

SELKÄVOITTO

Selkävoitto on tarkoitettu kaikille selkävaikeuksista ja selkäperäisistä alaraajaongelmista kärsiville. Erityisesti kroonisista ja/tai toistuvista alaselkäongelmista kärsivät ja esim. nikamasiirtymäpotilaat hyötyvät Selkävoitosta. Myös välilevyvauriopotilaat voivat aloittaa harjoittelun Selkävoitossa heti akuutin kipuvaiheen lievittyttyä. Selkävoitto sopii myös selän kuntoutukseen selkäoperaatioiden jälkeen.



TAVOITE

Selkävoiton tavoitteena on lisätä osallistujien tietämystä selän toiminnasta sekä lihastasapainon ja ryhdin merkityksestä erilaisten oireiden syntyyn. Tieto motivoi harjoittelemaan tehokkaammin ja sitä kautta saavuttamaan parempia tuloksia. Tavoitteena on myös selän luonnollisen hyvän asennon löytäminen sekä selän hallinnan ja tukilihasten aktivoiminen. Selkävoitossa opetellaan syvien selkäranka- ja lantiota tukevien lihasten aktivaatiota ja niiden yhteistoimintaa yhdessä pinnallisten, ns. liikuttajalihasten kanssa. Harjoittelu etenee progressiivisesti tukilihasten yhteisaktivaation opettelusta toiminnallisiin harjoituksiin. Kuuden viikon aikana lihaskestävyys ei vielä ehdi kehittyä; tavoitteena onkin luoda turvalliset edellytykset osallistujien Selkävoiton jälkeiselle harjoittelulle. Osallistuja saavat jokaisella ryhmäkerralla kirjalliset ja kuvalliset kotiharjoitusohjeet, joita on tarkoitus suorittaa välipäivien aikana sekä ryhmän loputtua.

Ryhmätapaamisten aikana voidaan pohtia osallistujien esille tuomia ongelmia: alaselälle sopivat työskentelyasennot, oikeat istuma-asennot jne.

KESTO JA RYHMÄN KOKO

Selkävoitto kestää kuusi viikkoa. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa tunnin kerrallaan. Ryhmään otetaan maksimissaan kahdeksan henkilöä. Tämä takaa yksilöllisen ohjauksen ja kullekin sopivien harjoitteiden valitsemisen.

Selkävoittoa ohjaa vain virallisen Selkävoitto-ryhmäohjaajakoulutuksen käynyt fysioterapeutti.

Tervetuloa vähentämään selän kiputiloja ja opettelemaan selän hallintaa Selkävoitto-ryhmään.

