

Krautmani Massaaži-ja Terviseakadeemia

**Referaat**  
**KAELA JA TURJA PINGED**

Koostas: Ege Roosipuu  
Eriala: Idamaade meditsiin

Tallinn 2019

## **EESSÕNA**

Valisin selle teema põhjusel, et olen kogenud ise pingeid kaela- ja turjapiirkonnas ja enamus minu tuttavaid kannatab sama probleemi all.

Soovin rohkem teada pingete põhjustajatest, kuidas vaevusi ennetada ja milliste võtetega valu leevendada ning probleemile lahendust leida.

# **SISUKORD**

## **Eessõna**

- 1. Kaelavalu põhjused**
- 2. Trigerpunktid**
- 3. Lisakühm kaela taga**
- 4. Kaelavaevuste ennetusharjutused**
- 5. Kange kaela massaaž**
- 6. Massaaž massaažirulliga ja tennisepalliga**
- 7. Riikalikud astriklihased**
- 8. Rippumine**

## **Kokkuvõte**

## **Kasutatud kirjandus**

## 1. KAELAVALU PÕHJUSED:

### **Kaelavalu põhjustab lihaspinge, mida tekitavad enamjaolt:**

Sundasendid tööl ja kodus

Vale magamisasend

Stress

Kaelapiirkond ulatub kuklalt kuni abaluude vahelise alani ja ühe õla tagusest piirkonnast teise õla taguse piirkonnani.

Valu tekib tavaliselt lülisamba pindmises osas, lihastes, liigestes või sidekoes.

### **Sundasendid tööl**

Halva ergonoomikaga töötingimused – tundide kaupa arvuti taga istumine koos sobimatu tooli ja/või halva rühiga tekitab sageli lihasvalu kaelas, õlgades ja selgroo ülaosas. Põhjusteks võivad olla näiteks ebamugav tool, laua ja monitori vale kõrgus.

Halb rüht, lodev istumine toolis, seismine ebakorrektsetes asendis.

Teiste põhjuste hulka kuuluvad töö ühe lihasrühmaga, mis on halva asendi puhul üle koormatud.

Ülemäärane koormus: tõstmine ja koormuse vale jaotamine õlavöötmel (raskus asub ühel poolel).

Ennetamine istuva töö puhul:

### **Tool**



Nimmepiirkonna toetamiseks peab istme ja nimmepiirkonna toe vahel olema vahe, et tuharaid saaks lükata tahapoole. Te peate alati istuma istmel nii taga kui võimalik. See võimaldab tooli seljatoel mugavalt selga toetada. Ärge istuge tooli äärel, sest nii ei saa nimmepiirkond mingit tuge ja sellisel juhul hakkate te lohakamalt istuma.

Lohakas istumine ja toetumine selja ülaosale on kõige sagedasem

kaelavalu põhjustaja.

Toolsi kõrgust tuleb reguleerida nii, et kui te tipite klaviatuuril või teete mingit sarnast tööd, on teie küünarvarred horisontaalselt (sarnaneb pianisti hea rühiga).

## **Monitor, dokumendid ja telefon**

Ekraani ja dokumentide vale asetus võib samuti põhjustada ebaõiget rühti. Kohandage monitori ja vajalike dokumentide asetust, et teie kael oleks loomulikus rahulikus asendis.

## **Pausid ja vaheajad**

Tehke iga 20–30 minuti järel 1–2-minutiline sirutamispaus. Pärast iga töötundi tehke paus või tegelege 5–10 minuti jooksul mingi teise ülesandega. Proovige alati lõunapauside ajaks töökohalt lahkuda.

Vältige silmade kurnamist, puhake aeg-ajalt oma silmi ja fookustage neid uuesti. Vaadake monitorist või tööobjektist eemale ja keskenduge mõnele kaugemale objektile.

Silmade puhkamiseks katke need peopesadega 10–15 sekundiks.

## **Liikuge nii palju kui võimalik!**

<http://dzivoklaremonts.lv/category/valukaart>

## **Vale magamisasend**

Ebamugavad padjad: magamine lohkuvajuvatel madratsitel või patjadel.

## **Stress ja pinged**

Pinges kaelalihased krampi tõmbudes võivad tekitada ka peavalu.

Kui ebamugavustunne on kuklas, on probleem tõenäoliselt trapetslihases.

Kuna aga keelalihased asetsevad lähestikku ja võib valu kiireguda ühest kohast teise, peaks leidma probleemse koha üles, kui vajutada kergelt igale lihasele eraldi.

<http://raulpage.org/stress/leevenda33.html>

## **2. TRIGERPUNKTID**

Trigerpunkt on ülitundlik ja valulik nahaalne lihaskoes asuv sõlmeke, millele survet avaldades on valu tunda lokaalselt punktis ning kiirgavat valu punkti ümbritsevates piirkondades.

Trigerpunktid on nii primaarsed kui ka tänu nendele punktidele võib veel lisaks nende ümber satelliitidena välja areneda ka sekundaarsed trigerpunktid.

Lisaks on olemas veel latentsed e. „uinunud“ triggerpunktid, mis on valulikumid alles punktide surve avaldamisel.

Triggerpunktid ärritavad ümbritsevaid närve ja põhjustavad valuaistingud, mis avaldub keha mingis teises piirkonnas kui triggerpunkti enda asukoht.

Lihases, milles asub triggerpunkt, ei suuda normaalselt lõdvestuda. See toob endaga kaasa piirkonna verevarustuse halvenemise, mis omakorda intensiivistab triggerpunkti tihenemist ja suurendab selle valulikkust.

Triggerpunktide põhjustajateks võivad olla stress, vähenenud liikumine, akuutsed traumad, korduvad mikrotraumad, pikaajaline vale kehaasend, vitamiinipuudus, unehäired ja liigeste probleemid.

Kael ja turjapiirkond on üks enamlevinuid triggerpunktide kohti.

Triggerid kaelas ja õlgades võivad põhjustada pingepeavalusid, tinnitust („vilistamist“ kõrvades) ja valulikkust lõualuudes.

Massaaži ja manuaalse manipulatsiooni abil on võimalik trigereid vabastada. Tulemuseks on vabanemine piinavast valust ja uute triggerpunktide tekke ning arengu pärssimine.

<https://www.priitteniste.com/minu-jutunurk/category/trigerpunktid>

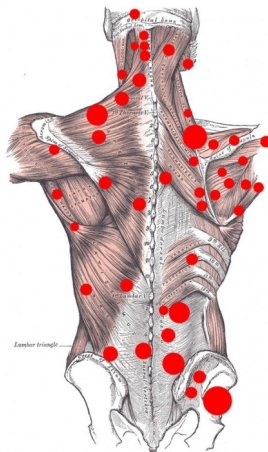
## **Ennetamine ja ravi:**

Välgi ülekoormust.

Venita lihast regulaarselt.

Too kätt horisontaalselt rinna eest läbi ja vii selja taha.

Kui lihas on väga valulik, maga vastasküljel hoides haiget kätt padjal.



[http://fysioteraapia.ee/wp-content/uploads/2018/09/Praktikum-Dry-needling-Rannama\\_sept18.pdf](http://fysioteraapia.ee/wp-content/uploads/2018/09/Praktikum-Dry-needling-Rannama_sept18.pdf)

### 3. LISAKÜHM KAELA TAGA

Pidevast allavaatamisest tekib kaelalülilede ülekoormus ja suurem surve, kaelalihaste nõrkus ja ülepinge, mistõttu hoiavad inimesed pead vales asendis ja visuaalselt tekib pea ette nihkumisega tunne, et kaela taga on mingi lisakühm.

Pidev kumulatiivne ülekoormus kaela-õlavöötmele võib põhjustada rühihäiret ehk pea ettenihkumist, mis omakorda põhjustab kaela eesmiste süvalihaste, trapetsi alaosa ja romblihaste nõrgenemise.

Kaela lihaspingete leevendamiseks sobib näiteks kaela tagumiste lihaste rullimine vahtrulliga, pöörates samal ajal pead paremale ja vasakule.



Kaela eesmiste süvalihaste vastupidavuse parandamiseks võiks teha seina vastas seistes noogutusharjutusi. Selleks sobivad erinevad harjutused (3–5 seeriat, 10–20 kordust).

*Tekst: Mati Arend, füsioterapeut MSc, Spordimeditiini ja taastusravi kliinik, Tartu Ülikooli Kliinikum; Spordivigastuste ennetamise ja uuringute keskus, Tartu Ülikool*

<http://ajakirisport.ee/2017/09/19/nutikael-selle-leevendamine-harjutuste-ja-enesemassaazivotetega/>

### 4. KAELAVAEVUSTE ENNETUSHARJUTUSED

#### **Harjuta kael tugevaks!**

Ennetamine on parim ravim. Mida tugevamad ja rohkem tasakaalus on lihased, seda väiksema tõenäosusega tekib sul vigastusi või kaelavalusid.

## **Lõuacrunch**

**Milleks?** Ettevajunud pea korrigeerimiseks ja normaalse kaelaasendi taastamiseks.

Pea kergelt kuklas, hoia mõlemat rusikat lõua all. Suru rusikaid vastu lõuga, samal ajal avaldades lõuaga samaväärset vastupanujõudu rusikatele, jälgi, et lõug ja pea ei liigu. Hoia survet 6 sekundit. Pingutust tunned kaela eesmistes lihastes.

Pärast iga kordust venita õrnalt ning kalluta pea uueks soorituseks pisut kaugemale taha. Tee 3–5 kordust.

## **Kaelasõlmede nullija**

**Milleks?** Aitab vähendada pingest ja stressist tingitud “sõlmekesi” kaela- ja turjapiirkonnas.

Kalluta pea ettepoole, aseta üks käsi pealaele ning pööra pead ühele poole, kuni tunned venitust kaela külgmistes lihastes. Teise käega leia kaela ja turja juurest üles punktid, mis on kõige hellemad ja pinges, ning vajuta neid sõrmedega, hoides 6 sekundit. Vajadusel kalluta pead veel allapoole ning liigu sõrmedega järgmiste pingekollete juurde. Tee seda lõõgastavat harjutust 3–5 korda.

## **Kaela supertugevdaja**

**Milleks?** Kõikide kaelalihaste tugevdamiseks.

Lama selili, tõsta pea umbes 10 cm kõrgusele ja hoia nii mõned sekundid. See on harjutuse lähteasend.

Pööra oma pead paremale, püüdes puudutada lõuaotsaga paremat õlga, seejärel tee sama vasakule poole. Too kael tagasi lähteasendisse. Nüüd kalluta pead kordamööda paremale ja vasakule, nagu tahaksid kõrvaga õlga puudutada. Lähteasendisse jõudes too pead ettepoole, üritades puudutada lõuaga rinda. Lõpuks tee kaks pearingi – vasakult paremale ja paremalt vasakule. Seejärel aseta pea puhkuseks maha. Korda seeriat!

Enamik inimesi ei suuda esialgu teha läbi ühtegi seeriat, ilma et nad pead vahepeal maha ei paneks. Su kael on supertugev, kui suudad teha järjest 10 seeriat ilma pead maha toetamata.

<https://www.liigume.ee/851796/kuidas-kull-leevendada-kaelavaeva>

## **5. KANGE KAELA MASSAAŽ**

**Hiina rahvatarkus ütleb, et võti tervise ja edu juurde on selles, kuidas leida õige tasakaal pingutamise ja lõdvestamise vahel.**

**Selle tarkuse võttis kokku keisrite vibulaskmise tõde “Pinguta ja lase lahti”.**

Tänapäeva elus pannakse liiga palju tähtsust pingutamisele ja jäetakse see tasakaalustamata lõdvestamisega ehk pingest lahti laskmisega. Kontoritöötajad on tihti avastanud pingelistel perioodidel, kui nad on end arvuti taha “unustanud”, et kael on kangeks jäänud. Sellega on kaasnenud tihti ka häired mõttetöös, kontsentratsiooni võime vähenemine, uimasus jne.

### **Kangekaelsuse leevendamise harjutus:**

Kaela lõdvestamiseks lase selg vajuda tooli seljatoele nii, et pea vajuks veidikene taha poole, nii lõdvestuvad kaela tagumised lihased paremini.

Võta mõlema käega kaela ümbert kinni ja hakka aeglaselt pead kord vasakule, kord paremale kallutama.

Kallutades pead vasakule pigista kaela vasakpoolseid lihaseid (need on nüüd veidi lõdvestunud), sama tee paremal pool.

Nii kordamööda kaela vasakut ja paremat külge masseerides liikuge aeglaselt kaela alaosaltsõrmeotstega kuni kuklani ja tagasi. Masseerida võid nii kaua kui soovid, kuid vähemalt 3-4 minutit. Väike kaela massaaž on igäühele jõukohane.

### **Kaelaharjutused “Pinguta ja lase pinged lahti “:**

Hiina meditsiini kaelaharjutused on kontori töötajatele, et lõdvestada lülisamba kaelaosa ja lihased ning lülid vahelised sidemed pingetest.

Suru lõug jõuliselt rinnale ja hoia veidi.

Seejärel tõsta pea ja sissehingates siruta kael nii pikaks kui võimalik.

Pööra aeglaselt pead vasakule, vaadates samaaegselt silmadega nii vasakule kui võimalik ja aeglaselt tagasi, sama paremale poole.

Korda harjutust veel 5-6 korda.

Nüüd tõmba sissehingates õlad nii üles kui on võimalik ja sissehingamise lõpus pinguta kõiki näo-, pea-, kaela- ja turjalihaseid jõuliselt umbes 3 sekundit.

See järel väljahingates luba peal vajuda rinna peale ja luba kõikidel lihastel lõdvestuda. Naudi lõdvestusest tulevat soojust ja vabanemist.

Kui see sobib, siis võid seda harjutust korrata veel paar kolm korda.

Lõpuks lase peal vajuda rinnale ja lõdvestunult liiguta kümmekond korda külgedele.



### Väike aga tõhus akupunkti masseerimine kõigile kangekaelsetele:

Masseeri punkti [Feng Chi – Tuulte Häärber](#), mis asub kuklakeskel koljuääre all lohus, umbes 1 sõrmelaius juuste piirist üles.

Selle punkti masseerimine leevendab kukla lihaspinget, silma-, nina-, kõrva-, kurgu vaevusi, aitab ergutada mõtlemisvõimet ja leevendab peavalu.

Pääsed seda akupunkti paremini masseerima, kui kallutad pead tahapoole.

Masseeri seda akupunkti umbes paar minutit.

<https://akupunktuur.eu/kange-kaela-massaaz/>

Venitamine on suurepärane lihast katva sidekoe pingest vabastamise tehnika, kuid pingete vabastamiseks soovib massöör Toomas Õunap venitada lihast vähemalt kaks minutit.

Õunap soovib lihtsalt masseerida vasakut turja parema käega, toetades vaba käega seda küünarnukist. Nii on üsna mugav üles leida õlavöötme punkte, mis avavad energia vaba liikumise.

«Neile punktidele vajutades tundub, et juuksed tõusevad peas püsti, valuaistingud jooksevad pähe ja silmist lööb sädemeid. Pärast on pea selge ja õlad vajuvad nagu suurest koormast vabanedes allapoole,» lausub ta.

Pole vist inimest, kes poleks tundnud pingepeavalu. Kuid paljud ei tea, et vaid paari minutiga on võimalik end aidata.

Feng Chi punkti masseerimine leevendab peavalu, kukla lihaspinget, silma-, nina-, kõrva- ja kurguvaevusi, aitab ergutada mõtlemisvõimet.

<https://jarvateataja.postimees.ee/1043632/keha-tervendab-end-ise>

## **6. Massaaž massaažirulliga ja tennisepalliga**

Erik Orgu jagab mõned harjutused, kuidas massaažirulliga ning tennisepalliga iseendal ülaselja ja õlavöötme pingete leevendada:

### **Massaaž massaažirulliga**

#### **Harjutus 1:**

Lähteasend selili, käed toetavad sõrmseongus kaela all.

Alustuseks asetage rull keskselja alla ja hakka rullima üles-alla 10 cm amplituudiga.

Korrage 1 min.

Suurenda amplituudi veidi abaluude suunas ja rulli veel 1 min.

Suurenda veelgi amplituudi kuni kaelani välja ja rulli veel u 1 min.

Tasapisi pikenda rullimise aega 5 minutini. Siis 2 min puhata ja korrata 5 min rullimist.

#### **Harjutus 2:**

Lähteasend selili, rull abaluude all.

Tõsta üks käsi üles (see käsi, kummal pool tური on valusam), teise käe abiga painuta see üle rindkere vastaspoolele. Nii pääseb rull ka nende lihasteni, mis muidu abaluu alla peitu jäävad).

Rulli surve suurendamiseks võin kallutada keha pisut valusale turjapoolele.

#### **Harjutus 3:**

Lähteasend külili, rull on lailihase all.

Rulli end üles-alla.

### **Massaaž tennisepalliga**

Lähteasend: seisad seina ääres

Aseta pall seina ja abaluu vahele.

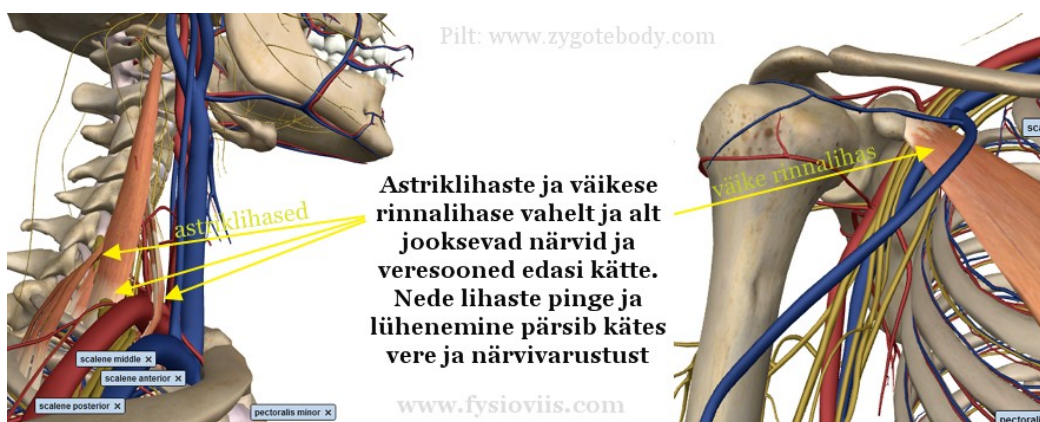
Liiguta end veidi ringjate liigutustega seina suhtes, et pall saab selja ja seina vahel veereda, nii otsi valusaid punkte ja hakka nende kohal palli veeratama.

<https://www.youtube.com/watch?v=mbtPY65UQOE>

## 7. RIUKALIKUD ASTRIKLIHASED

Väga tihti tulenevadki surinad sõrmedes, käte suremine ja muu taoline just kaelast. Põhjuseks võivad olla rohkem ja vähem tõsised probleemid, aga väga paljudel juhtudel on põhjuseks ühed riukalikud lihased: eesmine, keskmine ja tagumine **astriklihas** (ladina keeles *m. scalenus anterior*, *m. scalenus media*, *m. scalenus inferior*). Antud lihaste ülesandeks on kaela kallutamine ja rotatsioon samale küljele ning kaela painutus ette. Lisaks vastutavad nad sissehingamisel ka 1. ja 2. roide tõstmise eest.

Miks on pinges astriklihaste tulemuseks surinad hoopiski kätes?



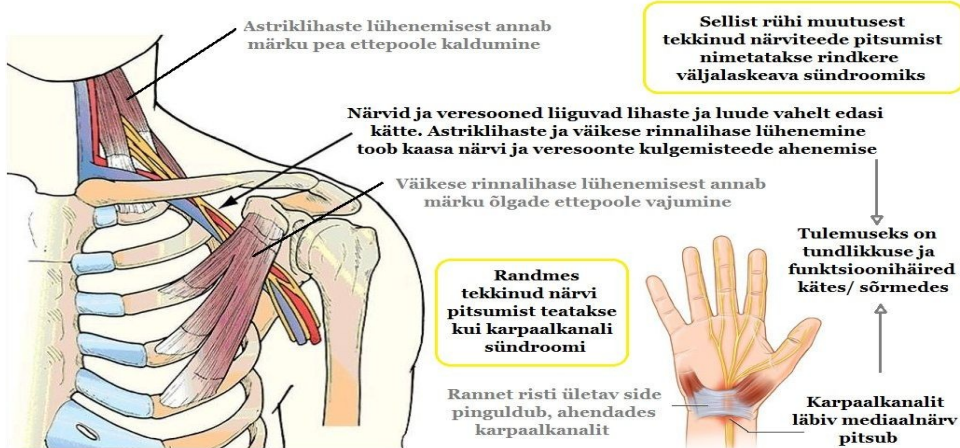
Õlapõimik (brachial plexus), astriklihased (scalene muscle) ja rangluualune arter (axillary artery)

Nimelt lähevad astriklihaste vahelt (eesmine ja keskmine) läbi närvid, mis moodustavad õlapõimiku (lad k *plexus brachialis*) ning rangluualune arter (lad k *arteria subclavia*).

Õlapõimiku moodustavad närvid, mis algavad 5. kaelasegmendist kuni 1. rinnasegmendist, mis varustavad ülajäsemeid ning ka mõningaid kaela-, õlavöötme- ning ülaseljalihaseid närvidega.

Seega saab järeldada: **kui astriklihased lühenevad, siis tekib õlapõimikule ja rangluualausele arterile kompressioon**, mida omakorda suurendab veel lihaste spasmi tingitud roiete tõstetud asend. Kompressioonist tulenevalt on **ülajäseme verevarustus ja innervatsioon** (närvidega varustus) **häiritud** ning sellest tulenevalt tekivad nimetaud piirkonnas erinevad nn. ebatunded (surinad, tundlikkuse häired, suremistunne jne). Tihti aetakse antud vaevused hoopistükki karpaalkanali ahenemise, perifeerse neuropaatia, kaela lülivaheketta sopistuse ja muu säärase süüks. Kindlasti tuleks kaaluda ka neid põhjuseid, aga sageli on tegemist just astriklihaste probleemiga.

## NÄRVIDE PITSUMISEST TEKKINUD TUNDLIKKUSE JA FUNKTSOONIHÄIRED KÄTES



Esimesed sümptomid on suremistunne kätes (eriti siis, kui kätega üle-pea tegevusi teha) ja käte pigistusjõu vähenemine (suutmatus haaret kaua hoida ja asjade mahapillamine). Ravi eesmärgiks on haaratud lihaste ja sidemete elastsuse ning rühi parandamine. Selleks võib füsioterapeut kasutada venitusi, massaaži, manuaalseid võtteid, terapeutilisi harjutusi, kinesioteipingu, ergonoomika parandamist, rühiõpetust ja palju muud.

Erinevate lihasskeletisüsteemi probleemide puhul saad parimat abi füsioterapiast!

Lähemalt vaata [www.fysioviis.com](http://www.fysioviis.com)

Miks astriiklihased lühenevad ja pingesse lähevad?



### Kael küljepainutuses

Astriiklihaste lühenemine tuleneb tihti meie **igapäevasest elust**. Väga tihti esineb seda inimestel, kellel on igapäevaselt järgnevad sundasendid:

- kaela pidev küljepainutuses olek (telefon on fikseeritud tõstetud õla ja küljele painutatud kaela abil)



Pidev pea eesasend

Mida ette võtta?

Et astrikliahaaste elastsus taastada ning kinnipitsunud veresooneid ja närvid vabastada, tuleb kõigepealt **korrigeerida oma igapäevaseid asendeid**, sest pelgalt paaril korral päevas tehtavatest harjutustest ei piisa.

Kuna pea eesasendiga kaasneb sageli ka **rinnaküfoosi suurenemine, õlgade ette- ja sissevajumine** (längus õlgade sündroom ehk ingl. k. *upper crossed syndrome*) ning halvemal juhul ka **nimmelordoosi süvenemine**, siis ainult astrikliahaastega tegelemisest piisa, et oma kehahoidu parandada. Kui aga esineb surinaid ja valu kätes, siis võiks ikkagi just astrikliahaastest alustada.

Siinkohal mõned harjutused pingete vabastamiseks astrikliahaastes ja ülemiste roiete mobiliseerimiseks:

<b>Harjutus</b>	<b>Näidustus</b>	<b>Harjutuse kirjeldus</b>	<b>Mõju</b>
Astrikliahaaste venitamine	Kasutatakse õlapõimiku närvide pitsumise korral (ebatunded, surinad kätes), astrikliahaaste pingest põhjustatud kaelavalude puhul, längus õlgade sündroom	Vasaku külje venitamiseks kalluta pea paremale küljele, selles asendis vii pea kergelt kuklasse ja vaata paremale.  Hoiatavast 10-15 sekundit, soorita 3-4 korda  Parema külje venitamiseks teosta liigutus peegelpildis.	Venitab eesmist, keskmist ja tagumist astrikliahaast.
Lõua sissetõmbamine	Kasutatakse kaela tagaosa valude leevendamiseks, rühi korrigeerimiseks kaela eesasendi korral, kaela pindmiste lihaste lõdvestamiseks jne.	Hinga sisse. Välja hingates tõmba lõug nii sisse kui võimalik (proovi tekitada topeltlõug).  Hoiatavast 5 sekundit. Soorita 10-15x, 2-3 seeriat.  Ära hoiatavast hinge kinni!	Aitab treenida kaela süvapainutajalihaaseid.
Lõua sissetõmbamine koos kaela painutusega	Kasutatakse kaela tagaosa valude leevendamiseks, rühi korrigeerimiseks kaela eesasendi korral, kaela pindmiste lihaste	Tõmba lõug sisse (proovi tekitada topeltlõuga). Lõuga sees hoides langeta pea ette.  Hoiatavast 2-5 sekundit. Soorita 10-15x, 2-3 seeriat.	Aitab treenida kaela süvapainutajalihaaseid.

	lõdvestamiseks jne.	Ära hoia hinge kinni! Pead tõstes hoia lõuga sees.	
Esimese roide mobilisatsioon	Kasutatakse õlapõimiku närvide pitsumise korral (ebatunded, surinad kätes, hingamisel valu rindkeres)	Parem roide mobiliseerimisel kalluta ja pööra pea paremale küljele koos ettepainutusega.  Sisse hingates tõmba õlga rätikuga allapool. Välja hingates võid survet suurendada.  Soorita 10 sissehingamist ja 10 väljahingamist.	Parandab esimese roide liikumist

Astrikliahaste venitust ja roide mobilisatsiooni võiks teha igapäevaselt (isegi 2-3x päevas) ning harjutusi lõua sissetõmbamisega 3x nädalas (üks kord päevas).

### Kasutatud materjalid

Buford, J.A., Yoder, S.M., Heiss, D.G., PT, Chidley, J.V. (2002). *Actions of the Scalene Muscles for Rotation of the Cervical Spine in Macaque and Human*. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, Vol 32, No 10, pp. 488-496.

Chung, S.H., Her, J.G., Ko, T., You, Y.Y., Lee, J.S. (2012). *Effects of Exercise on Deep Cervical Flexors in Patients with Chronic Neck Pain*. J. Phys. Ther. Sci, Vol 24, No 7, pp. 629-632.

Hooper, T. L., Denton, J., McGalliard, M.K., Brisme, J.M., Sizer Jr, P.S. (2010). *Thoracic outlet syndrome: a controversial clinical condition. Part 2: non-surgical and surgical management*. Journal of Manual and Manipulative Therapy, Vol 18, No 3, pp. 132-138.

## 8. RIPPUMINE

### Kogemus selja korrastamisest rippumise abil

Anne-Ly Naukas:

*"Olen seda venitust praktiseerinud terve eelmise suve jooksul aiatööde puhkepausidel ning päeva lõpul ja kogemus on suurepärane! 1-2 minutise rippumise jooksul vabanevad sundasendist tekkinud lihaspinged - peenarde juures küürutamisel või taimkastide tõstmisel väsinud seljalihased lõdvestuvad kiiresti.*

*Samuti leevendab rippuv asend kaela-turja pingeid.*

*Hästi mõjub rippumine ka pikalt kestva laua taga istumise ja arvutitöö vahepausidel või mistahes istuva töö või sundasendi puhul - rippudes lõdvestuvad loomulikult viisil turja ja kaela pinged, tagurpidi asend teeb pea selgeks ja mõjub ka silmadele tomiseerivalt!*

*Kui oled rippumisega juba hästi kohanenud, on hea iga kord teha ka selja- ja kõhulihaseid tugevdavaid harjutusi - nii tagad selle, et toonuses lihased toetavad kogu luustikku ja liigeseid. Nii nagu see olema peabki!”*

<https://kriyajoogastuudio.ee/blogi/minu-kogemus-selja-korrastamisest-rippumise-abil>

## KOKKUVÕTE

Selgus, et enamus kaela- ja turjapingeid on võimalik leevendada ning ka ennetada erinevate venitusharjutustega ja võimlemisega. Tuleb vaid tunda inimese anatoomiat ja millised liigutused millistele lihastele mõjuvad. Väga oluline osa on ka massaažil.

Tekkis küsimus, kuidas rippumisega on võimalik turjapiirkonda venitada. Kas mõeldud on spetsiaalset mingit pinki, mitte tavalist rippumisasendit, kätega torust kinni hoides?..

## ALLIKAD

<http://dzivoklaremonts.lv/category/valukaart>; 14.03.2019

<http://raulpage.org/stress/leevenda33.html>; 03.04.2019

Priit Teniste; <https://www.priitteniste.com/minu-jutunurk/category/trigerpunktid>; 20.03.2019

Lauri Rannama; [http://fysioteraapia.ee/wp-content/uploads/2018/09/Praktikum-Dry-needling-Rannama\\_sept18.pdf](http://fysioteraapia.ee/wp-content/uploads/2018/09/Praktikum-Dry-needling-Rannama_sept18.pdf)

20.03.2019

Mati Arend; <http://ajakirisport.ee/2017/09/19/nutikael-selle-leevendamine-harjutuste-ja-enesemassaazi-votetega/>; 20.03.19

Evelin Kivilo-Paas; <https://www.liigume.ee/851796/kuidas-kull-leevendada-kaelavaeva>; 20.03.2019

<https://akupunktuur.eu/kange-kaela-massaaz/>; 20.03.2019

Toomas Õunap; <https://jarvateataja.postimees.ee/1043632/keha-tervendab-end-ise>; 02.04.2019

Erik Orgu; <https://www.youtube.com/watch?v=mbtPY65UQOE>; 02.04.2019

Buford, J.A., Yoder, S.M., Heiss, D.G., PT, Chidley, J.V. (2002). *Actions of the Scalene Muscles for Rotation of the Cervical Spine in Macaque and Human*. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, Vol 32, No 10, pp. 488-496.

Chung, S.H., Her, J.G., Ko, T., You, Y.Y., Lee, J.S. (2012). *Effects of Exercise on Deep Cervical Flexors in Patients with Chronic Neck Pain*. J. Phys. Ther. Sci, Vol 24, No 7, pp. 629-632.

Hooper, T. L., Denton, J., McGalliard, M.K., Brisme, J.M., Sizer Jr, P.S. (2010). *Thoracic outlet syndrome: a controversial clinical condition. Part 2: non-surgical and surgical management*. Journal of Manual and Manipulative Therapy, Vol 18, No 3, pp. 132-138.

Anne-Ly Naukas - 7. veebruar 2018; <https://kriyajoogastuudio.ee/blogi/minu-kogemus-selja-korrastamisest-rippumise-abil>; 03.04.2019