

NISKALENKKI

Niskalenkki on tarkoitettu niska-hartiaseudun, olkapään ja rintarangan ongelmista kärsiville henkilöille. Päänsärky, hartiaseudun kiputilat, yläraajojen puutumis- ja kipusäteiluongelmat sekä yläselän kivut ovat tyypillisiä oireita, joiden helpottamiseksi ryhmä on kehitetty.



TAVOITE

Niskalenkin tavoitteena on lisätä osallistujien tietämystä siitä miten ryhdin muuttuminen sekä liikkuvuuden ja lihasvoimien heikentyminen vaikuttavat erilaisten oireiden syntyyn. Tieto motivoi harjoittelemaan tehokkaammin ja sitä kautta saavuttamaan parempia tuloksia.

Ryhmässä opetellaan vahvistamaan niskan, hartiaseudun ja ylävartalon oikeata asentoa tukevia lihaksia ja lisäämään rintarangan liikkuvuutta kullekin osallistujalle sopivilla harjoitteilla. Harjoitteet vahvistavat myös tärkeimpiä keskivartalon lihaksia, jotka vaikuttavat lantion ja rangan asennon hallintaan. Turvalliset lihasvenytykset kuuluvat myös ohjelmaan.

Kuuden viikon aikana lihaskestävyys ei vielä ehdi kehittyä; tavoitteena onkin luoda turvalliset edellytykset osallistujien Niskalenkin jälkeiselle harjoittelulle. Osallistujat saavat jokaisella ryhmäkerralla kirjalliset ja kuvalliset kotiharjoitusohjeet, joita on tarkoitus suorittaa välipäivien aikana sekä ryhmän loputtua.

Ryhmätapaamisten aikana voidaan pohtia osallistujien esille tuomia ongelmia: niskalle ja hartiaseudulle sopivat nukkumisasennot, oikeat lukemisasennot jne.

Osallistujien niin halutessa on tapaamisten aikana mahdollista toteuttaa sauvakävelyn opettelu.

KESTO JA RYHMÄN KOKO

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

Niskalenkkiä ohjaa vain virallisen Niskalenkki-ohjaajakoulutuksen saanut fysioterapeutti.

Tervetuloa oppimaan uutta ja vähentämään niskan ja hartiaseudun kiputiloja niskalenkki-ryhmään!

