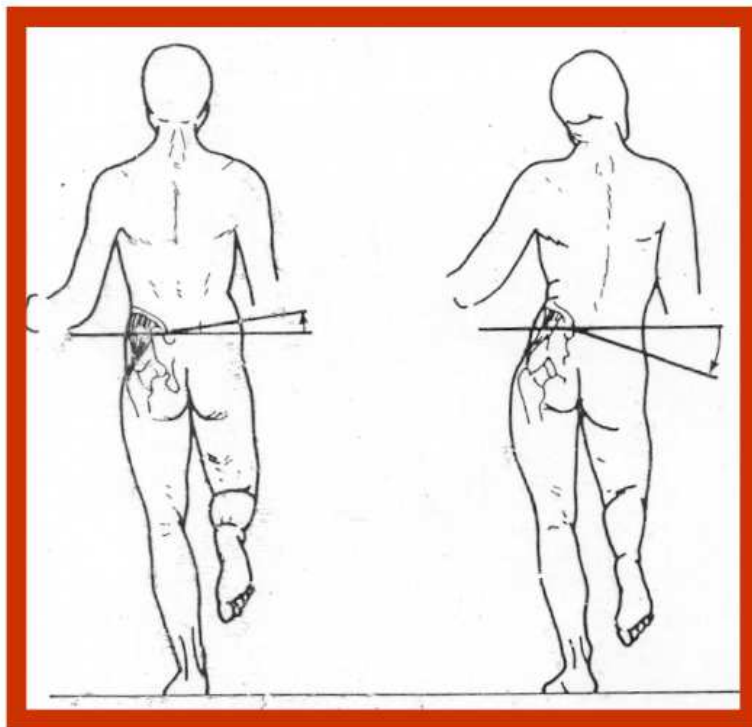
Lihaksisto

FysioSporttis





Virheellinen lantion hallinta vaikuttaa kineettisen ketjun kautta esim. olkapäiden, kurkunpään ja ylänilkan hallintaan Ihminen on kokonaisuus



Ahonen, 1998

Lihasepätasapaino lantion alueella voi vaikuttaa

Lonkka, polvi

Selkä, hartia

Polvi, nilkka

Mieli

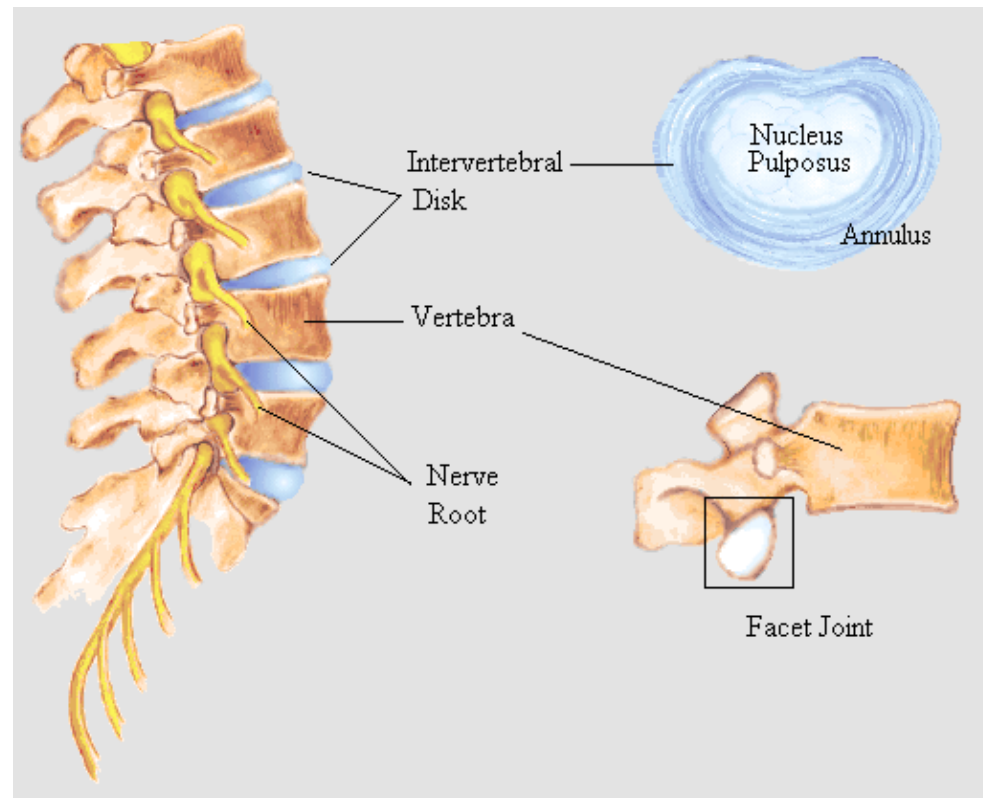
Yms.

Nosto- ja Kantotekniikat **FysioSporttis**



Välilevyn rakenne

FysioSporttis



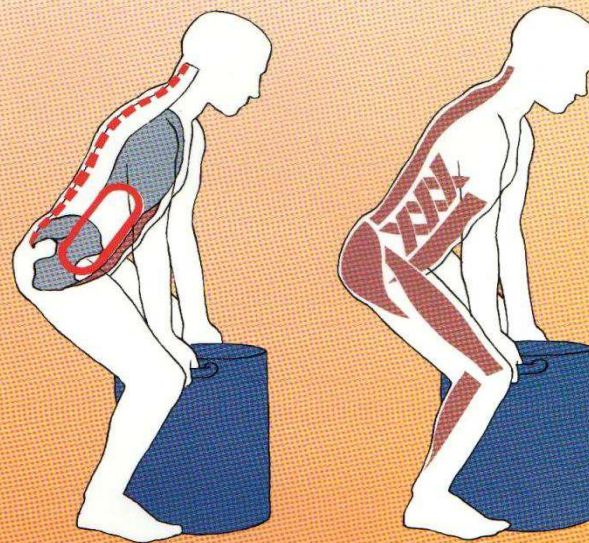
Nostaminen

- Työpiste pitää järjestää sellaiseksi, että nostot ja siirrot voidaan tehdä mahdollisimman turvallisesti
- Vahvoja alaraaja- ja pakaralihaksia hyödynnetään nostossa
- Kyykistyessä jalkaterät ja polvet ovat riittävän etäällä toisistaan
- Taakka pidetään mahdollisimman lähellä vartaloa
 - Nostosuoritus on tasainen
 - Hyvä ote taakasta
 - Nostolle on riittävästi tilaa
- Vältetään kiertoja ja taivutuksia suorituksen aikana

Nostaminen

FysioSporttis

Kun nostat



- Valmistaudu
- Pidä taakka lähellä
- Älä riuhtaise
- Älä kierrä tai taivuta
- Jännitä vatsalihaksia
- Ponnista reisilihaksilla

Kantaminen

- Taakan on oltava lähellä vartaloa
- Taakka tasapainoisesti järjestelty
- Rinkan pakkausjärjestys: raskaammat alas ja lähelle vartaloa
 - Paino lantion alueelle
- Huomiointi, ettei paine olkahartiaseutuun
- Vartalon hallinta, kehon kuva, lihasten käyttö
 - Tukena liikkuesssa voi käyttää sauvoja

Nukkuminen ja unirythmi

- Uni-valve rytmin säännöllisyys
- Hengitysharjoitukset
- Rentoutuskasetit ja –cd:t
- Oman kehon kuuntelu, reaktioiden tunnistaminen
- Kun syöt niin syö, kun nukut niin nuku



- Ylivireystilassa norm. väsymisen tunne väistyy
- Stressin puutteellinen purkaminen
- Keskittymisvaikeus
- Muistihäiriöt
- Noidankehä



- Työn tauotus
 - Elvyttävät taukoliikkeet
- Välillä tehdä nostoja ja liikkeitä toisin, työliikkeiden monipuolisuus
- Työpöytätyöskentelyn ergonomian tärkeys (silmälasit, läppärin asento, työtuoli yms.)
- Työn vastapainoa oleva liikunta ja harrastaminen
 - Uni ja rentoutuminen

Onko riittävästi liikuntaa? FysioSporttis

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **tai** 1 t 15 min rasittavasti. **Lisäksi** kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti
2009

Kiitos mielenkiinnosta!

FysioSporttis

