

SELKÄ ELÄMÄN ERI VAIHEISSA -PROJEKTI



KKI  
TULES  
UIMAAN

SELKÄSI HYVÄKSI!



SUOMEN  
SELKÄLIITTO RY

# UINNISTA ELÄMÄNVOIMAA



Uinti on monille selkäreisille liikuntamuoto, joka auttaa toipumaan nopeammin, lievittää oireita sekä ehkäisee kipua. Säännöllinen liikunta edistää terveyttä ja hyvinvointia monilla tavoin ja suurin osa ihmisistä nauttii vedestä: se virkistää ja tuntuu iholla mukavalta.

## “VÄSYMYS JA DEPRESSIO OVAT VESILIUKOISIA”

*Tuula Pahkinen*

### KESÄ- JA TALVIUINTI

Uida voi luonnonvesissä tai rakennetuissa uimapaikoissa kuten uimahalleissa. Kesäisin monet uivat mielellään luonnonvesissä. Luonnonvesissä uidessa voi terveyden ja kunnon lisäksi saada myös sellaisia monipuolisia kokemuksia luonnosta, mitä ei kaakelialtaissa pysty kokemaan. Lintujen äänet, auringon lämpö kasvoilla, kauniit maisemat, pilvet ja veden kuvajaiset rantakoivikossa ovat kesäuintin motivaattoreita. Kesäuintikausi on oloissamme vain kovin lyhyt, 2 – 3 kuukautta. Talvi- eli avantouinti voi olla selkäreisille myös oireita vähentävä kokemus, jolloin vaikutus tulee kylmäkaraisun, ei liikunnallisen tehokkuuden kautta. Talvikautena kunto- ja laihdutusuintia harrastetaankin uimahalleissa, kuntoutuslaitoksissa ja kylpylöissä.





## UINTI LÄÄKKEENÄ SELKÄ- JA NISKAOIREISILLE

- Jos uiminen aiheuttaa sinulle oireita, vältä sellaisia uintitapoja, jotka oireita aiheuttavat. Oireita voivat olla esim. kipu, särky, puutuminen, nivelturvotus, kuumotus, liikerajoitus tai väsyminen.
- Etsi sellaisia uintitapoja, joissa oireita ei ilmene. Kokeile selkä-, kylki-, krooli- ja rintauintia. Opettele 2-3 eri uintitapaa ja käytä niitä vaihdellen. Näin vähennät yksipuolista tuki- ja liikuntaelimestön kuormitusta uudessa.
- Harrasta uintia säännöllisesti kolme kertaa viikossa tai vaihtelemalla eri liikuntamuotoja kuten voimistelua, sauvakävelyä tai hiihtoa.
- Liitä uintiharjoitteluun myös lihasten venyttelyä ja nivelten liikkuvuusharjoituksia. Niitä voi tehdä vedessä voimistellen tai vaikka kotona uintireissulta palattua tv-ututisia katsellessa.

## NISKA-HARTIAVAIVAT JA UINTI

Vältä staattista jännitystä ja kaularangan kenoasentoa. Opettele rintauinnissa uloshengitys veteen. Uimalasit voivat auttaa ratkaisevasti opetteluvaiheessa ja joillekin soveltuu maski ja snorkkeli. Usein krooli- ja kylkiuinnin vaihtelu sopii hyvin. Selkä- ja kylkiuinnissa rentous lisääntyy ja jännitys vähenee, kun painat korvat tai korvan veteen. Kun pää lepää välillä vedessä, ei tarvita voimakasta lihastyötä ja uinti on rentoa.

## ALASELKÄOIREET JA UINTI

Akuteissa kipuvaiheessa, kun itsehoidoksi suositellaan liikuntaa, uinti on useille sopivin liikuntamuoto. Kylki- ja selkäuinti ovat monille vähiten oireita aiheuttavia uintitapoja. Kun korvat painetaan veteen, asento on virtaviivainen ja tukiranka on lähellä perusasentoa. Lantio ja jalat ovat lähellä veden pintaa.

# NÄIN UIT OIKEIN



Rintauinnissa niska voi kipeytyä, jos se on koko ajan kenossa.



Jos liukuvaiheen aikana puhalttaa veteen, niska rentoutuu välillä.



Krooli- ja myyräuinnissa uloshengitetään veteen.



Uloshengitystä veteen, "kuplien tekemistä", voi harjoitella kaiteella.



Moni selkäsairas saa helpotusta oireisiinsa jo pelkästään olemalla ja rentoutumalla vedessä.



Kylkiuinti on hyvä vaihtoehto niska- ja selkäreisille. Korva vedessä liu'utaan "kyljellään".



Käsiveto on kaksivaiheinen: johtavan käden vetäessä toinen palautuu ja päinvastoin. Kädet kohtaavat rinnan edessä.



Jalkapotku on ns. saksipotku. Pohkeella ja säären etuosalla työnnetään vettä napakasti taaksepäin.



Ellei uskalla rentoutua, niska jännittyy myös selkäuinnissa.



Rentoutuessa korvat ovat vedessä.

# TULES UIMAAN -RYHMÄT

TULES UIMAAN –ryhmissä tavoitteena on, että osallistuja oppii henkilökohtaisen kuntouintiohjelman, jolla pyritään hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormittamiseen niin, että tuki- ja liikuntaelimistö ei kuormitu yksipuolisesti. TULES UIMAAN -ryhmiä ohjaa koulutettu ohjaaja. Ohjaajia kouluttaa Suomen Selkäliitto. Seuraavassa TULES UIMAAN -ryhmien ohjelma:

## 1. KISAILUJA, TANSSEJA JA PELEJÄ VEDESSÄ

Alkuarviointi  
Uintinopeuden mittausta  
Kastautuminen  
Kelluminen ja liukuminen  
Rentoutuminen

## 2. KUIVALLA MAALLA

Omien taitotavoitteiden asettaminen  
Keskustelua

## 3. SELKÄUINTI

Henkilökohtaisen kuntouintimatkan kokeilu  
Vesipalloa

## 4. RINTAUINTI

Omien sisällöllisten tavoitteiden valinta ja toiveiden kartoitus  
Lötköpötkörentoutus

## 5. KROOLIUINTI

Oman kuntouintiohjelman kokeilu  
Maskin ja snorkkelin kokeilu  
Jalkojen lihasvenyttelyt

## 6. KYLKIUINTI

Oman kuntouintiohjelman tarkistamista  
Pelastusliiveillä uintia  
Rentoutuskokeiluja

## 7. MIELUISIMMAN UINTITAVAN HIOMISTA

Uintinopeuden mittausta ja vertailu alkutilanteeseen  
Kuntouintiohjelman hiominen  
Loppuhurvitteluja

**KYSY RYHMISTÄ SUOMEN SELKÄLIITOSTA TAI LÄHIMMÄSTÄ SELKÄYHDISTYKSESTÄ.**

## UINTI TERVEYSLIIKUNTANA

Uintia suositellaan usein eikä syyttä. Liikunta ei edistä terveyttä ellei se ole säännöllistä. Kannattaakin pysähtyä miettimään miksi ei harrasta uintia säännöllisesti, jos periaatteessa pitää uimisesta. Selitykseksi on ehdotettu muun muassa seuraavia perusteluja:

- Uisin, ellei minulla olisi näitä kipuja
- Rintauinti ei käy minulle
- Osaan uida huonosti, toiset ui ohi
- En halua kastaa kasvojani ja niska kipeytyy kun uin pää kuivana

Kaikki nämä ongelmat ovat voitettavissa TULES UIMAAN –ryhmäopetuksessa. Jos kuitenkin epäilet uinnin soveltuvuutta sinulle, keskustele asiasta lääkärisi kanssa.

# UINTI KUNTOLIIKUNTANA

Oleellista ei ole uitu matka, vaan uintiharjoitteluun käytetty aika. Yhden harjoituskerran on hyvä kestää vähintään 30 minuuttia. Siitä alku- ja loppuverryttelyihin on hyvä käyttää 10 minuuttia, jolloin teho on varsinaista harjoittelua pienempi. Hengästyminen ja hikoilua ei uimessa voi pitää harjoituksen tehokkuuden mittarina samalla tavalla kuin esimerkiksi kävellessä. Niinpä voi olla paikallaan mitata sydämen sykettä valtimosta tai sykemittarilla silloin, kun opetelee riittävän tehokasta harjoittelua. Sykkeen on hyvä olla vähintään 120 – 150 lyöntiä minuutissa, jos toivoo hengitys- ja verenkiertoelimistön suorituskyvyn paranevan. Uinti kohottaa kuntoa vain, jos liikuntaa harrastetaan vähintään 3 kertaa viikossa. Myös muut liikuntamuodot voivat sisältyä tähän viikkoharjoittelumäärään.

# UINTI LAIHDUTUSLIIKUNTANA

Laihduttava uinti on pitkäkestoista vähintään tunnin kerrallaan kestävä. Lisäksi tunnin harjoittelun jälkeen rasvoja alkaa palaa huomattavasti enemmän kuin ensimmäisen tunnin aikana. Sykkeen tulee kuitenkin olla riittävä. Pelkkä käsi- ja jalkaliikkeillä avustettu kelluminen altaan päältä päähän ei laihduta, vaan uimissa pitää olla raskuuden tuntuakin. Raskuudesta ei saa kuitenkaan olla niin paljoa, että ei jaksakaan uida pitkää aikaa. Laihtumisen lisäksi uinti kiinteyttää lihaksia eikä se rasita niveliä.

teksti ja kuvat ©Eevaliisa Anttila

Suomen Selkälaitto ry - Finlands Ryggförbund rf on vuonna 1988 perustettu selän hoidosta ja terveydestä kiinnostuneiden potilas- ja kansanterveys- sekä yhteistyö- ja asiantuntija-järjestö. Liiton toiminnan tavoitteina on selkäsairauksien ja -oireiden ehkäisy, selkäpotilaiden tukeminen, auttaminen ja neuvominen, selkäongelmaisten etujen ajaminen sekä selkäongelmien tutkimuksen, hoidon ja kuntoutuksen edistäminen. Selkälaittoon kuuluu 26 selkähdistystä, joissa on lähes 10 000 jäsentä. Selkähdistysten päätoimintamuotoja ovat vertaistuki ja selkäliikunnan järjestäminen ryhmissä. Tärkein tiedotuskanavista on neljä kertaa vuodessa ilmestyvä Nikama-Ryggvännen -lehti.

Suomen Selkälaitto - Finlands Ryggförbund,  
Eerikinkatu 16 A 2, 00100 Helsinki  
[www.selkaliitto.fi](http://www.selkaliitto.fi), [selkaliitto@selkaliitto.fi](mailto:selkaliitto@selkaliitto.fi),  
puh. 09-605 918, faksi 09-605 264



**Selkälaitto**  
RYGGFÖRBUND





**Selkäliitto**  
RYGGFÖRBUND

Jäsenjärjestöt:

**Etelä-Pohjanmaan Selkäyhdistys ry**

(06) 565 11 61

Heinolan Seudun Selkäyhdistys ry

040 846 6456

Hyvinkään seudun Selkäyhdistys ry

040 512 9704, (019) 454 138

**Kainuun Selkäyhdistys ry**

**Kanta-Hämeen Selkäyhdistys ry**

044 367 2783

kanta-hameen.selkayhdistys@luukku.com

martin.bar@luukku.com

**Keski-Pohjanmaan Selkäyhdistys ry**

(06) 822 38 99, 0400 614 496

asta.tormalehto@pp.inet.fi

**Keski-Suomen Selkäyhdistys ry**

(014) 643 278, 0400 803 660

altakkinen@jippii.fi

**Keski-Uudenmaan Selkäyhdistys ry**

**Kuhmon Selkäyhdistys ry**

040 746 9483

**Kuopion Selkäyhdistys ry**

(017) 364 33 52, 040 566 41 46

**Kymenlaakson Selkäyhdistys ry**

0400 950 844

virpiukkonen.mahmud@surfeu.fi

**Kyrönmaan Selkäyhdistys ry**

050 309 8871, osmo.koponen@pp.nic.fi,

www.kyronmaan.selka.cjb.net

**Lounais-Suomen Selkaseura ry**

0400 600 906. Toimisto:

Ruusukortteli, Puistokatu 11,

(02) 251 2585, ma klo 13-18

**Loviisan Selkä ry**

**Mikkelin seudun Selkäyhdistys ry**

(015) 172 017, 041 435 4308

**Oulun seudun Selkäyhdistys ry**

(08) 530 6018

petra.klintrup@pp.inet.fi,

**Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry**

(013) 312 741, 050 545 2825,

voittohotti@luukku.com,

marja-liisa.muikku@pkky.fi

**Pääkaupunkiseudun**

**Selkäyhdistys ry**

toimisto ma, ti ja to klo 10-15, (09)

454 3225, faksi (09) 4319 5330,

pssy.ry@selkayhdistys.inet.fi,

http://personal.inet.fi/yhdistys/pssy

**Saimaan Selät ry**

0500 658 576, (05) 4118 075

**Satakunnan Selkäyhdistys ry**

(02) 635 58 17, 050 595 1590,

pertti.lahtinen@surfeu.fi,

www.sataselka.net

**Savonlinnan seudun**

**Selkäyhdistys ry**

(015) 258 417, 0400 153515

**Selkäyhdistys SalpausSelät ry**

(03) 787 1022, 040 742 9325,

www.neuvokas.org/salpaussetlat.html

**Tampereen seudun Selkäyhdistys ry**

(03) 222 1261

http://members.surfeu.fi/tamselka

**Tyrvään seudun Selkäyhdistys ry**

040 773 8894, ttahti@sci.fi

**Vaasan Selkäyhdistys ry**

(06) 314 4284, 050 523 3947

jorma.rantala@pp.onet.fi

**Vakka-Suomen Selkaseura ry**

(02) 842 2883

U U D I S T U N U T S I U N T I O

# Hyvän olon loma 95€ /hlö /2vrk

**U**nohda arki ja riennä uudistuneeseen Siuntioon. Monipuoliset palvelut ja hyvät liikuntamahdollisuudet tarjoavat koko kehoa ravitsevia elämyksiä.

Hyvän olon loma  
alk. 95 €/hlö/2hh/2 vrk

**Sis.** aamiaisen,  
allasosaston ja kunto-  
salin käytön sekä  
liikuntaryhmän  
/päivä.

  
**SIUNTIO**  
JA TAAK ELÄMÄ MAISTUUI

SIUNTION KYLPYLÄ • 02570 SIUNTIO  
Myyntipalvelu puh. (09) 260 60 60 • Fax (09) 2606 0666  
siuntio@miinanhoitolat.fi • www.miinanhoitolat.fi

