

# Opas fyysisen toimintakyvyn edistämiseen servikaalista dystoniaa sairastavalle



# Opas fyysisen toimintakyvyn edistämiseen servikaalista dystoniaa sairastavalle

## Oppaan sisällys

Johdanto .....	3
Liikkuvuusharjoitteet .....	3
Kaularangan liikkuvuus ja liikelaajuudet .....	6
Rintarangan liikkuvuus.....	8
Kehonhahmotusharjoite .....	9
Niskan lihasvoimaharjoitteet.....	10
Rentoutusharjoittelu.....	10

Opas on toteutettu yhteistyössä Liikehäiriösairauksien liitto ry ja LAB-ammattikorkeakoulu, fysioterapiaopiskelijat Ella Kaukonen ja Neea Koskelainen

Taitto: Liikehäiriösairauksien liitto 2023 / Päivi Niemi

### Lähteet:

Colby, L., A. & Kisner, C. 2012. Therapeutic Exercise- foundations and techniques. 6. painos. Philadelphia: F.A. Davis Company.

Devapath. 2015. Voimaa hengityksestä- matkalla rakkauteen, iloon ja terveyteen. Helsinki: Basam Books Oy.

Holopainen, R. (toim.) & Tarnanen, S. 2022. Harjoittelu ja tule-terveys. 1. painos. Lahti: VK-kustannus Oy.

Honkanen, E., Korpela, J., Kaakkola, S. & Joutsa, J. 2020. Dystonian patofysiologia ja hoito. Lääketieteen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 9.11.2022. Saatavissa <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo15721.pdf>

Luomajoki, H. 2018. Liikkeen ja liikekontrollin häiriöt. 1. painos. Lahti: VK-kustannus Oy.

Mielenterveystalo. Mielen hyvinvoinnin omahoito-ohjelma. Viitattu 2.5.2023. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/mielen-hyvinvoinnin-omahoito-ohjelma/7-palleahengitys>

## Johdanto

Tämä opas on toteutettu osana LAB-ammattikorkeakoulun fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyötä. Opas on toteutettu yhteistyössä Liikehäiriösairauksien liitto ry:n kanssa. Opas on tarkoitettu servikaalista dystoniaa sairastaville omatoimisen kotiharjoittelun tueksi.

Opas sisältää tutkittuun tietoon perustuen fyysistä toimintakykyä edistäviä kaula- ja rintarangan liikkuvuusharjoitteita ja niskan alueen lihasvoimaharjoitteita. Fyysisellä toimintakyvyllä tarkoitetaan fyysisiä edellytyksiä selviytyä välttämättömistä jokapäiväisistä toiminnoista esimerkiksi pukeutumisesta. Lisäksi opas sisältää keuhonhahmotusharjoitteen ja rentoutusharjoitteita, koska kirjallisuuskatsauksen ja kyselytutkimuksen perusteella havaittiin stressin pahentavan oireita. 91,7 % kyselyn vastauksista kysymykseen ”Mikä pahentaa oireita?” oli stressi. Servikaalisen dystonian oirekuva ja oireisiin vaikuttavat tekijät ovat yksilöllisiä, minkä vuoksi oppaaseen on koottu mahdollisimman monipuolisia tutkittuun tietoon perustuvia harjoitteita ja harjoitemuotoja. Näistä harjoitteista jokainen voi valita itselleen sopivimmat ja tehdä niitä. Tarkoituksena ei siis ole, että jokainen oppaan harjoite tehtäisiin samalla kertaa. Harjoitteita olisi hyvä tehdä 4–6 kertaa viikossa.

Fysioterapian vaikuttavuudesta servikaalisessa dystoniassa ei ole laajaa tutkimusnäyttöä, mutta siitä on todettu olevan hyötyä botuliinitoksiinin kanssa. Servikaalinen dystonia on kuitenkin moninainen sairaus ja samat harjoitteet voivat vaikuttaa yksilöihin eri tavalla. On mahdollista, että harjoitteet voivat provosoida oireitasi. Oppaaseen on koottu harjoitteita useilta eri osa-alueilta, jotta voisit valita niistä itsellesi sopivimmat. Tämä kotiharjoitteluopas ei korvaa botuliinipistoksia tai muuta mahdollista hoitoa. Jos harjoitteiden tekeminen mietityttää, ota yhteys omaan hoitotahoosi.

# Liikkuvuusharjoitteet

Liikkuvuusharjoitteiden tavoitteena on rentouttaa lihaksia.

Ohjeistus venyttelyyn: Istuudu tuolille. Ota tasapainoinen istuma-asento, ojenna ylävartalo ja varmista, ettei selkäsi osu tuolin selkänojaan. Varmista, että jalkapohjasi ylettyvät maahan ja että paino on jakautunut tasaisesti molemmille pakaraille. Aloita lyhyemmistä venytyksistä ja pienemmistä toistomääristä. Siirry myöhemmin pidempiin venytyksiin ja useampiin toistoihin.

## m. levator scapulae/lavan kohottajalihas:

Kierrä ja taivuta päätä samanaikaisesti sivulle eli käännä päätä niin, että nenäsi on kohti kainaloa. Käännä päätä poispäin venytettävästä puolesta. Vahvasta venytystä painamalla kädellä päätä samanaikaisesti eteen ja sivulle. Ota samanaikaisesti toisella kädellä kiinni tuolista takaviistosta. Tämä estää lapaluuta lähtemästä liikkeen mukaan.

**Pidä venytys 30–120 sekuntia. Pidä jokaisen venytyksen jälkeen 1–2 min tauko. Toista 3–5 kertaa.**



### m. sternocleidomastoideus/päännyökkääjälihas:

Käännä päätä poispäin venytettävästä puolesta eli vie korva kohti olkapäätä kuitenkin nostamatta olkapäätä. Vahvista venytystä painamalla kädellä päätä alaspäin. Kierrä päätä hitaasti hieman vastakkaiseen suuntaan eli poispäin kainalosta.

**Pidä venytys 30–120 sekuntia. Pidä jokaisen venytyksen jälkeen 1-2min tauko. Toista 3–5 kertaa.**



## m. splenius capitis/pään ohjaslihas

Käännä päätä alaspäin/leuka kohti rintaa. Tämän jälkeen kallista päätä hieman pois-päin venytettävästä puolesta ja kierrä hieman päätä kohti venytettävää puolta. Vahvista venytystä painamalla kädellä päätä alaspäin.

**Pidä venytys 30–120 sekuntia. Pidä jokaisen venytyksen jälkeen 1-2min tauko. Toista 3–5 kertaa.**



## m. semispinalis/vino okahaarakelihas

Käännä päätä alaspäin, leuka kohti rintaa. Kierrä päätä hiukan pois päin venytettävää puolesta. Vahvista venytystä painamalla käsillä päätä alaspäin.

**Pidä venytys 30–120 sekuntia. Pidä jokaisen venytyksen jälkeen 1-2min tauko. Toista 3–5 kertaa.**



## Kaularangan liikkuvuus ja liikelaajuudet

Harjoitteiden tavoitteena on lisätä kaularangan liikkuvuutta, mikä saattaa olla heikentynyt dystonian oireiden vuoksi.

### Niskan koukistus ja ojennus:

Vie ensin leuka kohti rintaa niin pitkälle kuin mahdollista. Laske mielessäsi kolmeen. Seuraavaksi vie otsa kohti kattoa. Laske taas mielessäsi kolmeen. Kiinnitä huomiota siihen, että liike on hallittu koko suorituksen ajan.

**Toista 6 kertaa.**





## Niskan sivutaivutus:

Käännä päätä sivusuunnassa puolelta toiselle. Pysäytä liike joka kerta sivulle ja laske mielessäsi kolmeen. Kiinnitä huomiota siihen, että nenäsi osoittaa suoraan eteenpäin.

**Toista 6 kertaa molemmille puolille.**



## Niskan kierto:

Käännä päätä puolelta toiselle niin pitkälle kuin mahdollista. Pysäytä liike jokaisen käännön jälkeen ja laske mielessäsi kolmeen. Kiinnitä huomiota siihen, että nenä osoittaa koko liikkeen ajan eteenpäin. Liike tapahtuu niskasta eli hartiat eivät saa lähteä mukaan liikkeeseen.

**Toista 6 kertaa molemmille puolille.**



## Rintarangan liikkuvuus

### Rintarangan kierto selinmakuulla

Asetu kylkimakuulle. Tuo polvet koukkuun. Vie kädet niskan taakse. Lähde viemään ylempää kyynärpäätä ensin ylös ja sitten taaksepäin pitäen kädet koko liikkeen ajan niskan takana. Alempi kyynärpää pysyy koko

liikkeen ajan paikoillaan ja rintakehä avautuu. Kiinnitä huomiota siihen, että lantiosi pysyy koko liikkeen ajan paikoillaan eikä lähde kiertymään.

**Toista 6 kertaa molemmille puolille.**



## Kehonhahmotusharjoite

### Keskilinjaharjoitus:

Tee harjoitus peilin edessä. Voit tehdä harjoituksen istuen tai seisten.

1. Ole rintamasuunta peiliin päin
2. Aseta kätesi kämmenet vastakkain kasvojesi eteen niin etusormesi koskettavat nenääsi
3. Kierrä päätäsi rauhallisesti sivulle ja palauta keskiasentoon, pidä kädet paikallaan koko liikkeen ajan
4. Tämän jälkeen kierrä päätäsi rauhallisesti toiseen suuntaa ja palauta keskiasentoon

**Toista 6 kertaa kummallekin puolelle**



## Niskan lihasvoimaharjoitteet

Tavoitteena vahvistaa niskan syviä tukirakenteita, jotka tukevat kaularangan asentoa.

Niskan ja kaulan lihasten isometrinen koukistus/ yläniskan fleksio:

Harjoittele liikettä ensin ilman vastusta. Kun liike alkaa sujua, voit ottaa pyyherullan niskan taakse ja tehdä liikkeen vastustetusti.

1. asetu selinmakuulle
2. tuo leuka kohti rintaa eli tee ns. "nyökkäysliike" (vältä kaksoisleukaliikettä)

**Pidä asento 20 sekuntia. Toista 3 kertaa.**

**Aloita lyhyemmistä, muutamien sekuntien pidoista ja lisää pikkuhiljaa pidon kestoja 60 sekuntiin.**



## Rentoutusharjoittelu

### Mielikuvaharjoite:

Voit halutessasi laittaa taustalle rauhallisen musiikin. Asetu mieleiseen asentoon seinmakuulle tai istumaan.

Sulje halutessasi silmät. Kuvittele, että olet itsellesi mieluisassa paikassa. Käy eri aistit läpi. Mieti, miltä paikassa näyttää. Millainen on äänimaailma? Miltä tuntuu? (Onko esim. lämmin?) Jää hetkeksi tähän mieluisaan paikkaan.



## Jännitysrentoutusharjoite:

Asetu mieleiseen asentoon selinmakuulle tai istumaan. Sulje halutessasi silmät. Keskity harjoituksen aikana rauhalliseen hengitykseen.

Käy omaan tahtiin koko keho läpi. Jännitä ensin kyseisen kehonosan lihakset. Laske mielessäsi hitaasti viiteen ja rentouta. Aloita varpaista ja etene rauhakseen. Käy läpi varpaat, nilkat, pohkeet, reidet, pakarat, keskivartalo, sormet, hartiat ja niska. Ei haittaa, vaikka jokin kehonosa unohtuisi.

Keskity harjoituksen aikana kehon tuntemuksiin.

## Palleahengitys:

1. Ota mukava asento, voit istua tai asettua makuulle, ihan miten sinusta parhaalta tuntuu
2. Voit halutessasi sulkea silmät
3. Laske toinen kämmen rintakehällesi ja toinen ylävatsan päälle
4. Hengitä syvään sisään ja ulos
5. Keskity tunnustelemaan hengitystäsi ja käsiesi liikettä
6. Tavoitteena on, että ainoastaan vatsalla oleva kätesi liikkuu hengityksen mukana, rintakehällä olevan kätesi tulisi pysyä lähes paikoillaan
7. Jatka tällä tavalla hengitystä ja kiinnitä huomiota rauhalliseen tahtiin
8. Voit halutessasi laskea hengityskertoja, jos se helpottaa sinua kohdistamaan huomiosi hengitykseesi

**Liikehäiriösairauksien liitto ry**

Käsityöläiskatu 4 a,  
20100 Turku

p. (02) 2740 400  
info@liikehairio.fi

liikehairio.fi

