

Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!

Keinoja rauhoittumiseen ja rentoutumiseen

Rentoutusmenetelmillä voidaan rauhoittaa hermostoa ja vaikuttaa kipukokemukseen.

Rentoutuminen auttaa kivunhallinnassa

- 🌱 www.terveyskyla.fi/kivunhallintalo/itsehoito/rentoutuminen
- 🌱 Rentoutuminen vaikuttaa etenkin tahdosta riippumattoman, autonomisen hermon toimintaan
- 🌱 Rentoutuessa aktivoituu parasympaattinen osa, joka vastaa lepotoiminnasta



Usein koettuja hyötyjä rentoutumisen hyödyntämisestä



- nukahtaminen helpottunut



- lihasten rentouttamisen oppiminen



- pinna paranee



- jaksamisen tunne vahvistuu



- on helpompi keskittyä



- hallitsee stressiä

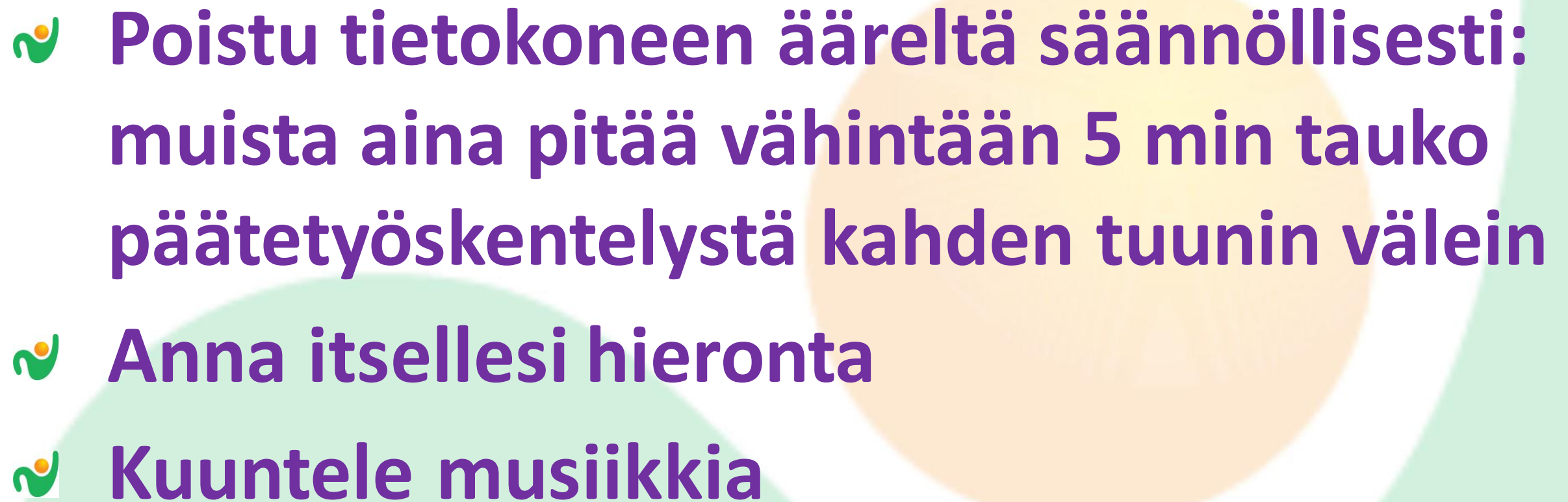
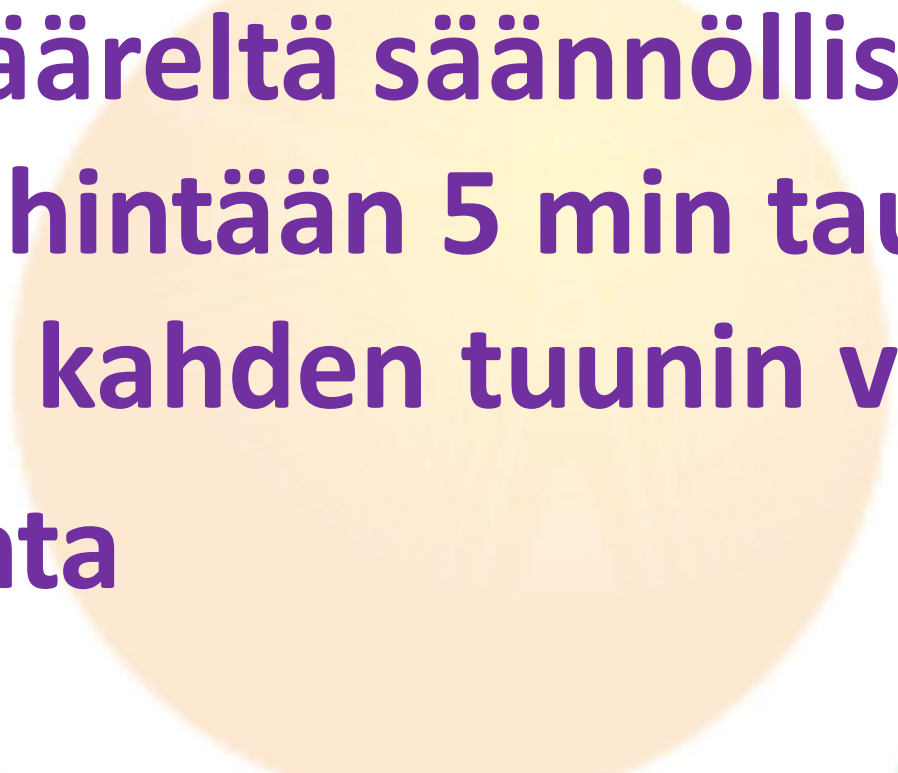


- kipua kestää paremmin

Kuinka rentoutua viidessä minuutissa?

- 🌱 **Kävely:** Pikainen kävelylenkki tekee ihmeitä ja rentouttaa mielen nopeasti
- 🌱 **Hengitä:** Keskittymällä syvään hengitykseen karkoitat mielestäsi kaikki muut ajatukset, rentoutat hartiat ja muut lihakset, ja ravitset aivoja happirikkaalla verellä

- 🌱 **Visualisoi: Vietä aikaasi haaveillen tai unelmoiden. Kuvittele itsesi tekemässä mieluisia asioita**
- 🌱 **Muista välipalat: Tyhjä ja kurniva vatsa nostaa stressitasoa ja tekee hermostuneeksi**
- 🌱 **Ryhdy viherpeukaloksi: Vihreiden kasvien parissa näpertely ja niiden hoitaminen tekee todistettusti hyvää mielenterveydelle**

- 
- 
- 🌱 **Poistu tietokoneen ääreltä säännöllisesti: muista aina pitää vähintään 5 min tauko päätetyöskentelystä kahden tuunin välein**
 - 🌱 **Anna itsellesi hieronta**
 - 🌱 **Kuuntele musiikkia**