



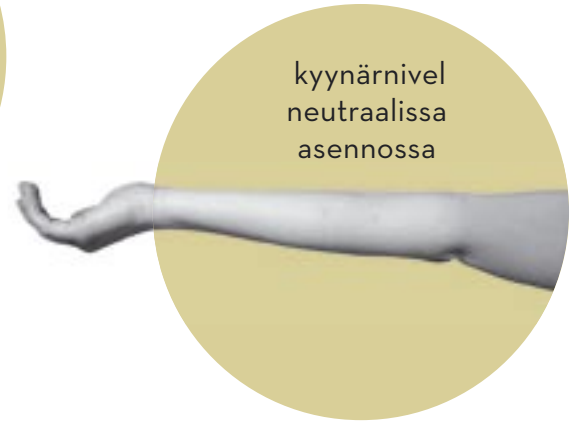
kyynärnivelet yli-
ojentuneet alaspäin
katsovassa koirassa



kyynärniveltet tuettuna
neutraaliin asentoon
samassa asanassa



voimakkaasti
yliojentunut
kyynärnível



kyynärnível
neutraalissa
asennossa

Yliliikkuvat nivelet joogaajan haasteena

Toisin kuin vasta-alkaja usein ajattelee, liiallinen notkeus ei ole hyväksi joogan tiellä.

TEKSTI MALLA RAUTAPARTA KUVAT CHRISTOFFER LEKA

Kuvat akrobaattisiin asanoihin taipuneista joogeista herättävät helposti ihailua. Äärimmäisestä notkeudesta ei ole kuitenkaan pelkäämistä etua; tarkoittaahan se usein nivelten normaaleiden liikeratojen ylittämistä eli yliliikkuvuutta nivelissä. Nivelten näkökulmasta kohtuullinen jäykkyys onkin parempaa kuin yliliikkuvuus.

Yliliikkuvuus koskee yleensä vain muutamia raajojen niveliä tai se voi rajoittua selkärankaan. Jos yliliikkuvuus on kaikkien nivelten ominaisuus puhutaan, yliliikkuvuus-syndroomasta (hypermobility syndrome), joka on geneettistä. Tässä harvinaisessa tilassa kaikkien nivelten ympärillä on synnynnäisesti normaalia vähemmän tukikudosta ja nivelet pääsevät taipumaan yli normaalien liikelajuuksien. Yliliikkuvuus voi olla myös

synnynnäinen ominaisuus vain joissain nivelissä. Se voi olla myös hankittua. Ahkerassa, säännöllisessä täsmävenyttelyssä niveliä ympäröivä tukikudos venyy ja nivelen stabiiliteetti vähenee. Esimerkiksi klassisessa balletissa niveliä venytetään tietoisesti yli normaalien liikelajuuksien, ja tanssijat ovatkin kuuluisia yliliikkuvista lonkkanivelistään. Yhtä lailla säännöllinen joogaharjoittelu voi johtaa nivelten yliliikkuvuuteen.

Huolellinen hathajoogan harjoittaminen suojaa yliliikkuvia niveliä. Yhtä lailla varomaton harjoittelu voi vahingoittaa niitä. Yliliikkuvat nivelet eivät välttämättä aiheuta vaivoja, mutta ne voivat kyllä muuttua ongelmakohdiksi, jos niitä kohdellaan huonosti, toisin sanoen ylivenytetään ja kuormitaan väärin. Kun luontainen tuki nivelten

ympärillä on heikko, nivelet voivat muuttua kivuliaiksi ja tulla tavallista alttiimmiksi vaurioille. Nivel voi mennä osittain tai kokonaan sijoiltaan silloin, kun tällaisiin niveliin kohdistuu voimakas vääntö tai kuormitus.

NIVELTEN SUOJELEMINEN

Yliliikkuvien nivelten ansiosta pitkälle menevät, näyttävät taiputukset ja kierrot voivat olla joogaajalle helppoja, kun taas yksinkertaiset tasapainoharjoitukset saattavat tuntua haasteellisilta, kun nivelten normaalia stabiiliteettia ei ole. Yliliikkuvia niveliä ei tulisi kuitenkaan koskaan venyttää yli normaalin liikeradan, vaan pitäisi paneutua nivelten ympärillä olevien lihasten vahvistamiseen.

Yliliikkuvan selän kohdalla tulisi välttää voimakkaita eteen- ja taaksetaiputuksia sekä



lievästi yli-
ojentunut
polvinivel



ylijentuneet
olkanivelet



neutraalissa
asennossa
oleva polvi-
nivel



neutraaliin
asentoon tuetut
olkanivelet

kiertoja ja keskittyä sen sijaan vartaloa stabiloiiviin, syviä vatsa- ja selkälihaksia vahvista-
viin asanoihin, joita ovat muun muassa tasa-
painoa kehittävät harjoitukset. Myös lantionpohjan vahvistaminen kuuluu selän tukitoimiin. Koska yliliikkuva selkä aiheuttaa
rankaan helposti virheasentoja, esimerkiksi
suurentuneen lannerangan notkon, tulisi
harjoittaa myös tasapainoista ja symmetristä
seisoma-asentoa.

NIVELTEN NEUTRAALIASENTO

Tärkeintä yliliikkuvien nivelten kohdalla on harjoittaa nivelten neutraalia asentoa. Tämä tarkoittaa sitä, että nivel ei mene lukkoon, mutta ei myöskään varsinaisesti koukistu. Nämä neutraalit asennot voivat tuntua yliliikkuvissa nivelissä vaikeammilta kuin koukkuasento, sillä neutraalissa asennossa kaikki nivelten ympärillä olevat lihakset joutuvat aktivoitumaan.

Yliliikkuvilla polvinivelillä on taipumusta mennä lukkoon pystyasennoissa. Tätä yli-
ojentumista tulisi välttää seisoma-
asenoissa sekä seisten tehtävissä alaspäin tai-
vutuksissa ja etsiä nivelen neutraali asento. Myös istuen tehtävissä eteenpäin taivutuk-
sissa polvitaiteen alle on hyvä asettaa pieni
pehmuste estämään yliojennusta, ja selin-

makuullakin on syytä laittaa polven alle esi-
merkiksi rullattu pyyhe korjaamaan virhe-
asentoa.

Yliliikkuvuutta voi olla myös olka-, kyynär- ja rannenivelissä. Yliojennus näkyy hel-
posti, kun käsivarret nostetaan suorina si-
vuille vaakatasoon, sekä asennoissa, joissa
vartalon paino on käsillä, esimerkiksi kont-
tausasennossa ja alaspäin katsovassa koirasa-
sa. Näissä asennoissa kyynärpäät on aina tu-
ettava neutraaliin asentoon. Jos niveliä ei
pysty pitämään keskiasennossa, stabiliteet-
tia tulisi harjoittaa ensin sellaisissa asen-
noissa, jotka kuormittavat niveliä vähem-
män ja joissa neutraali asento löytyy hel-
pommin, esimerkiksi koiran sijasta lattialla
matalaan pöytäan tai tuoliin nojaten.

Raskaana olevan joogaajan on kiinnitettävä erityistä huomiota niveliinsä varsinkin, jos hänellä on yliliikkuvuutta jo ennen ras-
kautta. Raskaushormoni relaksiini nimit-
tään lisää kaikkien nivelten liikkuvuutta ja
vähentää nivelten tukea erityisesti lantion
liitoksissa. Tämä voi aiheuttaa ikäviä kipuja
alaselkään sekä säteilykipua pakaraan ja
reiteen.

OPETTELE ASENTOTUNTO

Yliliikkuvista nivelistä tulee siis pitää huol-

ta. Joogaajan tulisi tietää nivelten normaalit
liikeradat ja välttää nivelten yliojennusta.
Jos yliojennusta ei voi välttää, tulisi kysei-
nen harjoitus jättää pois. Joogassa pienet
lämmittävät nivelliikkeet ovat tärkeitä, sillä
ne edistävät nivelnesteen tuotantoa. Yliliik-
kuvat nivelet omaavilla henkilöillä nivelten
asentotunto saattaa olla huono, toisin sa-
noen he eivät tiedä tarkalleen, missä asen-
nossa heidän nivelensä ovat ja milloin ne tai-
puvat yli normaalin liikeradan. Joogan hi-
taat, tietoisena tehtävät liikkeet harjoittavat
nivelten asentotuntoa. Stabiloivat liikkeet ja
asennot taas rakentavat lihastukea huterien
nivelten ympärille.

Aiemmin yliliikkuvuuden ajateltiin vähe-
nevän iän myötä, mutta asia on tutkimusten
mukaan toisinpäin: yliliikkuvuus näyttää
pahentuvan ikääntyessä. Tutkimusten mu-
kaan juuri yliliikkuviin niveliin tulee myös
tavallista aiemmin kulumia. Toisaalta nivel-
ten tukeminen, siis niveliä ympäröivien li-
hasten vahvistaminen ja nivelen asentotun-
non kehittäminen, voivat hidastaa näitä
muutoksia. *

Kirjoittaja on koulutukseltaan fysioterapeutti ja kulttuuri-
antropologi. Hän on joogakeskus Manipuran perustaja.
www.manipura.fi