

Edukas selg = tugev + liikuv

Ka usinad trennikäijad vaevlevad sageli seljahädade käes. Milles võib olla põhjus?

Tekst: **Toomas Proovel**, manuaal- ja füsioterapeut
Foto: **Priit Palomets, arhiiv, erakogu**

Lüüsammas, tänuväärne tugi-post, on inimese organismis keske tähtsusega. See mitte ainult ei toeta ega hoia keha püsti, vaid võimaldab tänu arvukatele lihastele, seljalülide vaheketastele ja liigestele mitmekülgset liikuvust. Paraku võib ülesannete mitmekesisus olla ka põhjus, miks paljud inimesed seljahädade käes vaevlevad.

Tihti kannatavad seljavalude all ka need, kes reeglipäraselt ja aktiivselt treenivad.

Kõige sagedasemad kaebused on selja väsimus ja valud, näiteks:

- äkiline torkav valu kummardamisel;
- valud ülestõusmisel pärast pikemat kõhuli lamamist;
- valud pärast pingutavat tegevust, näiteks raskuste tõstmisel ja kandmisel (treeningusaalis abivahendeid võttes ja ära pannes, poekotte tassides jne).

Vaevused annavad endast märku enne

kõike alaseljas. Valu on lokaalne (ei kiirgu) ja terav. Iseloomulik on ka tunne, nagu ei jõuaks lüüsammas enam keha püsti hoida ning selg justkui murduks. Teisisõnu: raske on hoida head ehk aktiivset rühti.

Vigane treeningukava – haige selg

Sageli kurdavad patsiendid, kelle treeninguprogrammis on ka kerelihaste harjutused, et seljavaevused ikkagi püsivad või isegi süvenevad ning segavad elamist. Sellisel juhul on tihti põhjuseks valede kerelihaste treenimine. Teadusuuringud näitavad, et seljaprobleemide vältimiseks pole tähtis mitte

ainult pindmiste seljalihaste maksimaalne jõud, vaid ka selja süvalihaste optimaalne aktiveeritus.

Pindmiste ja süvalihaste tasakaalustatud koostöö on üks peamisi võimalusi tõrjuda seljavalusid.

Lahendus: mitmekülgsem treening

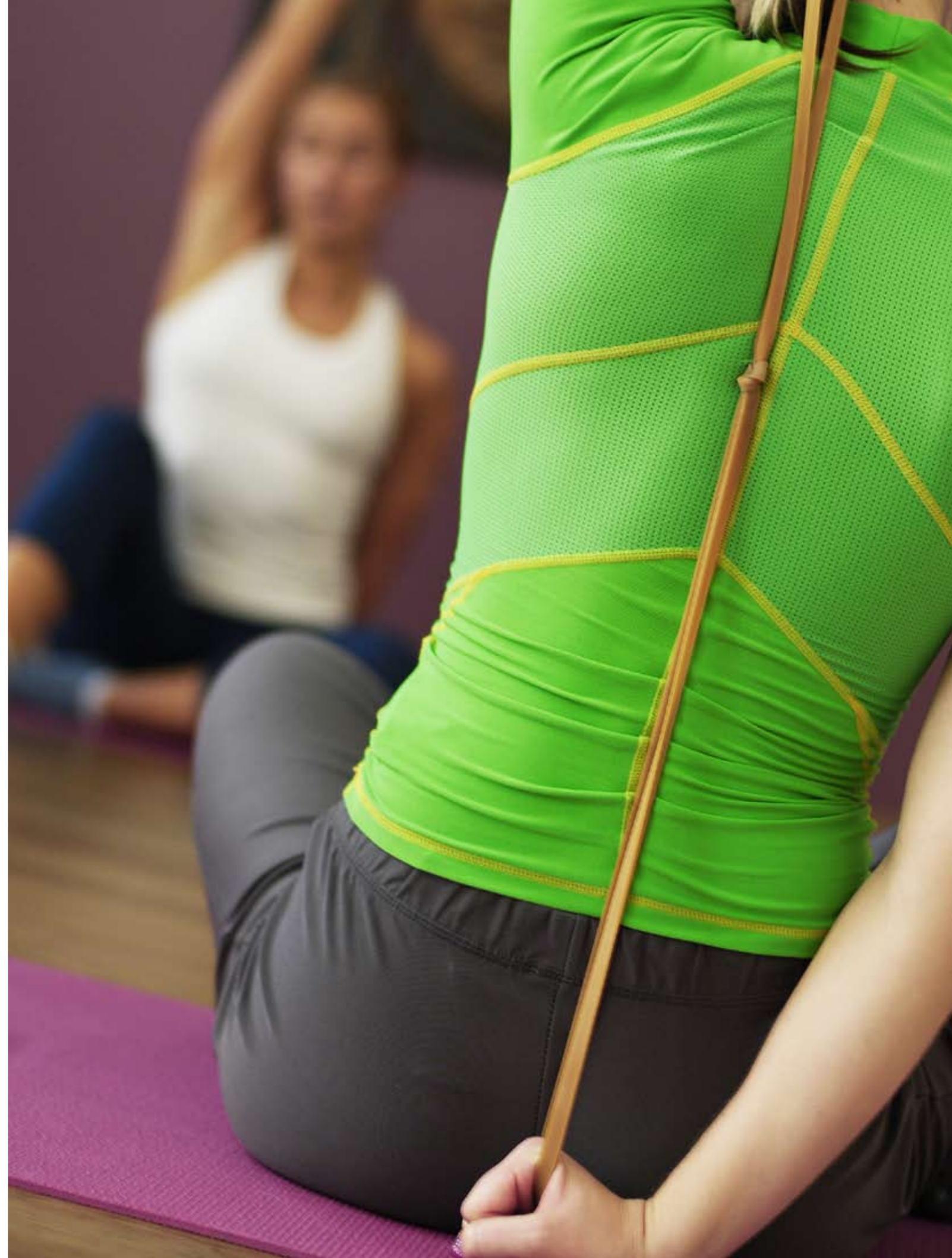
Pindmiste ja süvalihaste tasakaalustatud koostöö on üks peamisi võimalusi tõrjuda seljavalusid. Pindmised lihased vastutavad suurte kereliigutuste eest, nagu pööramine, küljele kallutamine ja sirutamine. Neid lihaseid osatakse teadlikumalt treenida. Saatuslikult vähe teatakse aga oma süvalihaste asukohast ja funktsioonidest. Selja süvalihased ühendavad üksikuid selgroolülisid ja võimaldavad kontrollida nendevahelisi liigutusi. Nemad tagavadki lüüsamba stabiilsuse. See stabiliseeriv süsteem koosneb kolmest osast:

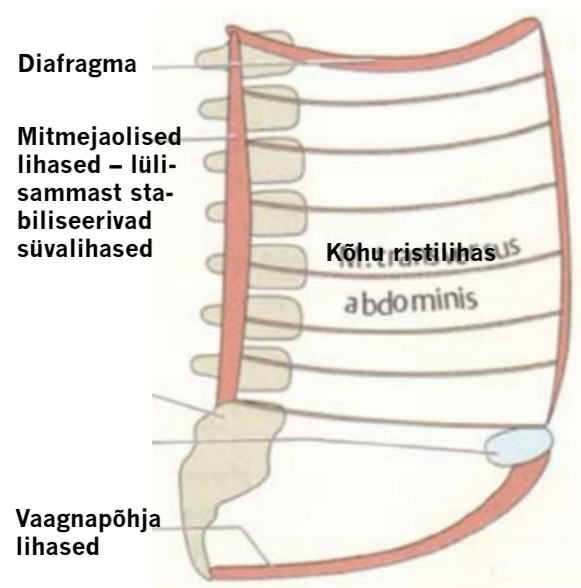
- passiivne süsteem (kapsel, sidemed, kõõlused, liigesed);
- aktiivne osa (lihased);
- närvisüsteem (kontrollib ja juhib kõiki liigutusi).

Parima tulemuse saavutamiseks peavad kõik kolm igal ajal optimaalselt koos töötama, et uute välismõjudega (erinevad jõud, asendid) kohaneda.

Vähima pingutusega parim tulemus

Tõhusamaks ja ennastsäästvamaks treeninguks on vaja tunda oma keha ehitust. Süvalihassüsteemi tähtsamad lihased on risti kulgevad kõhulihased ja üksikuid sel-





Kasulik harjutus

Lokaalsete lihaste aktiveerimisel alustatakse pingest hoidmisest lihtsates asendites, hiljem lisanduvad samm-sammult erinevad liigutused. See meetod viib meid lihtsamalt raskemale, üksikutelt liigutustelt kompleksliigutustele.

- Esimeses faasis on tähtis tunnetada stabiliseerivaid lihaseid. Algasend peaks olema lihtne, nt selili.

- Tõmba kõht nabast allpool kergelt sisse ehk lülisamba poole. Selle mõjul aktiveeruvad kõhu ristilihas ja mitmejaolised lihased

NB! Väldi samal ajal kompenseerivaid liigutusi, näiteks rindkere tõstmist ja vaagnaliigutusi.

Oluline on, et alakõhtu sissepoole tõmmates ehk siis süvakõhulihaste pingest hoolimata suudad sooritada ka tavapärasest kõhuhingamist. Jälgi, et sa ei kompenseeri seda, hingates vaid rinnakorviga.

Alguses on soovitatav harjutada päevas vähemalt 10–15 minutit. Hoia ja tunnetage pinget 10 x 10 sekundit, tee seda 3–6 nädala jooksul.

jalüüsid ühendavad lihaskimbud (vt skeemi). See süsteem moodustab koos vahelihase ehk diafragma ja vaagnapõhjelihastega nn korseti, mille ülesanne on üle võtta ja vähendada lülisambale suunatud jõude (käte ja jalgade põhjustatud aktiivsust).

Tasakaalustatud ja ühtlaselt arenenud, tugev ja elastne lihaskorsett tagab õige rühi ning lülisamba ja kogu keha õige talitluse. Hea kehahoid on vajalik, et koormus jaotuks kehaosade vahel õigesti.

Hea rüht pole vaid esteetiliselt kaunis, vaid ka keha kõige säästlikum olemisviis, sest see vajab vähest lihaste aktiivsust, on pingevaba ja nõuab säilitamiseks vähe energiat. Õige asendi puhul pole liigesed ala-ega ülekoormatud, lihased ülevenitatud ega lühenenud. Hea rühi aluseks pole seljalihaste suur jõud, vaid nende tasakaalustatud areng ja lihaspinge õige jaotus.

Terve selja treeningukavas on esmatähtsad:

- süvalihaste aktiveerimine, liigutuste õppimine ja keha tunnetamine, mitte võimalikult suured raskused ja korduste arvud;
- liigutuste lihasealine kontroll, lihaspinge tunnetamine, lihaste kontrollitud ja ökonoomne kasutamine, mitte nende maksimaalne jõud;

- hiljem on tähtis stabiliseerivate lihaste vastupidavuse treening;

- süvalihaste ja pindmiste lihaste tasakaalustatud areng;

- stabiliseerivate lihaste koostöö jalalihaste treeninguga;

- kõhu- ja seljalihaste tasakaalustatud treening.


elastsed diskid vastavalt lülid vahelise ruumi avarumisele või kitsenemisele oma kuju (vt joonised a, b), summutades padjana pörotusi ning võimaldades ka lülisamba kokkusurumist ja kõverdumist.

Lülivahekettad moodustavad umbes ¼ ristluust ülespoole jäävast lülisambast. Inimene on hommikul 1–2 sentimeetrit

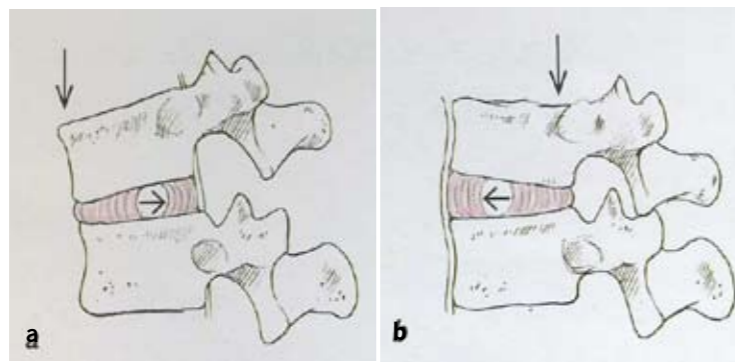
pikem kui öhtul, sest püstitasend surub diskid päevase koormuse tõttu lamedamaks. See on võimalik, sest puhates, eelkõige öise magamise ajal, imeb disk endasse vett ja toitaineid. Päevase koormuse mõjul kaotab ketas suure osa oma vedelikusisaldusest.

Seega on lülivaheketas nagu usin svamm, mis igal võimalusel meile appi ruttab. Aga see väsimatu abiline

vajab ka ise hoolt ja toetust – liikudes! Lülivaheketas toitub tänu koormuse ja lõdvestuse vaheldumisele, tänu sellele, et inimene liigub. Kui seljal on vähe liikumisvõimalusi, on disk alatoidetud, kuivab ära, muutub rabedaks ja väheelastseks ning vaevused ja traumad on kerged tulema.

Süvalihaste treenimisel on kindlasti algsel ajal vajalik professionaalne abi, s.t personaaltreeneri või füsioterapeudi juhendamine. Seda eriti siis, kui tervisehäired on juba ilmnunud. 

Loe lisa www.dk.ee



Liikumine toidab lülivahekettaid

Treeningul ja ka igapäevatoimingute käigus langeb lülisambale väga suur koormus. Sellega toimetulekuks vajab ta peale tugevuse ka liikuvust. Miks on liikuvus selja tervise seisukohalt eluliselt tähtis?

Selgrootüüliid on seotud elastsete kõhreliste lülivahekettaste ehk diskide kaudu.

Diski ääreosa moodustab tugevatest elastsetest kiududest koosnev sidekoeline rõngas. Ketta pehme keskosa on sültja koostisega (koosneb 85% ulatuses veest). Lülisamba liikumise korral muudavad