



Asento ja ryhti

Pään, niskan, rintarangan, lannerangan, ja lantion asento muodostaa ryhdin. Myös lonkkien, polvien ja jalkaterien asento vaikuttaa yllä olevaan ryhtikokonaisuuteen.

Ryhtiin vaikuttavat monet tekijät:

- *Perimä määrää luuston rakenteen, toinen on perinyt suoran ryhdin, toinen taas on ”kurvikkaampi”
- *Sairaudet vaikuttavat ryhtiin. Selkärangan kulumamuutokset sekä nimamien rakennetta muuttavat sairaudet ovat varsin yleisiä.
- *Iän myötä asento muuttuu - ei aina
- *Vammat voivat muuttaa nikamien rakennetta ja asentoa
- *Yksipuolinen työasento vaikuttaa ajan myötä ryhtiin
- *Tavat ja tottumukset näkyvät ryhdissä

Sivulta tai edestä/takaa katsoen merkittävät kokonaisryhtiin vaikuttavat löydökset ovat

- *Pään asento edessä
- *Rintarangan kumaruus
- *Lannerangan notko
- *Selän mutkaisuus (skolioosi)

Lonkkien ja polvien asento vaikuttaa näihin kokonaisuutena.

Hyvä ryhti on tärkeä terveystekijä. Ryhti vaikuttaa voimakkaasti nivelten ja nikamarakenteiden kuormitukseen sekä erityisesti selkärangan nivelten liikkuvuuteen. Lisääntynyt kuormitus sekä normaalin liikkuvuuden ja liikekomponenttien häiriintyminen aiheuttavat suoraan tai välillisesti monenlaisia ongelmia: kiputiloja, hermoärsytystä, nivelten kulumamuutoksia, nivelsiteiden venymistä ja lihaksiston toiminnan häiriintymistä.

Jos rakenteellisia esteitä ei ole, voi ryhtiä parantaa harjoittelulla. Hyvä ryhti vähentää kudosten liiallista kuormittumista ja estyyä kiputiloja ja toiminnan häiriöitä.

Tapani Tohka
ftOMT