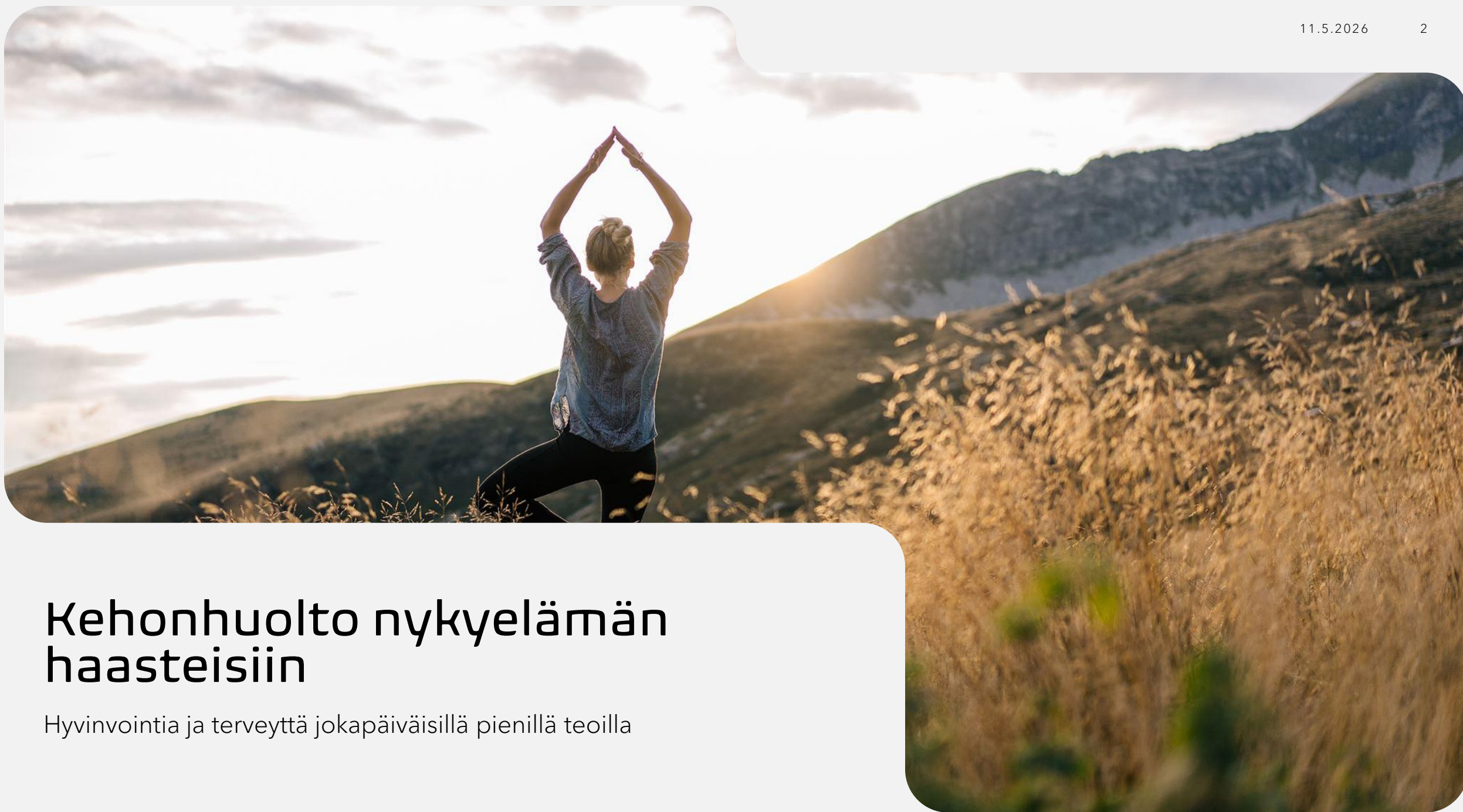


Kehonhuolto elämänlaadun parantajana

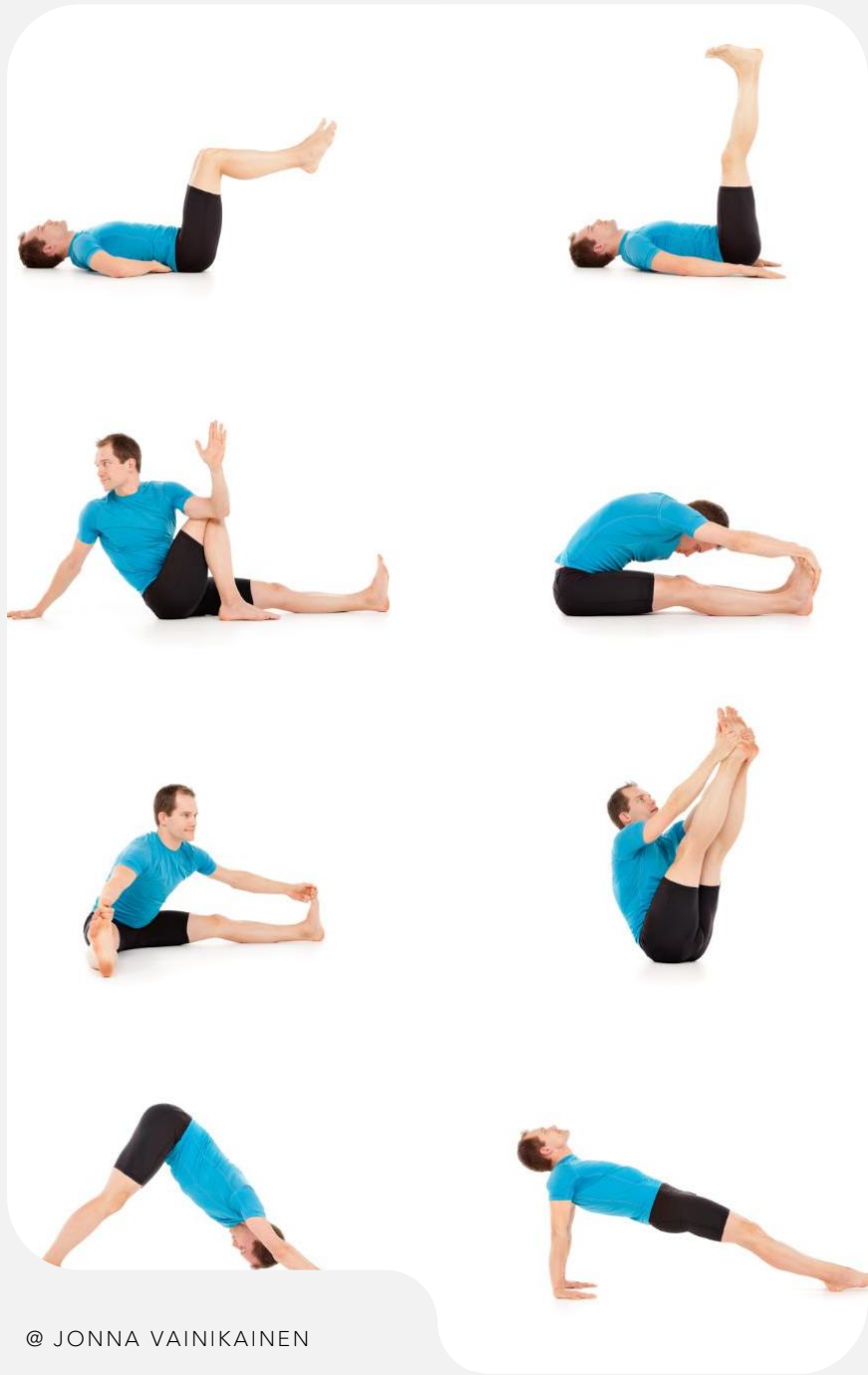
Hyvinvointia ja terveyttä jokapäiväisillä pienillä teoilla





Kehonhuolto nykyelämän haasteisiin

Hyvinvointia ja terveyttä jokapäiväisillä pienillä teoilla



Kehonhuollon kokonaisvaltainen rooli arjessa

Mitä kehonhuolto on

Kehonhuolto kattaa liikkuvuuden, lihashuollon, ergonomian, hengityksen, rentoutumisen ja palautumisen arjessa. Keho ja mieli ovat toisiinsa kytkeytyneitä, vaikuttaen stressiin ja lihasjännitykseen.

Kehonhuollon ennaltaehkäisevä rooli

Säännöllinen kehonhuolto ehkäisee kipuja ja parantaa toimintakykyä sekä hyvinvointia pitkällä aikavälillä.

Kehonhuolto ja kokonaisvaltainen hyvinvointi

Kehonhuolto tukee aineenvaihduntaa, vähentää lihasjännitystä ja parantaa mielialaa arjessa.

Kehonhuollon merkitys ikääntymisessä

Liikkuvuuden ja lihaskunnon ylläpito auttaa säilyttämään itsenäisyyden ja toimintakyvyn pidempään sekä vähentää ikääntymisen mukanaan tuomia riskejä kuten kaatuminen

Kehonhuollon vaikutus elämänlaatuun ja toimintakykyyn



Parantunut elämänlaatu

Kehonhuolto vähentää lihasjännitystä ja lisää energisyyttä, mikä helpottaa arjen toimintoja ja vapaa-ajan aktiviteetteja. Kevyt liike ja liikkuvuusharjoitukset purkavat kehon kuormitusta ja parantavat kehotietoisuutta ja mielialaa.

Toimintakyvyn ylläpito

Liikkuvuusharjoitukset ja lihashuolto ehkäisevät jäykkyyttä ja parantavat lihasten verenkiertoa, tukien palautumista.

Unen laadun parantuminen

Kehonhuolto edistää rentoutumista ja syvää unta, mikä tukee keskittymiskykyä, muistia ja stressinsietoa.

Kroonisten vaivojen ehkäisy

Säännöllinen kehonhuolto voi vähentää kipukierteitä ja estää kroonisten vaivojen kehittymistä pitkällä aikavälillä.



Istumisen, kuormituksen ja stressin vaikutukset kehoon

Pitkäkestoinen istuminen

Pitkä istuminen ja staattiset työasennot aiheuttavat lihasjäykkyyttä ja heikentävät verenkiertoa kehon eri osissa.

Stressin vaikutukset kehossa

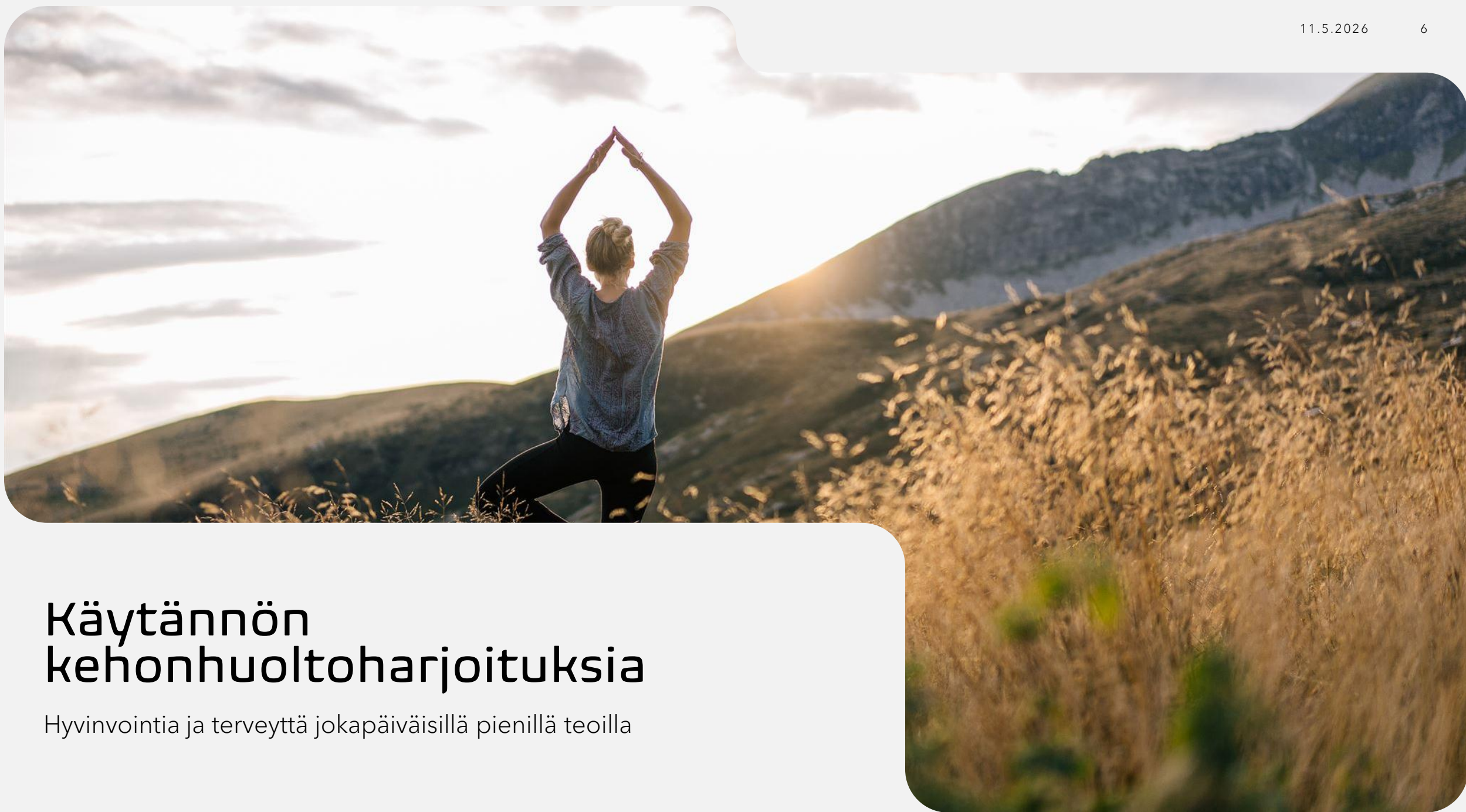
Stressi aiheuttaa lihasjännitystä, pinnallista hengitystä ja vaikeuttaa kehon palautumista sekä lisää väsymystä sekä lisää sydänperäisiä oireita.

Kehonhuollon hyödyt

Säännöllinen kehonhuolto, kuten liikkuvuus- ja rentoutusharjoitukset, auttaa purkamaan ylikuormitusta ja tukee jaksamista.

Ennaltaehkäisevät toimet

Taukojumppa ja asentojen vaihtelu vähentävät istumisen haittoja ja ehkäisevät pitkäaikaisia vaivoja.



Käytännön kehonhuoltoharjoituksia

Hyvinvointia ja terveyttä jokapäiväisillä pienillä teoilla

Aivojen virkistäminen

Päivän tauottaminen

Tauota päiviä, nouse seisomaan, liikuttele kehoa, pidä mahdollisuuksien mukaan kävelypalavereja.

Aivoja virkistävät harjoitteet

Harjoitteet, joissa eri aivopuoliskot joutuvat tekemään yhteistyötä, virkistävät aivoja. Helppoja esimerkkejä:

- *Pyöritä toista olkapäätä eteen ja toista taakse*
- *Osoita toisen käden etusormella eteen ja nosta toisesta kädestä peukalo pystyyn – vaihda*
- *Kosketa toisen käden peukalolla etusormea, sitten keskisormea, nimetöntä ja pikkurilliä ja palaa samaa reittiä takaisin. Samaan aikaan toisen käden peukalo aloittaa koskettamalla pikkurilliä ja siirtyy sormi kerrallaan kohti etusormea*

Niska-hartialiikkuvuus arjessa ja työpäivän aikana

Niska-hartia-alueen kuormitus

Niska-hartia-alue kuormittuu erityisesti istuessa ja näyttöpäätetyössä, aiheuttaen kipua ja jäykkyyttä. Kevyet ja säännölliset harjoitukset parantavat aineenvaihduntaa ja vähentävät jännitystä niska-hartioissa. Säännöllinen huolto parantaa ryhtiä, hengitystä, keskittymistä ja ehkäisee kroonisia kipuja.

Esimerkkejä niskan-hartia-alueen helpoista liikkeistä:

- *Pyöritä hartioita isossa liikkeessä edestä taakse.*
- *Käännä päätä rauhallisesti sivulta sivulle, vie korvaa kohti olkapäätä puolelta toiselle ja taivuta leukaa kohti rintaa ja kohti kattoa.*
- *Nosta hartiat korviin ja anna tippua alas, toista muutamia kertoja*
- *Työnnä käsiä pitkälle eteen ja vedä sen jälkeen hartiatasossa taakse vieden lapoja yhteen, toista muutamia kertona*

Harjoitusten toteutus työpäivänä

Harjoitukset sopivat istuen tai seisten, ilman välineitä, rauhallisella tempolla kivuttomasti tehtynä.



Rintarangan avaus ja ryhdin tukeminen

Rintarangan merkitys ryhdille

Rintarangan liikkuvuus on tärkeää hyvän ryhdin ja hengityksen kannalta. Eteenpäin kumartuminen voi jäykistää rintarankaa. Harjoitukset keskittyvät lapojen liikkeeseen, rintakehän avaukseen ja selän ojennukseen yhdistettynä rauhalliseen hengitykseen.

Esimerkkejä rangon alueen helpoista liikkeistä:

- *Halaa itseäsi tiukasti ja avaa sen jälkeen kädet mahdollisimman auki vieden lapoja yhteen, toista muutamia kertoja*
- *Kurota käsillä kohti kattoa ja kallistele kehoa puolelta toiselle pidentäen kylkiä*
- *Risti kädet selän takana ja nosta niitä ylös pumppaavalla liikkeellä, pidä selkä suorana liikkeen aikana*
- *Ojenna kädet suoraksi eteen ja avaa käsiä vuoropuolin sivulle samaan aikaan vartaloa kiertäen*



Lantion ja alavartalon jäykkyytilat

Istumisen vaikutukset kehoon

Pitkäaikainen istuminen on yksi yleisimmistä syistä lantion ja alaselän jäykkyyteen ja kiputiloihin. Istuminen lyhentää lonkankoukistajia ja heikentää pakaralihasten toimintaa ja heikentää verenkiertoa.

Esimerkkejä alavartalon alueen helpoista liikkeistä:

- *Taita ylävartaloa eteen, pidä jalat ja selkä suorina (tarvittaessa voit tukea käsillä tuolin selkänojasta kädet suorina)*
- *Nosta istuessa toinen jalka poikittain toisen päälle, taivuta ylävartaloa eteenpäin*
- *Edellisen liikkeen voi tehdä myös seisten kuvitteelliselle tuolille istuen, jos et pidä tukea, niin kehität samalla tasapainoa*
- *Nouse tuolilta muutamia kertoja, käy yläasennossa varpaillasi*
- *Ota seisten saman puolen kädellä saman puolen jalan nilkasta takakautta kiinni, pidä reidet mahdollisimman lähellä toisiaan ja ojenna lantio (lisää haastetta taivuttamalla ylävartaloa kohti vaakaa*
- *Käy säännöllisesti syväkyökyssä pitäen jalkapohjat maassa liikkeen aikana*





Hengitys ja rentoutuminen osana palautumista

Tietoinen hengitys ja rentoutumisharjoitukset

Tietoinen hengitys rauhoittaa hermostoa ja tukee kehon turvallista palautumista stressistä.

Yksinkertaiset harjoitukset, kuten pidempi uloshengitys, aktivoivat kehon rentoutumista ja vähentävät jännitystä. Erityisesti uloshengitys aktivoi kehoa rauhoittavaa vagushermaa.

Aktiivinen palautuminen

Aktiivinen rentoutuminen kuten luonnossa liikkuminen auttaa purkamaan päivän kuormitusta ja valmistaa kehoa uneen ja lepoon.

Helppo hengitysharjoitus:

- *Hengitä rauhallisesti sisään neljään laskien, pidätä hengitystä neljään laskien, hengitä ulos neljään laskien, pidätä hengitystä keuhkot tyhjänä neljään laskien. Jo parin minuutin mittainen hengittely rauhoittaa sykettä ja aktivoi parasympaattista hermostoa.*



Lisää kehonhallinnan harjoitteita



@KMK_BODY_MIND