

## Suomen Energiahoitajat / Petri Filipczak :

Miksi selkäkivut ovat niin yleisiä ja mitä niille voidaan tehdä?

**Selkäkivut piinaavat yli kolmasosaa työikäistä suomalaista. Monelle selkäkipu on kuin noidankehä, josta ei tunnu pääsevän pois. Selän vahvistaminen ja liikkuvuuden lisääminen sekä – usko pois – tunnetason stressin vähentäminen ovat avaimet oireettomaan alaselkään.**

Selkäkivut ovat yksi yleisimmistä kivuista, joita ihmisillä on. Enemmän kuin joka kolmannella työikäisellä suomalaisella on viimeksi kuluneen kuukauden aikana ollut alaselän kipua, ja joka kymmenes on sen takia ollut viimeisen vuoden sisällä lääkärin hoidossa.

Selkäkivut ovat myös usein toistuvia; on erittäin harvinaista, että jollakin olisi vain yksi selkäkipuepisodi elämänsä aikana. Toisin sanoen selkäkivut tulevat ja menevät. Joskus ne vaativat vain muutaman päivän levon, joskus joudutaan jopa leikkaushoitoon, ja siitä toipuminen kestää pitkään.

Toistuvia alaselkäkipuja yhdistää eräs seikka, joka kertoo myös kipujen taustalla olevasta mekanismista. Sen ymmärtäminen auttaa tekemään oikeita asioita, jos – ja kun – kyseinen kipu osuu omalle kohdalle. Kerromme tuosta tekijästä tämän artikkelin loppupuolella.

---

Onko selkä oikeasti niin heikko ja hauras kuin ajatellaan?

Mitä useammin selkä kipeytyy, sitä enemmän ihminen usein alkaa myös uskoa, että oma selkä on jotenkin hauras tai heikko ja sitä pitää erityisesti varoa, ettei se kipeytyisi taas. Tätä uskomusta seuraava ylivarominen heikentää selkää ja haittaa selän liikkuvuutta lisäten sen kipeytymisriskiä.

Selän varominen johtaa usein kierteeseen, jossa mikään määrä varomista ei auta, vaan seuraava kipuepisodi on vain yhden huonossa asennossa tehdyn noston päässä. Toisin sanoen: mitä enemmän selkää aletaan varoa, sitä varmempaa on, että se kipeytyy uudestaan. Hyvin moni kipeäselkäinen on tässä noidankehässä, josta on vaikea päästä ulos.

---

Mitä selkä vaatii toimiakseen optimaalisesti?

Alaselkä on hyvin huonosti ymmärretty kehon osa: sitä ei ole tehty paperista eikä se ole heikko, vaan se on vahva kehon osa, kunhan ymmärretään sen toimintaa ja tehdään asioita, jotka tukevat sen tervettä toimintaa.

Alaselkä koostuu pääasiassa selkärangan nikamista, tukikudoksista, lihaksista, verenkierrosta sekä hermostosta, joka ohjaa lihasten toimintaa.

**Optimaaliseen selän toimintaan tarvitaan kolme asiaa:**

1. riittävä, selkää korsettimaaisesti tukeva lihaksisto

2. riittävä liikkuvuus, jotta nikamat pysyvät oikeilla paikoillaan ja jotta lihaksiin tai muihin tukikudoksiin ei tule venähdyksiä, kun selkää rasitetaan

3. riittävä verenkierto, jotta kudokset uusiutuvat ja kuona-aineet pääsevät pois.

Mikäli jossakin näistä osa-alueista on ongelmaa, alaselkä alkaa kipuilla.



---

Onko istuminen selän tuho?

Usein kuulee puhuttavan, että nykyihminen istuu liikaa ja siksi alaselkä on niin heikossa kunnossa ja selkäkiput niin yleisiä. On parempi katsoa asiaa seuraavasta näkökulmasta: jos istuminen aiheuttaa selkäkipuja, se kertoo siitä, että alaselässä on jo valmiiksi ongelmia ja istuminen vain tuo kyseiset ongelmat esille. Toisin sanoen: jos selkä ei kestä niin lievää rasitusta kuin istumista, se ei ole kunnossa. Istuminen ei itsessään tee ongelmaa, se vain näyttää, että selässä ei ole kaikki kunnossa.

Sama ajattelu pätee moneen muuhunkin rasitukseen, joita luullaan ongelmien syyksi. Esimerkiksi niin sanottu hiirikäsi ei synny siitä hyvin kevyestä rasituksesta, mitä hiiren liikuttaminen on; mikäli käsi ei kestä niin pientä rasitusta, siinä on jotain pielessä.

Terve keho kestävä hyvinkin suurta rasitusta ja huonoja työasentoja ja toipuu niistä hyvin. Se pystyy nukkumaan vaikka kivilattialla, mutta mitä heikommassa kunnossa keho on, sitä pienemmät rasitukset alkavat tuottaa sille ongelmia.

---

Miksi alaselkä kipeytyy ja mitä siitä seuraa?

Selän huono liikkuvuus voi kertoa siitä, että ihminen yksinkertaisesti liikkuu liian vähän. Liikunta on syömisen ja nukkumisen ohessa yksi ihmisen perustarpeista, ja jos liikettä tulee liian vähän, keho alkaa jäykistyä ja sen liikuttaminen alkaa tuntua kipuna. Mikäli heikkoon liikkuvuuteen yhdistetään heikot tukilihakset, sitä suurempi todennäköisyys selän kipeytymiseen on.

On huomioitava, että vaikka henkilö kävisi salilla ja nostaisi paljonkin rautaa alaselällä, liikkuvuus voi olla silti huono. Se riittää syyksi selän kipeytymiselle. Pelkkä treeni ei siis takaa sitä, että selkä pysyisi kunnossa. Myös liika rasitus kipeyttää selän, ja moni onkin satuttanut selkänsä nostamalla rautaa enemmän kuin selän tuki kestää.

Eli: jos liikutaan liian voimakkaasti suhteessa alaselän kykyyn taipua eri suuntiin, lihakset ja muut tukikudokset voivat revähtää. Erityisesti alaselän alueella tämä voi saada aikaan esimerkiksi hetkellisen nikamansiirtymän, mikä tuntuu usein kuin sähköiskuna alaselän alueella. Tämä ohimenevä selän tuen pettäminen voi viedä jalat hetkellisesti alta, kun nikama osuu hermoon. Nostaminen huonossa asennossa, jossa selän liikkuvuus ei riitä, ja tukilihasten heikkous lisäävät todennäköisyyttä, että selkä "pettää".

Mitä heikommissa kunnossa selkä on ja mitä enemmän sitä varoo, yhä pienemmät liikkeet, kuten aivastaminen, voivat aiheuttaa selän tuen pettämisen. Onko aivastaminen siis yhtäkkiä vaarallista? Ei tietenkään, vaan kyse on siitä, että mitä heikommissa kunnossa keho on, sitä pienemmät rasitukset alkavat tuottaa ongelmia. Itse liike tai rasitus ei lähtökohtaisesti ole ongelma, vaan ongelmana on kehon heikko kunto.

Kun selän tuki pettää ja sitä seuraava säikäyttävä hermoärsytys tapahtuu, luullaan helposti, että välilevy on mennyt (mikä toki on myös mahdollista). Tästä "niksahduksesta" seuraa alaselän syvien lihasten voimakas kramppi, jonka tarkoitus on suojata selkää suuremmilta vaurioilta. Tämä niin sanottu suojausjännitys aiheuttaa liikuttaessa voimakasta kipua.

Voi olla, että niksahdusta seuraavina päivinä henkilö pystyy vain makaamaan sängyssä, kun pienikin liike aiheuttaa voimakkaan terävän kivun selässä aivan kuin sinne työnnettäisiin puukkoa. Kyse on kuitenkin lähes aina vaarattomasta krampista, joka menee itsekseen ohi, kunhan keho rauhoittuu ensin levon ja sitten pienten, liikkuvuutta lisäävien, kipua poistavien jumppaliikkeiden avulla. Näin vähitellen päästään taas normaaliin elämään kiinni.

---

Miten päästä ulos noidankehästä?

Äkillisen alaseläkivun jälkeinen kuntoutus – ensin lepo ja sitten pienet jummat – on hyvä akuuttivaiheen lääke, jonka avulla päästään takaisin arkeen. Mutta miten toimia jatkossa, jotta kivun uusiutumista ei tarvitsisi alkaa pelätä? Kuten todettua, selän varominen ei toimi, vaan se heikentää selkää entisestään ja riski uudelle kipuepisodille kasvaa.

Selkävun noidankehästä pääsee ulos vahvistamalla selän tukilihaksia ja lisäämällä selän liikkuvuutta. Tosin moni sortuu siihen, että alkaa treenata liikaa ja liian nopeasti, mikä helposti johtaa selkävun uusiutumiseen tai pahanemiseen. Tällöin helposti ajatellaan, että treenaaminen on pahasta. Tosiasiassa selkä yleensä tarvitsee nimenomaan liikettä, mutta liika tai vääränlainen rasitus liian nopeasti on se, mikä on pahasta.

Selän kuntoutus on eri asia kuin normaali punnittelitreeni, ja vauhdin pitää olla hyvin maltillinen. Selän tuen lisäämisessä tavoite ei ole vain suurten lihasten vahvistamisessa, vaan selän pienten, nikamia tukevien lihasten vahvistamisessa samalla, kun selän liikkuvuutta parannetaan. Nämä pienet lihakset

pitävät nikamat paikallaan, ja niiden treenaaminen on eri asia kuin vain maastavedot suoralla selällä tehtyinä.

Selän kuntouttamisessa kannattaa tukeutua selän toiminnasta ja kuntouttamisesta ymmärtävän ammattilaisen apuun, jotta treenaaminen tapahtuu maltilla, oikealla tekniikalla, oikeisiin kehon osiin kohdistuen.



---

### Tunnestressi selkä kivun aiheuttajana

On olemassa vielä yksi tekijä, mikä voi aiheuttaa sen, että vahvin ja liikkuvinkin selkä pettää. Se, ettei tämän tekijän vaikutusta ymmärretä, on ylivoimaisesti suurin syy selkäkipujen yleisyyteen ja toistuvuuteen. Tämä tekijä on tunnetason stressi.

Mikäli sinulla on ollut selkäkipuja, haastan sinua miettimään hetken niitä aikoja, kun ne alkoivat. Mitä elämässäsi silloin tapahtui?

Kyllä, nostit ehkä jotain huonossa asennossa ja olet syyttänyt tuota liikettä tai heikkoa selkääsi, mutta mieti vielä hetki, mikä elämäntilanne sinulla oli tuohon aikaan. Oliko sinulla stressiä jostakin? Oliko kova työstressi? Rahahuolia? Vaikea elämäntilanne? Jos sinulla on ollut useampi selkäkipujakso, luultavasti huomaat, että niiden jokaisen aikaan sinulla on ollut myös jotain tunnetason stressiä.

Olemme huomanneet, että lähes poikkeuksetta selkäkiput tulevat aikana, jolloin henkilö kokee tunnetason stressiä. Selkä "menee" sitten jossain fyysisessä tapahtumassa, kuten nostossa salilla, selän kierrossa huonossa asennossa tai vain aivastuksen voimasta. Kyse on siitä, että ilman tuota tunnetason stressiä selkä olisi kestänyt kyseisen fyysisen rasituksen. Eli: jotta selkä kipeytyy, tarvitaan

usein sekä tunnetason stressi ja fyysinen rasitus eli fyysinen stressi. Tämä kahden erityyppisen stressin yhdistelmä on usein keholle liikaa.

Stressi, vaikkapa kova työstressi, aktivoi autonomisen hermostomme kautta sympaattisen hermostomme. Se aiheuttaa kehoon niin sanotun taistele tai pakene -reaktion ja syvien lihasten jännittymisen. Syvien lihasten jännittyessä kehoon syntyy asentovirheitä, sen liikkuvuus heikentyy ja syvien lihasten optimaalinen toimintakyky tukea selkää heikkenee. Tässä heikentyneessä tilassa keho ei sitten kestä sitä fyysistä räsitusta, joka katkaisee "kamelin selän".

Usein selkä kipeytyy tutussa liikkeessä, jota on tehty monta kertaa aikaisemminkin, eli itse fyysinen rasitus ei ole mitään uutta. Yhtäkkiä se, mitä selkä aikaisemmin kesti, onkin liikaa. Syy tähän on yksinkertainen: kyse on tunnetason stressistä, joka vaikuttaa autonomisen hermoston kautta alaselän toimintaan heikentävästi.

---

Miten hallita tunnetason stressiä?

Mikäli haluat minimoida selkäkiput, sinun tulisi selän vahvistamisen ja sen liikkuvuuden lisäämisen lisäksi auttaa autonomista hermostoasi tukemaan selän optimaalista toimintaa. Se tapahtuu poistamalla tunnetason stressiä hermostosta esimerkiksi seuraavilla tavoilla:

- kevyt palauttava liikunta
- hieronta
- terapia
- ulkoilu
- mielekäs, iloa tuottava tekeminen
- negatiivisten tunteiden käsittely
- riittävä lepo ja kiireettömyys

Olisi hyvä, että tunnetason stressiä poistaisi joka päivä yhdellä tai useammalla näistä tavoista. Jo nämä omat konstit voivat riittää, mutta mikäli tunnetason stressi on voimakasta, voi olla tarpeen käydä hoidossa, jossa tunnetason stressiä puretaan hermostosta erilaisten purkuprosessia merkittävästi tehostavien tekniikoiden avulla.

---

BodyMind Energy Balancing -menetelmä selkäkipujen hoidossa

Suomen Energiahoitajien kehittämä BodyMind Energy Balancing -menetelmä on erittäin tehokas apu selkäongelmissa, sillä sen avulla voidaan vaikuttaa kahdella tavalla selän toimintaan:

1. Menetelmässä mitataan ja korjataan lantion ja selän asentovirheitä, mikä pienentää riskiä selän kipeytymiseen.
2. Menetelmä sisältää tekniikoita, joilla voidaan purkaa hermostosta tunnetason stressiä.

Molempia menetelmiä käytettäessä selän optimaalinen toimintakyky tehostuu ja riski selän kipeytymiseen pienenee. Monet asiakkaat ovat kokeneet jo ensimmäisen hoidon aikana saaneensa

merkittävää helpotusta selkäkipuunsa, kun syvien lihasten krooninen jännitys on saatu purettua hoidon aikana pois ja lantio ja ristiluu on saatu oikeaan asentoon.

Hoito vaikuttaa selän toimintaan autonomisen hermoston kautta. Kyseessä on sama mekanismi, jonka kautta tunnetason stressi vaikuttaa heikentävästi selän toimintaan. Vaikuttamalla autonomiseen hermostoon voidaan siis paitsi vaikuttaa kehon asentoon syvien lihasten kautta myös purkaa tunnetason stressiä.

Syvien lihasten rentouttamisella ja tunnestressin poistamisella on suuri vaikutus selän optimaaliseen toimintaan. Ne voivat olla se puuttuva lenkki, joka auttaa selkää toimimaan optimaalisesti ja vähentämään selkäkipuja merkittävästi ja pysyvämmiin.