

Krautmani Massaaži- ja loodusteraapiate Kool

Massaaž

Maarika Kolk

Lordoos

Referaat õppeaines „Klassikaline massaaž“

Tartu 2012

LORDOOS

Lordoos – lülisamba kõverdus ettepoole. Esineb kaela ja nimmeosa lordoosi. Normaalne selgroog tagantvaates on sirge, kuid lordoosi all kannatava inimese selgrool on tagumised lülid kaldu alaselja piirkonnas, mis võib jätta kõvera selja mulje.

Lordoosi põhjustavad nõrgad tuhara- ja seljalihased ja ülepinges reielihased ning nimme- niudelihas. Asendi korrigeerimiseks pane üks käsi ristluule, teine kõhule, suunaga näpud alla ja tõmba pingesse tuharalihased - vaagna kalle paraneb.

Lordoosi seostatakse halva kehahoiakuga, kaasasündinud lülisamba probleemidega, neuromuskulaarsete probleemidega, selja operatsioonidega või puusa probleemidega..

Lihaste düsbalanss ehk tasakaalutus on üks kõige sagedamini esinev tugi-liikumiselundkonna vaevuste põhjustaja. Tegemist on vastastoimeliste lihaste, näiteks sirutajate ja painutajate normaalse jõuvahekorra häirumisega. Ühtede aktiivsus saab närvisüsteemi vahendusel pärsitud, mille tõttu need nõrgenevad, samal ajal tekib teistes ületoonus. Esimestel on kalduvus pikeneda, teistel lüheneda. Antud seisund võib kutsuda esile rühihäirete tekkimist ning jäsemete biomehaanika ehk liigutismustri häirumist, mis omakorda võib põhjustada sekundaarsete pingekollete moodustumist (triggerpunktid), samuti liigeste ebanormaalselt ehk enneaegset kulumist. Lihaste düsbalanssi võivad tekitada näiteks kehaline alakoormus lapse- ja noorukieas, istuv eluviis, harjumuslik halb keha hoiak või asend, monotoonised liigutused, ühekülgne füüsiline töö või treening, tugi-liikumiselundkonna ülekoormus ja vigastused.

Lordoosiga tihti esineb valu alaseljas, kuid see ei ole reegel. Alaseljavalu võib sageli olla tingitud lihaste düsbalansist. Ühe kõige sagedamini esineva düsbalansi vormi puhul on häirunud vaagna asendit mõjutavate lihaste omavaheline tasakaal, mille tõttu vaagen pöörduv liigselt ette, lülisamba nimmeosa nõgusus ehk lordoos süveneb. Selle tagajärjel tekib seljalihastes ülepinge. Nii lihaspinge kui ka tasakaalutus võivad aja jooksul süveneda. Valu võib lähtuda nii triggerpunktidest kui ka lihase üldisest isheemilisest seisundist, kuna vereringe on lokaalselt häiritud ning ülepinges lihaskoesse kuhjuvad lihasrakkude ainevahetusega kaasnevad jääkained. Viimane asjaolu halvendab olukorda veelgi. Tekkinud suletud ringi saab katkestada sügavate massaaživõtete abil. Kuid samas, kui antud olukorras keskenduda vaid seljalihaste lõõgastamisele, jättes probleemi algpõhjuse kõrvaldamata, on saavutatud kergendus tõenäoliselt suhteliselt ajutine. Sellised probleemid vajavad nii-öelda struktuurilist lähenemist. Enne massaaži tuleb kliendile kõhu alla asetada padi. Klient peab tundma ennast

mugavalt. Massöör peab masseerima kõik lihased pingetest vabaks ja lõpetab venitustega. Tulemuse parandamiseks tuleb kindlasti kliendil kodus teha harjutusi lordoosi leevendamiseks.

Kuidas liigset lordoosi leevendada ja vähendada?

Alaselja lordoosi saab ravida tugevdades alakõhu lihaseid ning põlvekõõluseid (põlvi). Meeste puhul on süvenenud lordoosi kaheks peamiseks põhjuseks peaaegu alati liigne istumine ja liigne kehakaal (keha rasvaprotsent). Liigne istumine, mitmed tunnid päevas, päevade kaupa ja nii aastast aastasse põhjustab puusapainutajate (sprinterilihased) lühenemise, mis omakorda kutsub esile vaagna pöördumise ette. Täpselt samasuguse negatiivse struktuurse muutuse kutsub esile ka suur nn. õllekõht.

Lahendus:

1. Vabane oma suurest kõhust. Toitumist tuleks jälgida: vähem rämpstoitu/jooke, vähem süsivesikuid, rohkem naturaalseid toite (kanafilee, loomaliha, tuunikala, juurviljad). Tervislik toitumine tuleks mõistagi kombineerida treeninguga. Kaotage rasva ja tugevda kõhulihaseid.
 2. Venita puusapainutajaid. Heaks puusapainutajate venitajaks on venitused väljaastes. Tehke seda regulaarselt, päevas mitu korda ja venituse kestusega vähemalt 15 sekundit. Hea lisanipp teile selle venitusharjutuse rakendamisel: venituse tõhustamiseks pingestage tahajääva jala tuharalihast.
 3. Venitage ülakeha. Liigne nimmelordoos on peaaegu alati seotud ettevajunud lüngus õlgadega. Venitage õlgu ja rinnalihaseid.
 4. Korrektne kükitehnika. Vältimaks alaselja valulikkust kükkimisel suruge kõht välja ja juhtige alla minnes põlved kahel poole külgedele. Kõhu väljasurumine aitab vähendada alaselja liigselt nõgusaks muutumist ja põlvede juhtimine külgedele aitab rekruteerida tuharalihaseid töösse.
 5. Istu vähem. See on juba tööst tulenevalt mõnede inimeste jaoks võimatu. Ent, kui vähegi võimalik, ärge istuge, kui te ei ole tööl, ärge istuge (eelistage seismist, kõndimist).
- Materjali sai otsitud internetiallikatest nagu Laste ryht, fitnessi kodulehelt ja ravimassaaži kodulehelt.

LORDOOSI HARJUTUSED

I ASENDI KORRIGEERIMINE

Lordoosi põhjustavad nõrgad tuhara- ja seljalihased ja ülepinges reielihased ning nimme-niudelihas.

Seetõttu asendi korrigeerimiseks pane üks käsi ristluule, teine kõhule, suunaga näpud alla ja tõmba pingesse tuharalihased - vaagna kalle paraneb!



II VENITA ÜLEPINGES LIHASED

a) Reie eesmised lihased:

Seisus ühel jalal, hoidega põlast, tõmba põlve taha, vastaskäsi üles



b) Reie tagumised lihased:

Väikses kääraseisus lasku ette painutusse, eesolev jalg kõverda põlvest.

c) Niude- nimmelihas:

Põlvitus ühel jalal, teine ees sirge. Kanna keharaskus ette, jälgi, et eesoleva jala põlve nurk oleks nürinurk!

III TUHARA- JA KÕHULIHASTE JÕUHARJUTUSED

Toengpõlvitus

Jala vibutused taha (NB! Selg paigal!).



Sama teise jalaga.

2. Kõõnarvarstoenglamang, üks jalg kõverdatult taga

Jala vibutused taha üles.

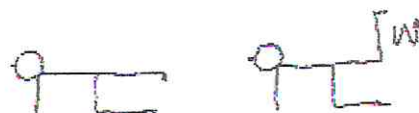


Sama teise jalaga.

Toengpõlvitus ühel jalal, teine taga

Jala kõverdamine põlvest taha.

Kaks vibutust taha üles.



Sama teise jalaga.

4. Toeng põlvitus ühel, teine kõverdatud taga

Talla vibutused lae suunas.



Sama teise jalaga.

Seljalihaste harjutusi on kergem teha toengpõlvituses (ei koorma väga alaselga).

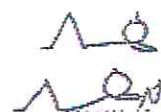
NB! Selg hoia paigal ja soorita harjutused jõuga, mitte hooga!

Selja ülekoormuse vältimiseks soorita harjutusi vahelduvalt mõlemale jalale.

Hiljem võid kasutada raskusi toime suurendamiseks.

Selili, jalad käärdatud harkselt, tallad maas, käed kuklal

Rindkere tõstmine vibutusega.



NB! Lõuaga lakke, ära tõmba pead rinna!

Analoogilist harjutust soorita tempomuutusega.

Selili, jalad ristatult ees, käed puusade juures

Tõsta tuharad maast pingutades kõhulihaseid, ära tõuka üles!



Selili, käed kuklal, jalad käärdatult taldadega maas

Rindkere tõstmine pöördega, puudutades vastasküünarnukiga



vastasjala põlve.

Selili, käed kuklal, rindkere maast lahti; jalad põlvest kõverdatult ees

Jalgade vahelduv käärdamine ja sirutamine samaaegse kerepöördega



vastasküünarnukk vastu vastaspõlve.

Harjutuskompleks tuleb lõpetada üldise venitusega, eriti pöörata tähelepanu neile lihastele, mis said koormust.

Harjutusi võib varieerida tempomuutustega, hiljem raskuste lisamisega. Eriti oluline on tugevdada kõhu sirglihase alumist poolt (jalgade tööga) ja tuharalihaseid.

Vaagna õige asendi tagavad toonuses tuhara- ja kõhulihased.