

Munkkiniemen



Apteekki  
Munksnäs Apotek



## Liikunta ja selkävivot

Vuodelepoa ei nykyään suositella selkäkipujen hoidoksi. Vaikka joskus lyhytaikainen lepo onkin tarpeen kipuoireen vähentämiseksi, olisi suotavaa pyrkiä jatkamaan normaalia elämää niin pian kuin mahdollista. Myös kevyttä liikuntaa kuten kävelyä, pyöräilyä tai uintia,

voi harrastaa heti kun kivut sen sallivat. Selän liikkuvuutta lisäävää liikuntaa tulisi kuitenkin välttää selkävivot alkuvaiheessa. Jos vaiva pitkittyy, ovat lihasvoimaharjoitukset hyödyksi muutaman viikon kuluttua oireiden alkamisesta.

Selälle hyviä liikuntamuotoja ovat muun muassa kuntopiiri, jossa tehdään vatsa- ja selkälihasliikkeitä, sekä keppijumppa, jossa liikkeitä tehdään keskivartalolla. Aloita liikunta rauhallisesti. Lisää liikuntakertojen määrää, kestoja ja kuormittavuutta vähitellen. Säännöllinen liikunta auttaa selkävaivoista kärsivää ylläpitämään toimintakykyään, ehkäisee selkävaivojen uusiutumista, ehkäisee selkävaivojen kroonistumista sekä kehittää selkälihasten voimaa, kestävyyttä ja koordinaatiota.

[Tietoa selkävivotusta, sen muodoista sekä omaehtoisesta hoidosta löydät mm. Selkäliiton ylläpitämillä sivuilta.](#)

Pitkittyneen, yli 6 viikkoa jatkuneen, selkävivot hoidossa potilaalle tulisi suunnitella fysioterapeutin ohjauksella aktiivinen liikunnallinen kuntoutus. Jos selkäkipu on kroonistunut ja kestänyt yli 3 kuukautta, lihasvoimaharjoituksilla ja kunnan kohennuksella on myönteisiä vaikutuksia sekä toimintakykyyn että oireisiin. Näissä tilanteissa tarvitaan kuitenkin kuntoutuksen määrittämiseen moniammatillista hoitoryhmää, jossa on lääkärin ohella yleensä fysioterapeutti, psykologi ja sosiaalityöntekijä.