Omahoito-opas: Äkillisesti alkanut alaselkäkipu

Alaselkäkipu on hyvin tavallista, johon lähes jokainen aikuinen ihminen törmää jossakin vaiheessa elämäänsä. Alaselkäkipu on enemmänkin vaiva, ei sairaus. Voidaan sanoa, että yleensä alaselän kipu menee ohitse itsestään muutamissa päivissä, tai viimeistään muutamissa viikoissa. Alaselkäkipu on ennusteeltaan varsin hyvä, mutta voi uusiutua myöhemmin. Lähes kaikki alaselkäkivut ovat hyvälaatuista kipua, johon ei tarvita kuvantamista, laboratoriotutkimuksia tai muita toimenpiteitä.

Kuinka nopeasti hoitoon?

Hakeudu hoitoon **välittömästi**, mikäli sinulla ilmenee alaselkäkivun yhteydessä jokin seuraavista oireista:

- Ulosteen pidättämisen häiriö tai virtsaaminen ei onnistu.
- Nilkan ojentaja- tai koukistajalihasten tai muu jalan lihasvoiman nopea heikentyminen.
- Kova vatsakipu.
- Sietämätön kipu, joka ei hellitä missään asennossa.
- Selkäkipu on seurausta suurienergisestä vammasta (putoaminen korkealta, kova tärähdys).

Hakeudu hoitoon **vuorokauden sisällä**, mikäli sinulla ilmenee alaselkäkivun yhteydessä jokin seuraavista oireista:

- Alaraajoihin kehittyvä lisääntyvä heikkous, tunnottomuus tai puutuminen.
- Yleisvointi heikkenee (esim. painon putoaminen, ruokahaluttomuus) tai kipu pahenee tasaisesti.
- Kuume.

Hakeudu hoitoon **viikon sisällä** lääkärin tai fysioterapeutin vastaanotolle, jos selkäkipuusi liittyy selkeitä alaraajoihin säteileviä oireita.

Alaselkäkivun hoito

- Selkäkivusta huolimatta on hyvä jatkaa tavanomaisia askareita ja liikkumista. Vaiva paranee yleensä itsellään.
- Vuodelepo ei ole tarpeen tavallisen selkäkivun hoidossa ja liiallinen lepo voi hidastaa toipumista.
- Lepuuta selkää selän lepoasennossa tai muussa kivuttomassa asennossa aina tarvittaessa. Hoitona voi kokeilla lämpö- tai kylmäpakkausta.
- Aloita liikkuminen kevyesti, kuten kävelemällä. Kivun hieman hellittäessä suosi arjessa tehtäviä liikkeitä, kuten kyykkyä, kävelyä sekä selän kiertoja ja taivutuksia. Pyri vahvistamaan keskivartalon lihaksia ja jalkojen lihaksia lihaskuntoharjoittein.
- Kipulääkitystä (tulehduskipulääke, parasetamoli) voi käyttää tarvittaessa lyhytaikaisesti.

- Liikkuminen ja harjoittelu on tärkeää selkäkipujen uusiutumisen ehkäisemisessä.

Voit lukea lisää alaselkäkivusta hoitosuosituksen potilasversiosta: Alaselkäkipu. Käyvän hoidon potilasversiot. 12.05.2025. www.terveyskirjasto.fi/khp00002.

Alaselkäkivun harjoitteet

Esimerkkejä alaselkäkivun kanssa tehtävistä harjoitteista. Myös kaikki muut kevyet harjoitteet, jotka eivät pahenna kipua pidemmäksi aikaa, tai harjoitteet, jotka vähentävät alaselän kipua, käyvät harjoitteiksi. Aloita harjoittelu muutamalla toistomäärällä. Lisää toistoja ja harjoittelukertoja oireiden lievittyessä.

Selän lepoasento, jossa yleensä alaselän lihakset rentoutuvat.

Lantion nosto vahvistaa keskivartaloa ja pakaran lihaksia.

Polvien vieminen puolelta toisella tuo alaselkään liikkuvuutta kiertosuunnassa, mikä voi helpottaa alaselän kipuilua.

Tuolilta seisomaan nousu tai kyykky on helppo liike, joka vahvistaa alaraajojen lihaksia sekä keskivartalon lihaksia.

Alaselkäkivun ennalta ehkäisy

Lihasperäisten ja lievistä selkärangan rappeumista johtuvien alaselkäkipujen ennalta ehkäisyksi tulee harrastaa säännöllisesti kevyttä liikuntaa, välttää tupakointia, välttää runsasta alkoholin käyttöä ja ylipainoa sekä kiinnittää huomiota työskentely- ja nostoasentoihin.

Haastavampia harjoitteita

Selän koukistus

Haastavuus 1. Yläselän venytys istuen

Istu tuolilla ja pidennä selkää lempeästi.

Työnnä kädet eteen ja anna yläselän ja niskan seurata liikettä pyöristäen yläselkää. Tunne venytys yläselässä ja hengitä tasaisesti.

Haastavuus 2. Alaselän pyöristys ja notkistus

Nelinkontin, kädet olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla. Pyri säilyttämään ylä- ja keskiselän keskiasento. Kallistamalla lantiota eteen ja taakse voit pyöristää ja notkistaa alaselkää.

Haastavuus 3. Selän pyöristys konttausasennossa

Vie painoa taaksepäin ja vie takapuoli kohti kantapäitä. Laske kyynärvarret alustaan ja anna selän pyöristyä. Pysy asennossa hetki samalla kun hengittelet rauhallisesti. Palaa takaisin alkuasentoon.

Haastavuus 4. Eteentaivutus pyöreällä selällä

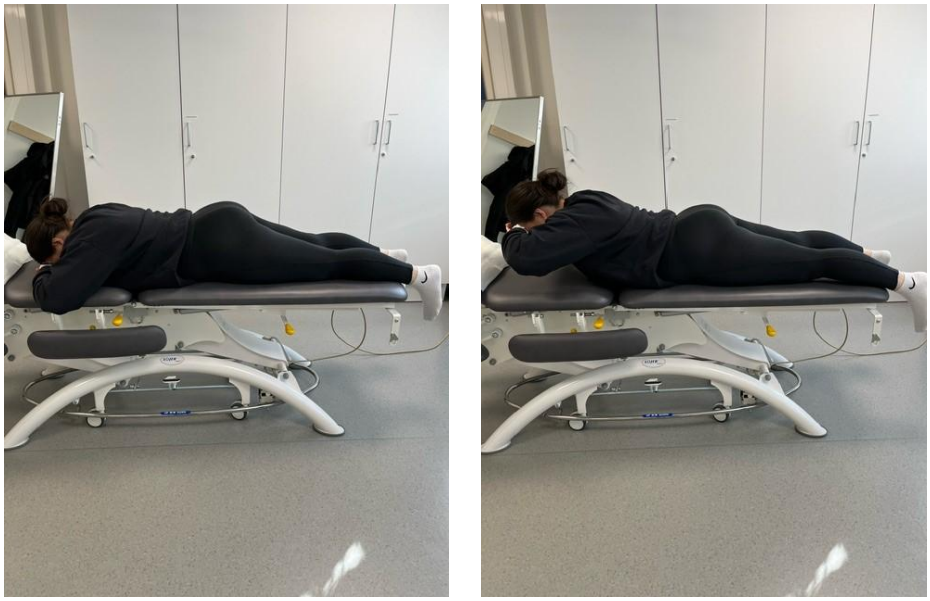
Seiso. Taivuta ylävartaloa eteenpäin ja anna selän pyöristyä.
Hengitä rauhassa ja pidä venytystä hetki. Palaa takaisin alkuasentoon.

Selän ojennus

Haastavuus 1. Selän ojennus istuen

Istu tuolilla selkä suorana, tee selästä taakse taivutus. Avaa rintaa ja kannattele niskaa selän jatkeena.

Haastavuus 2. Yläselän ojennus



Päinmakuulla, kädet sivuilla ja kyynärpäät koukussa. Nosta hieman ylävartaloa ilmaan. Pidä ylävartalo ilmassa. Huom. Pidä leuka pienessä nyökkäyksessä.

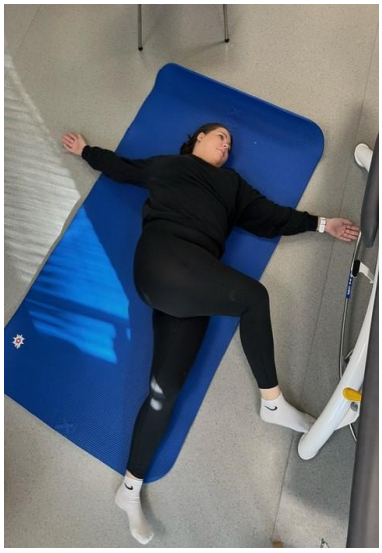
Selän kierrot

Haastavuus 1. Istuen rangan kierto

Istu tuolilla jalat lonkkien leveydellä ja laita kädet ristiin rinnan päälle. Pidä selkäranka vaivattomasti pidennettynä ja rintakehä avoimena solisluiden kautta.

Anna vartaloasi kiertyä hitaasti ja vaivattomasti. Anna hengityksen kulkea vapaasti ja tunne liikkeen jokainen vaihe. Palaa hitaasti keskiasentoon ja toista kierto toiselle puolelle. Käytä niin vähän lihastyötä kuin mahdollista.

Haastavuus 2. Vartalon kierto selinmakuulla



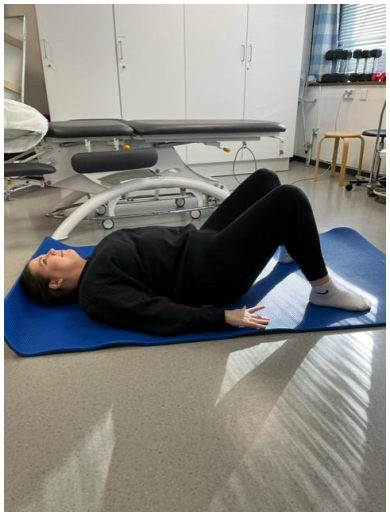
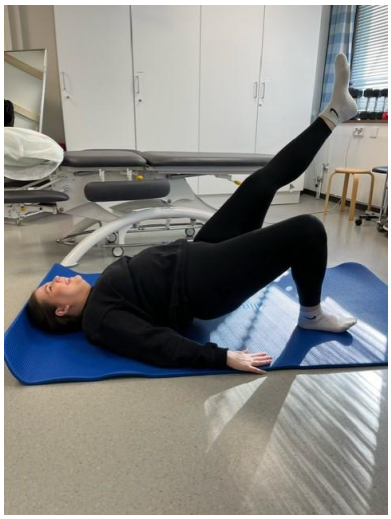
Selinmakuulla kädet ojennettuina sivuille.
Koukista toinen jalka ja vie se toisen jalan yli. Anna vartalon kiertyä, mutta pidä hartiat lattiassa. Lisää venytystä polvesta toisen käden avulla. Pidä venytys samalla kun hengittelet rauhallisesti. Rentoudu.

Haastavuus 3. Vartalon dynaaminen venytys kierrolla konttausasennossa

Asetu konttausasentoon, kädet olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla.
Pidä selkä keskiasennossa.
Kurkota toinen käsi vastakkaisen kainalon alta lattiaa pitkin. Anna selkärangan kiertyä. Tuo sitten käsi takaisin ja kurkota kättä toiseen suuntaan kohti kattoa. Lisää rintakehän avausta työntämällä ylöspäin tukikäden kautta.

Lihasvoimaharjoitteita

1. Lantionnosto jalan ojennuksella

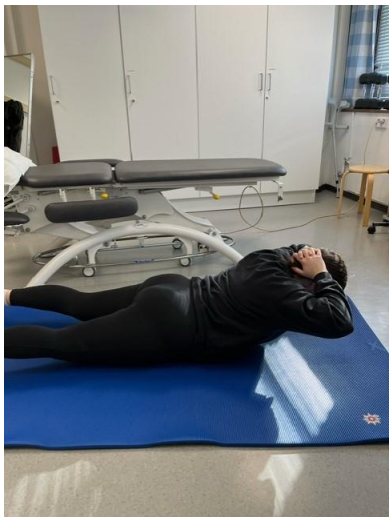
Selinmakuulla, jalat koukistettuna. Jännitä pakaroita, rullaa lantio irti alustasta ja ojenna lonkat. Pidä asento ja ojenna toinen polvi. Älä anna lantion kallistua kummallekaan sivulle. Laske jalka takaisin alustaan ja palaa takaisin alkuasentoon.

2. Jalan ja käden nosto konttausasennossa

Konttausasennossa kädet linjassa olkapäiden kanssa ja lonkat linjassa polvien kanssa. Selkä on keskiasennossa. Nosta vastakkainen jalka ja käsi. Nosta vain niin korkealle, että pystyt hallitsemaan selän asennon.
Huomioi:

- Pidä alaselkä keskiasennossa.
- Pyri pitämään sivuttaissuuntainen painonsiirto mahdollisimman pienenä.

3. Selän ojennus voima

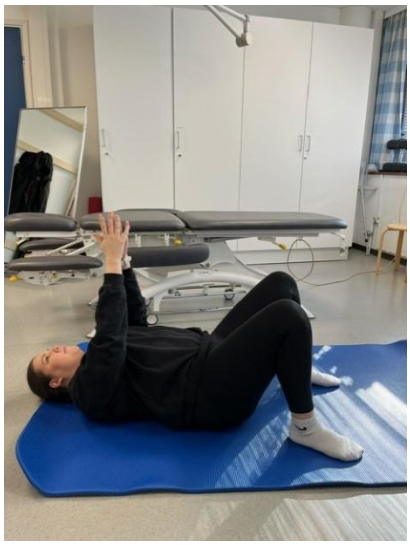
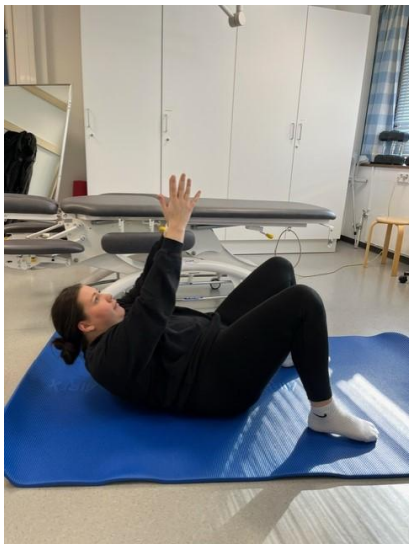


Päinmakuulla, kädet pään takana ja kyynärpäät koukussa. Nosta hieman ylävartaloa ja käsiä irti alustasta.
Pidä ylävartalo ilmassa ja tule hitaasti takaisin alkuasentoon. Huom. Pidä leuka pienessä nyökkäyksessä.

4. Selän ojentajien voima

Asetu pöydän tai penkin päälle. (Laita pehmike reunan kohdalle.) Pidä käsillä kiinni kuvan osoittamalla tavalla.
Nosta jalat vartalon jatkoksi. Pidä asento hetken aikaa, palaa sitten takaisin lähtöasentoon.

5. Vatsarutistus ylös kurkotuksella

Selinmakuulla, jalat koukussa ja kädet vartalon vierellä.
Nosta hartiat irti alustasta ylävartaloa rullaten ja kurkota kohti kattoa. Palaa hallitusti takaisin alkuasentoon.
Huom. Pidä leuka pienessä nyökkäyksessä.

6. Lankku kyynärnojassa polvet alustassa

Aloita konttausasennosta ja asetu sitten lankkuasentoon kyynärvarsien ja polvien varaan.

Pidä olkapäät kyynärpäiden yläpuolella samassa linjassa. Anna vartalon linjautua suoraksi istuinluista päälakeen. Pidä asento tasaisesti hengittäen.