

KUINKA VÄLTTÄÄ SELKÄKIPUA?

1. Selän rakenne

2. Selän syvyyssaallot

3. Selkävun syitä:

- rakenteelliset

- toiminnalliset

- aineenvaihdunnalliset

- mentaaliset

4. Mitä voit itse tehdä?

- kävely

- istuminen (toimisto, auto, sohva)

- selän neljä liikesuuntaa (1. eteen, 2. taakse, 3.-4. sivuille)

5. Neljä liikettä joilla avaat selän

1. syvät pakaralihakset

2. etureidet

3. lonkankoukistajat

4. pitkät selkälihakset

Jotta voit hoitaa selkääsi oikein,
tärkeintä on selvittää miksi se on kipeä.