



SUOMALAINEN
VESILIIKUNTA~
INSTITUUTTI

Päänsärky pois vesipunteilla Suomalainen Vesiliikuntainstituutti Oy

Vedellä on parantavaa voimaa. Sen todistaa sekä historia että lukuisat tutkimukset. Vedessä kipu vähenee, verenkierto vilkastuu ja ylipainon merkitys liikuntaa haittaavana tekijänä vähenee. Lisäksi vesi on tuhat kertaa tiheämpää kuin ilma, eli vedessä saa todella hyvän vastuksen, jos sisu riittää nopeiden liikkeiden tekemiseen. Vesiympäristön tehokkuuden lisäksi sillä on kuitenkin yös rentouttavia ja lihastasapainoa parantavia vaikutuksia. Minusta vesiharjoittelun paras ominaisuus on kuitenkin se, että vedessä tulee hyvä olo – sinne haluaa uudestaankin.



Niska–hartiaseudun jännitystila ja vesijumppa

Toimisto- ja varsinkin näyttöpäätetyöskentely on lisännyt niska- ja hartiaseudun ongelmista johtuvia sairauksia jo lähes kansanterveyssairauksia muistuttavaan mittakaavaan. Jumiutuneitten hartioiden aiheuttamia oireita, kuten päänsärkyä, huimausta, jännittyneitä oloa ja unettomuutta vesivoimistelu hoitaa lempeästi. Tällöin tavoitteena on saada verenkierto taas elpymään ja lihasten toiminta kohdalleen. Hartiaseudun ongelmista kipulääkkeet, fysikaaliset hoidot, hieronta ja manipulaatio tuovat tervetullutta ensiapua, mutta lihasjännityksen ja kivun noidankehästä pääsee lopullisesti pois vain kunnollisella jumpalla ja lihastasapainon palauttamisella.

Seuraavassa vesipunttijumpassa pyritään pumppaamaan lihaksiin veren mukana happea ja energiaa. Näin myös verenkierto saadaan taas toimimaan ja lihasten mahdollinen turvotus laskemaan. Lopputuloksena pitäisi olla rentoutuneet hartialihakset ja niska sekä vähentynyt päänsärky, jos sellaista on ilmennyt.

Seuraavassa ohjelmassa liikkeet ovat lihasten verenkiertoa parantavia ja venyttäviä. Monille liikkeiden tehokas tekeminen lisää myös lihasvoimaa. Ohjelmassa vuorottelevat lihaksia aktivoivat ja venyttävät liikkeet. Kun lihasta ensin jumpataan ja verta “pumppaan”, samaa lihasta venytetään heti perään. Tätä “päänsärky pois vesipunteilla” -ohjelmaa voi toteuttaa omatoimisestikin. Tällöin tulee tunnustella harjoitusten vaikuttavuutta ja etsiä itselleen sopiva raskuus. Liike ja harjoittelu ei saa tuntua epämiellyttävältä.

Tässä harjoittelussa käytetään apuna käsipainojen näköisiä vesipunteja. Vesipuntit ovat solumuovisia vastusvälineitä, joilla saa tehostettua veden vastusta. Puntin suuruudella ei ole samalla tavalla merkitystä kuin kuivan maan painoharjoittelussa, koska mitä nopeammin vedessä tehdään liikkeitä, sitä enemmän vesipuntista saa vastusta. Jos sinulla on niska-hartiaseudun jännitystä, tee seuraavat liikkeet ennen kaikkea rytmikkäästi ja niin, että tuntuu hyvältä. Tee liikkeet rinnansyvyisessä vedessä.

Pääsärky pois vesipunteilla -ohjelma

Verenkierto 1: Hartiat korviin

Puntit ja kädet ovat alhaalla reisien vieressä. Nosta hartiat ylös, olkapäät lähelle korvia. Älä jää jännittämään olkapäitä korviin vaan paina olkapäät samantien alas. Tee 3 x 15 ja sarjojen välillä seuraava hartiavenytys molemmin puolin.

Venytyks 1: Hartiavenytys

Puntit ja kädet ovat alhaalla reisien vieressä. Kallista päätä sivulle niin, että korva menee toista olkapäätä kohti. Vastakkaisen käden puntti työntyy alas pohjaa kohti.

Verenkierto 2: Hauisliike

Toinen puntti on alhaalla reiden vieressä ja toinen on kyynerpäästä koukussa niin, että puntti hipoo olkapäätä. Kummatkin kyynerpäät ovat vartalossa kiinni ja pysyvät siinä koko liikkeen ajan. Tee hauiskääntö vaihtamalla käsien asentoja, ja työskentele tehokkaasti sekä koukistuvalla että ojentuvalla kädellä. Tee 3 x 15 ja sarjojen välillä seuraava venytys.

Venytyks 2: Käsien kurkotus alas

Laita puntit välillä laidalle, ota käsistä selän takana kiinni toisistaan ja venytä niitä kohti pohjaa. Lapaluut menevät lähelle toisiaan ja selkä ojentuu samalla.

Verenkierto 3: Punttipumppaus alas

Toinen puntti on alhaalla reiden vieressä ja toinen on kyynerpäästä koukussa niin, että puntti on lähellä kainaloa ja kyynerpää koukussa sivulla ylhäällä. Tee punttipumppaus alas vaihtamalla käsien asentoja ja työskentele tehokkaasti sekä koukistuvalla että ojentuvalla kädellä. Tee 3 x 15 ja sarjojen välillä seuraava ojentajavenytys molemmin puolin.

Venytyks 3: Ojentajavenytys

Nosta käsi ylös ja sivele hiuksiasi takaraivolta alas ja anna käden jatkaa matkaa selkärankaa pitkin alas niin pitkälle kun saat. Kun liike pysähtyy, laita vastakkainen käsi painoksi ylhäällä olevalle kyynerpään päälle niin, että käden ojentajalihaksen venytys tuntuu tehokkaasti.

Verenkierto 4: Vesipunnerrus

Puntit ovat olkapäissä kiinni ja kyynerpäät ovat koukussa. Työnnä puntit punnertaen kädet suoraksi eteen pinnan alapuolelle ja vedä ne koukkuun takaisin. Tee 3 x 15 ja sarjojen välillä seuraava niskan venytys.

Venytyks 4: Niskan venytys

Seiso suorana. Kuvittele venyväsi pituutta pääläestä ylöspäin. Vedä leuka sisään ja anna pään painua eteenpäin alas. Laita kädet takaraivolle niskavenytyksen painoksi. Älä pidätä hengitystä vaan keskity tehostuvaan venytykseen joka uloshengityksellä.

Verenkierto 5: Käsien kierto ja auki

Kierrä puntteja sisäänpäin reisien vierellä. Samalla selkä pyöristyy ja köyristyy. Polvet koukistuvat hieman. Avaa kädet kirtämällä puntteja uloskiertoon ja sivukautta taaksepäin niin, että selkä ojentuu ja lapaluut lähenevät toisiaan. Samalla jalat ojentuvat. Tee 3 x 15 ja sarjojen välillä seuraava venytys molemmin puolin.

Venytyks 5: Lapaluiden lihasten venytys

Ota itsestäsi halausote niin, että sormet kurkottavat lapaluiden päältä otetta. Kierrä rintarankaa ja kumarra eteen alas samalla uloshengittäen. Suorista asento sisäänhengityksellä ja toista toiselle puolelle.

Verenkierto 6: Nyökkääjien vahvistusliike pareittain

Avustaja tukee vesivoimistelijan selinkelluntaan tukemalla käsin kelluntaa lapaluiden alapuolelta. Kuvittele venyväsi pituutta pääläestä ylöspäin. Vedä leuka sisään ja anna pään nousta vedestä ylös. Kaulalihakset tekevät työtä. Anna pään painua takaisin veden varaan jarruttaen liikettä. Toista 3–5 kertaa ja lisää toistoja ja sarjoja tulevilla harjoituskerroilla.

Vesiliikuntaan lisäkoulutautuneet fysioterapeutit osaavat ohjata vesiharjoittelua myös lukuisiin muihin oireisiin ja sairauksien kuntoutukseen, kuin päänsärkyyn. Oikeastaan vesiliikunnalla voidaan kuntoututtaa lähes kaikkia liikunnallista kuntoutusta ja liikehoitoa tarvitsevia kuntoutujia, ellei veteen menoon ole lääketieteellistä estettä.