

Ryhtiliikkeillä eroon yläselän kivuista

Yläselän kivut vaivaavat monia meistä ajoittain, joitakin jatkuvasti. Mitkä ovat yleisimmät yläselän ongelmien syyt ja miten niitä voisi hoitaa itse?

Yläselkä on anatomisesti osa rintarankaa. Niskan alapuolella on 12 rintanikamaa, jotka yhdessä kylkiluiden kanssa muodostavat rintakehän. Kylkiluiden vuoksi rintarangassa on huomattavasti vähemmän liikkuvuutta kuin kaula- ja lannerangassa, mutta sitäkin enemmän pieniä niveliä, jotka voivat lukkiutuessaan tai venähtäessään tuottaa vaivoja.

Lihasepätasapaino tavallisin kipujen syy

Rintanikamiin ja kylkiluihin kiinnittyy rangan ojentaja- ja kiertäjälihakset, lapaluun ja olkavarren lihaksia sekä hengitysilijaksia kuten pallea ja kylkivälilihakset. Yläselän kivut ovatkin useimmiten lihasperäisiä ja aiheutuvat lihasepätasapainosta ja siihen liittyvästä huonosta ryhdistä. Hyvässä ryhdissä niska ja selkä pysyvät pitkänä ja rangan luonnolliset kaaret säilyvät keskiasennossa. Silloin lihakset tukevat tasaisesti rankaa joka puolelta ja sen kuormitus on pienin.

Jos pää ”sukeltaa” eteen, koko selkä seuraa mukana ja haitta tuntuu alaselässä asti. Huono istumisergonomia ja lysähtänyt asento painavat selän kumaraan ja rintakehän suppuun. Vanhoista huonoista tapa-asennoista voi päästä eroon tauottamalla työ-

tä sekä tietokoneiden ja älylaitteiden käyttöä. Taukoliikkeillä voi opettaa kehoa ja aivoja parempaan ryhtiin. Rintarangan liikkuvuuden, lihastasapainon ja ryhdin parantaminen auttaa paitsi yläselkävaivoihin, myös niskakipuun, päänsärkyyn ja olkanivelongelmiin. Seistessä pää ei painu yhtä helposti eteen kuin istuessa, joten seisten työskentelyä kannattaa suosia.



Stressi ja lapaluut hallintaan

Lapaluut kelluvat selän puolen rintakehällä ja niitä ohjaavat yläselkään kiinnittyvät lihakset. Eteen kääntynyt lapaluun on tyypillinen näiden lihasten epätasapainosta johtuva ryhtivirhe. Se on tavallisin istumatyötä tekevien oireita aiheuttava ongelma. Silloin rintalihakset, lapaluun kohottajalihas sekä suunnikaslihakset ovat yliaktiivisia. Kättä liikuttaessa kierto ja puristus nikamissa lisääntyvät ja ne saattavat jäykistyä ja lukkiutua. Jos kylkiluunivelet lukkiutuvat, kipua voi tuntua myös hengittäessä. Lisäksi stressiin liittyvä lihaskäynnitys ja pinnallinen hengitys lisäävät lihasten yliaktiivisuutta.

Yliaktiivisia lihaksia voidaan rentouttaa esimerkiksi triggerpistekäsittelyillä ja akupunktiolla. Fysioterapeutti neuvoo lihasepätasapainoa korjaavia harjoituksia. Epäkäslihaksia, kaula- ja niskalihaksia, yläselän ojentajia ja sahalihasta vahvistetaan. Samalla opetellaan lapaluun ja rangan liikehallintaa ja oikeaa hengitystekniikkaa. Rintarangan nikamalukkoja voidaan vapauttaa nikamakäsittelyllä. Lukkiutumiset uusiutuvat kuitenkin helposti ilman lihastasapainon korjausta.

Kylkiluiden lukot voivat säteillä käteen asti

Kaularangan kivut heijastuvat usein yläselkään. Kylkiluunivelten lukot saattavat heijastua kä-

Ryhtiliikkeitä voi aktivoida jännittämällä päätä omaa kättä vasten. Pidä niska pitkänä ja leuka alhaalla. Paina päätä ensin omia sormia vasten kevyesti eri suunnista – edestä, sivulta ja takaviistosta. Toista muutama kerta joka suuntaan molemmin puolin. Jännitä sitten päätä napakasti omaa kämmettä vasten käyttäen enemmän voimaa. Toista kolme kertaa joka suuntaan kolme kertaa päivässä. Lisää voimankäyttöä asteittain. Liike vahvistaa kaula- ja niskalihaksia ja parantaa nikamien ja ylimpien kylkiluiden liikkuvuutta.

teen asti. Joskus pään ja hartioiden etukumara asento voi aiheuttaa yläraajaan kulkevan hermo-verisuonipunoksen pinnetaan, jota kutsutaan **rintakehän yläaukeaman oireyhtymäksi** (TOS, thoracic outlet). Hermo-verisuonipunos voi puristua kaulalihas- ja ensimmäisen kylkiluun välissä tai pienen rintalihaksen alla. Ensimmäinen kylkiluu on saattanut lukkiutua yläasentoon. Kipua voi tuntua koko hartiassa ja se voi säteillä lapaluun seutuun sekä rintaan ja yläraajaan. Lisäksi voi tuntua puutumista kahdessa ulommassa sormessa. Oireet tulevat esille etenkin käsien yläasentoissa.

TOS-oireyhtymään auttaa fysioterapia, jossa palautetaan normaali rintarangan ja kylkiluiden liikkuvuus ja neuvotaan ensimmäisen kylkiluun itsemobilisointiohjeet, palleahengitys ja lihastasapainoa korjaavat liikkeet.

Välilevyrappeuma ja yläselän nivelrikko

Nivelrikkoa esiintyy rangan nivelissä samalla tavoin kuin muualla kehossa. Siihen voi liittyä ajoittainen kivulias vaihe nikamien pikkunivelten tulehtuessa. Ne rauhoittuvat ajan kanssa itsestään. Lempeät harjoitukset ja liikunta auttavat ylläpitämään liikkuvuutta ja lievittävät kipua.

Rintarangan välilevypullistumia tavataan magneettikuvissa sattumalöydöksinä oireettomilla ihmisillä. Oireista rintarangan välilevytyrää ei ole yhtä helppo tunnistaa kuin kaula- ja lannerangan hermojuuripuristusta. Rintarangan hermojuurikipu säteilee laajemmalle alueelle ja mukaan liittyy usein tahdosta riippumattoman autonomisen hermoston oireita. Pullistuman tasosta riippuen kipu voi säteillä rinnan puolelle, yläraajaan tai vatsaan ja oireet saattavat muistuttaa sydän- tai vatsaoireita. Lääkäri sulkee pois keuhkojen, sydämen ja vatsan alueen vaivat ennen hoidon arviointia. Välilevypullistumasta paraneminen voi kestää useamman kuukauden. Jos hermokipu on kovaa, sitä lievittämään käytetään tavallisten kipulääkkeiden ja kuntoutuksen ohella erityisesti hermojuurikipuun tarkoitettua lääkehoitoa.

[jatkuu seuraavalla sivulla](#)

Helsinki Hospital Spine Center

Selkävun, kuntoutuksen ja selkäkirurgian osaamiskeskus



Varaa aika suoraan erikoislääkärille:

Soita (09) 417 00 100

- Esa-Pekka Pälvimäki, neurokirurgi
- Jussi Antinheimo, neurokirurgi
- Leena Kivipelto, neurokirurgi
- Jari Siironen, neurokirurgi
- Juha Pohjola, neurokirurgi
- Jyrki Salmenkivi, ortopedi
- Timo Pohjolainen, fysiatri



HELSINKI
HOSPITAL

helsinkihospital.com

Bulevardi 22, 00120 Helsinki

Neurokirurgia • Plastiikkakirurgia • Haavakeskus • Kasvo- ja leukakirurgia
Kilpirauhaskirurgia • Vatsakirurgia • Selkäkirurgia • Syöpäkirurgia

Scheuermannin tauti voi aiheuttaa rintarangan kumarselkäsyyttä ja on yksi yläselän kipujen harvinaisempi syy. Kyseessä on selkänikamien nuoruusiän kasvuhäiriö, jossa nikamat painuvat kiilamaisiksi vähintään kolmen peräkkäisen nikaman kohdalta. Selkä ei täysin ojennu tältä alueelta. Röntgenkuvissa näkyy epätaisia nikamien päätelevyjä ja välilevyjen kaventumista.

Scheuermannin tauti ei välttämättä aiheuta mitään oireita. Selän rasituskestävyys saattaa olla heikompi ja siksi lihaskestävyydestä kannattaa huolehtia. Ryhtiä ja liikkuvuutta kannattaa pitää mahdollisimman hyvänä, vaikka selkää ei aivan suoraksi saisikaan. Niiden avulla nikamien voitelu säilyy ja nivelrikkoa voidaan ehkäistä. Vaiva olisi hyvä tunnistaa kouluterveydenhuollon ryhtitarkastuksessa ja välttää huonosta

ryhdistä syyllistämistä. Vaikka ongelma on rakenteellinen, fysioterapeutin ohjeilla selän voi pitää toimivana ja oireettomana. Myös rakenteellinen kierteinen skolioosi voi olla yläselän köyryyden tai liiallisen oikenemisen syy.

Harjoittele hengitystä, paranna liikkuvuutta

Kaikissa yläselän ja rintarangan kipujen lievittämisessä kunnollinen hengitys on oleellinen. Palleahengitys on osa pilates- ja joogaharjoituksia ja ne ovat suositeltavia. Myös roikkumista osapainolla syvään hengitellen kannattaa kokeilla. Sauvakävelyssä ja kävelyssä rintarankaan tulee luonnollista kiertoa.

Lisää yläselän liikkuvuutta parantavia ja lihaksia vahvistavia harjoituksia löytyy Selkakanavalta (www.selkakanaava.fi). Kokeile jumppakissan

kuminauha- ja keppijumppaa videoilta tai tulosta pallo- tai rullajumppaohjeet pilatesharjoituksia varten.



Hilka Virtapohja
OMT-fysioterapeutti, TtM

Kuvissa mallina
Sari Rautiainen, Fysio Kymppi

Alkuperäinen artikkeli on julkaistu Selkäliiton Hyvä Selkä-lehdessä 2/2015.



Konttausasennossa pidennä selkää ja niska ja vedä alavatsaa sisään. Pidä toinen käsi lattiasa ja pujota toinen käsi kämmenselkä rullaa vasten. Kierrä ylävartaloa ja anna rullan pyöriä kyynärvartta vasten lähelle kyynärpäätä. Hengitä ulos, kun kierrät vartaloa, hengitä sisään ja palauta lähelle keskiasentoa. Toista 5–10 syvää hengitystä molemmille puolille. Kierto lisää selkärangan liikkuvuutta ja venyttää hartian takaosaa.