

Jumppaa vatsa toimivaksi

Teksti Taina Piittisjärvi,
fyioterapeutti/liikuntasuunnittelija
Kuvat Arja Pasila

Parkinsonin tautiin liittyy hidastunut vatsan toiminta; ummetus. Aktiivisuuden ja liikunnan väheneminen, stressi, kiire, matkustaminen, liian vähäinen nesteiden juominen ja kuitujen saanti ravinnosta voivat myös olla ummetuksen syytä.

Liikunta käynnistää kehon aineenvaihdunnan ja lisää suolen liikettä. Hyötyliikunta, kävely, lenkkeily, vatsalihasliikkeet sekä erilaiset jummat ja pallopelit tehostavat hyvin suoliston liikettä. Samalla kun lisää liikumista, on syytä huolehtia riittävästä nesteiden saannista, ettei nestehukka pahenna ummetusta.

Liikunnan lisäämisessä olennaista on lähtötaso. Jos on tottunut liikkumaan vain vähän, pienikin aktiivisuuden lisäys auttaa. Tähän riittää jo n. 15 min liikkuminen. Helppo tapa lisätä hyötyliikuntaa on kävellä aina, kun siihen on mahdollisuus, esim. bussista kannattaa jäädä pois muutamaa pysäkkiä tavallista aikaisemmin tai valita esim. raput hissien sijaan.

Vahvempien vatsa- ja lantionpohjalihasten ansiosta vessassa asiointi on myös helpompaa. "Toimituksen aikana" voit myös nostaa jalat korkeammalle esim. jakkaran avulla, jolloin ulostamissuunta on parempi.

Seuraavat jumppaliikkeet "moukaroivat" mukavasti vatsan aluetta ja antavat sinne kyntiä. Tee liikkeet aluksi (päivittäin) 5 kertaa rauhallisesti ja keskity samalla hengitykseesi:



Selinmakuulla sängyssä tai istuen tuolissa pullista itsellesi suuri pallo vatsa ja sen jälkeen vedä vatsa litteäksi selkään kiinni (Sisäänhengitys-litettä vatsa, uloshengitys-pallovatsa).



Vedä itsesi kippuraan. Vie kädet polvien ympäri ja kurkotta otsaa (jos pystyt) polvia kohti – päästä itsesi rennoksi ja suorista kädet ja jalat niin pitkiksi kuin pystyt (venytys tuntuu vatsassa).



Edelliselle vaihtoehdoton liike on vetää polvea vuorotellen otsaa kohti ja sen jälkeen ojentaa koko vartalo suoraksi



Vedä polvet koukkuun vatsan päälle (tai jätä jalkaterät lattialle), kädet ovat sivulla t-asennossa. Kierrä polvia vuorotellen oikealle ja vasemmalle. Paina vatsaa selkärankaan kohti.



Nosta lantio ylös alustasta, purista pakarat yhteen ja vedä vatsa selkärankaan kiinni.



Jos pystyt, kierähdä selinmakuulta päinmakuulle ja ojenna sekä venytä kädet ja jalat suoriksi. Kierähdä takaisin selinmakuulle. Tee kierähdys molemmilta puolilta.



Lopuksi hiero vatsaasi (selinmakuulla tai istuen) napakasti piirtäen navan ympäri laajaa ympyrää oikealta ylös ja vasemmalta alas.