

# KAEL KANGE ja pea uimane?

## Mugavus teeb rühile kurja, kui end unustada.

Eduka vaimse töö eelduseks on hea kehaline seisund. Pikka aega sundasendis töötav lihas lüheneb, pinguldub ja seeläbi kannatab piirkonna verevarustus, kuhjuvad jääained, häirub närvide töö.

Näiteks arvuti taga istudes õlavöötme ja kaela pingutusest tekivad peavalu näitab, et häiritud on aju verevarustus. Läbi pinges kange kaela ei pääse pähe piisavalt hapnikku ja toitaineid. Pinges lihas avaldab survet närvidel ja tagajärjeks on valu, mis omakorda sunnib meid olema ühes asendis, sest liigutamine suurendab valu veelgi.

Sundasendist tingitud lihaspinged takistavad normaalset vere ringet.

Takistused verevarustuses põhjustavad omakorda puudujääke aju hapnikuga varustamises. Inimese aju tarbib umbes 25% kogu organismi tarvitavast hapnikust.

Skeletilihaste toonuse tõus 10% võrra ahendab veresoonte ristlõiget kuni kaks korda.

Pidev kühmus istumine, ölad ette vajunud ja vaade alla ekraani poole, toob endaga kaasa peavalud, pinged ning rühimuutused. Eriti tõsine on probleem noorte hulgas, kelle rüht alles kujunemas. Selline asend pingestab suurel määral kaela, kuna pea alla kallutamine tähendab lihastele enam tööd.

## Kaela- ja peavalu

Kaelavalu võivad põhjustada kaelalüli, lihaste ja närvide haiguslikud seisundid. Kõige sagedasem kaelavalu põhjus on lihaspinge halvast tööasendist, magamisasendist või stressist.

Peavalu on üldine sümptom, mille all kannatab mingil eluetapil suurem osa inimkonnast. Üks levinumaid on pingepeavalu – nüri mittetukslev valu otsmikul või pea mõlemal küljel.

Sageli on põhjuseks emotsionaalne stress või halb kehahoid. Põhjusteks võivad olla allasurutud emotsioonid, mitesobiv dieet, kõhukinnisus, unetus, hormonaalsed muutused ja saastunud tubane õhk kodus või tööl. Väga pindmine hingamine ei taga aju piisavat hapnikuga varustatust.

## Kuidas istuda?

Istudes tuleb tõsta telefon, ekraan, ajaleht või raamat silmade kõrgusele – see vähendab pingeid kaelale. Kui käega tuleb ekraani hoida, leia kätele toetuspunkt.

Massaaži ja venituste abil taastub lihase funktsioon kõige kiiremini.

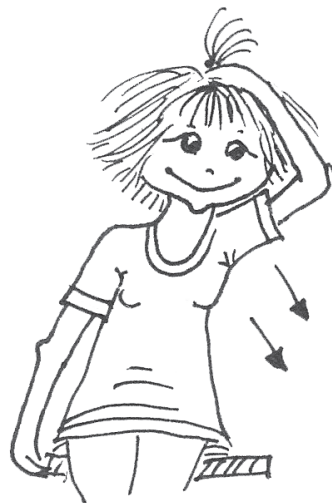


**1.** Istu sirgelt, käed vabalt küljele rippumas. Tõsta sisse hingates ölad maksimaalselt üles ja välja hingates lase alla. Tee 3–4 korda.

**2.** Siruta kael ja pööra pead rahulikult paremale, vaadates üle öla ja seejärel vastupidi.

**3.** Haara ühe käega kaela tagant ja pigista kaelalihaseid kogu kaela ulatuses. Fikseeri pigistus paariks sekundiks. Vaheta kätt ja pigista kaelalihased veel kord läbi.

**4.** Aseta sõrmseongus käed kaela taha ja lase küünarnukkidel ettepoole vajuda. Väikesed sõrmed toetavad kukla serva. Liiguta pead ette ja taha. Vii pea kuklasse ja hinga sisse, samal ajal silmadega lae poole vaadates. Too lõug rinna poole ja hinga välja alla vaadates. Tee nii 3–5 korda. ▶



**5.** Kalluta pea diagonaalselt ette, haara samapoolse käega peast ja tõmba pead allapoole, tundes venitust kaela küljel. Teise käega haara tooliservast, et hoida öлга all. Hoiu venitust 5–7 sekundit ja korda seejärel.

**6.** Harjutus kõssis asendi vältimiseks.

Istudes hinga sügavalt sisse ja vii ölad taha kokku. Samal ajal kalluta pead tahapoole ja tõmba kõht sisse. Hinge kinni pidades hoiu asendit 5–7 sekundit. Aeglaselt välja hingates vii ölad maksimaalselt ette.

**7.** Tee püsti seistes puusaringe mõlemale poole.

**8.** Siruta, viies käed üles.

## MARGE KALJUVEE

M.I. Massaažikooli  
kutseõpetaja-massöör



KAJA PRÜGI  
JONISTUSED