



Mart Poomi kuulus süvalihasteharjutus, mida kasutatakse aktiivselt rühmatreeningutes.

Pealt tugev, seest nõrk: ehk alaseljavaludest nõrkade süvalihastega sportlastel

Tervislikest eluviisidest ja heast kehalisest vormist hoolimata kimbutavad ometi paljusid spordiga tegelevaid inimesi alaseljavalud. Miks? Sest oskamatu ja tasakaalustamata treenimisega võib kehale omajagu liiga teha.

Tekst: **Siu Etti**, Haapsalu Neuroloogilise Rehabilitatsioonikeskuse füsioterapeut
Fotod: **Raigo Pajula/Scanpix**, erakogu

Ergonoomilistel asenditel, õigel treeningvarustusel, korralikul soojendusel ja teadlikul lihashooldusel on oluline roll treeningvigastuste, sealhulgas ka alaseljavalude ennetamises. Lisaks nendele on samavõrd oluline ka sisemine tegur ehk inimese skeletilihassüsteemi soodumus alaseljavalude tekkeks. Vaatame lähemalt, kuidas treenimata jäetud süvalihased on seotud alaseljavaludega.

Lihaste omavaheline tasakaal

Inimese anatoomia on oma ehituselt üsna täiuslik. Lülisamba lülide vahel asuvad elastsed kõhrelised kettad –

diskid, mis amortiseerivad põrutusi ning tagavad lülisamba vaba liikumise. Lülisammast ümbritsevad pisikesed lihased, ühisnimetajaga süvalihased, mille ülesanne on tagada lülisamba stabilisatsioon. Välimise lihasgrupi moodustavad suured lihased, mis kinnituvad luukangidele ning mille põhiülesanne on liikumisfunktsiooni täita, seejuures stabiliseerivad välimised lihased süsteemi tervikuna. Probleemid tekivad siis, kui nende struktuuride omavaheliste jõudude suhe või terviklikkus muutub.

Liikudes ja treenides suureneb koormus liigutusfunktsiooni täitvatele välimise grupi lihastele, millega

Pahatihti on just süvalihased need, mis treenides tähelepanuta jäävad ning seega alaseljavalu puhul võtmerolli omavad.

kaasneb lihastreenitus. Pahatihti on just süvalihased need, mis treenides tähelepanuta jäävad ning seega alaseljavalu puhul võtmerolli omavad.

Nõrgad süvalihased võivad probleeme põhjustada mitmesuguste valumustrite kaudu. Kui nõrk lihas ülekoormust saab, annab väsimuskahjustus tunda endast valuna. Heaks näiteks siinkohal on kartulivõtu järgne valutav selg. Analoogne ülekoormusvalu võib esineda ka ratturitel ja pikamaajooksjatel, kus selja stabilisaatorlihased pikka aega ühte asendit peavad hoidma. Niisugust valu leevendavad hästi puhkus, massaaž ning õigesti paigaldatud kinesiooteip.

Põrutusi põhjustavatel spordialadel, nagu näiteks jooksmine ja ratsutamine, mõjub nõrkade stabilisaatorlihaste korral lülisambale ka liigne kompressioonjõud, mis soodustab diskide kokkuvajumist ning seeläbi lülivahede ahenemist. Nõrgad süvalihased, püüdes lülisammast stabiliseerida, tõmbuvad pingesse ning muutuvad aja jooksul jäigemaks ja lühemaks. Selline situatsioon tekitab suletud ringi: diskid vajavad normaalseks ainevahetuseks ja elastsuse säilitamiseks seljalülide omavahelist liikumist, samas kui nõrgad ning jäigaks muutunud lihased piiravad lülisamba stabiilsuse tagamiseks selle liikuvust. Selline seisund päädib enamasti kroonilise alaseljavaluga ja vajab lisaks lihashooldusele kindlasti ka juba terapeutilisi harjutusi süvalihaste tugevdamiseks ning lihaselastsuse ja diskide kuju taastamiseks.

Treenige ka süvalihaseid!

Eelmainitud seisund, kus disk on kokku surutud ning seetõttu diski elastsus vähenenud, on eeldus diski rebenemisele või väljasopistumisele. Kui väljasopistunud diskiosa vajutab närvijuurele, tekib närvikompressioon, mida inimene tajub ägeda valuna. Sellisele valule on sageli iseloomulik kiirgumine piki reit allapoole, tihti varvasteni välja. Valule võivad seejuures lisanduda paresteesiad ehk ebatunded, nagu „nõelte torkimine”, „sipelgad” või surinad, mis kõik on põhjustatud närvijuure kompressioonist tingitud närvi töö häirimisega. Selline seljavalu algab tavaliselt järsult ning tekib raskusi tõstes või suurte koormustel keha pöörates, kui nõrgad süvalihased ei suuda stabiliseerida lülisammast olukorras, kus hästitreenitud välimise grupi lihased tekitavad lülisambale mõjuva suure ja järsu jõu. Analoogset närvi pitsumist võib samuti põhjustada seljalihaste ülepinge, mille puhul lühenenud ja pinges lihased tekitavad



Süvalihaste treenimiseks sobivad enim staatilised ja/või aeglase liigutusega omakeharakusega harjutused. Pildil joogatreener Evelin Märtsen.



liigse surve närvijuurele, viies omakorda valuastinguini.

Sõltumata valu tekkimise muustrist on algseks seljavalu põhjuseks enamasti ikkagi nõrgad süvalihased. Kuna

ennetada on alati kergem kui valu taluda ja ravida, tasub arukal treenijal ettenägelikult treeningprogrammi sisse lülitada ka süvalihaseid tugevdavad harjutused.

Kui aga seljavalu on juba tunda andnud või tekib lihtsalt soov saada täpsemaid näpunäiteid, tasub nõu saamiseks alati pöörduda füsioterapeudi poole. ✓



Jalad on meie põhiline alustala igapäevases liikumises. Hoides oma jalalabad terved, ennetad kaasnevaid põlve-, selja- ja liigesevaluksid.

Jooksmine ühendab paljusid spordialasi. Kokkupuude maaga on intensiivne ning vigastused on kerged tulema. Alates kannast mahapanekust kuni äratõukeni, annab tallatugi jalale unikaalse mugavuse, stabiilsuse ja toetuse. Mis tahes pinnal joostes kaitseb tallatugi vigastuste, põrutuste ja hõõrdumisel tekkivate villide eest. Tallatugi toetab nii piki- kui ristivõlvi ja hoiab hüppeliigest oma õiges asendis.



Kui tavaliselt valmistatakse tallatugesid puhtalt meditsiinilistel põhjustel või spordi jaoks (mille eesmärk on eelkõige mugavus), siis meie oleme need kaks asja kombineerinud ning valmistame tallatoed 100% individuaalselt inimese jala jäljendit, digitaalse koormustesti tulemust ning jala isärasusi arvesse võttes.

„Running” mudel on välja töötatud mitmete professionaalsete triatleetide ja jooksjate poolt. See on valmistatud eesmärgiga kaitsta ja toetada jalga jooksmise ajal nii lühikestel kui ka pikkadel distantsidel.



TALLATUGEDE TELLMINE ETTEREGISTREERIMISEGA

Tallinn, Türi 10 C, Tel: 6501 322 · Tartu, Nelgi 13, Tel: 740 0006