

---

## Itsehoito-ohje: Niskakipu

- **Niskakipu on hyvin yleinen vaiva.** Noin joka kolmas yli 30-vuotias on kokenut niskakipua viimeisen vuoden aikana.
- **Niskahartiaseudun kivulle löytyy harvoin tarkkaa syytä tai diagnoosia** ja tästä johtuen kipuja hoidetaan yleisimmin oireiden mukaisesti.
- **Paranemisennuste on useimmiten verrattain hyvä.** Akuutti niskakipu paranee usein ilman mitään erityisiä hoitoja muutamien päivien tai viimeistään viikkojen aikana.
- **Tärkeää on pysyä aktiivisena** ja jatkaa päivittäisiä toimia kohtalaisesta kivusta huolimatta.
- **Niskakipujen riskiä lisäävät** monet fyysiset ja psyykkiset kuormitustekijät, ikääntyminen, ylipaino, naissukupuoli, uniongelmat ja aiemmin koettu niskakipu. Liikunta puolestaan vähentää niskakivun riskiä ja parantaa toipumisennustetta.
- **Lääkäriin** on syytä hakeutua 1–2 päivän sisällä, jos kipu kehittyy nopeasti ja siihen liittyy sormien puutumista tai lihasteikkoutta tai yleiskunnon heikkenemistä, tai mikäli kipu alkaa tapaturman seurauksena. Jos niskakivun yhteydessä alkaa yhtäkkiä voimakas huimaus tai päänsärky, on myös syytä hakeutua lääkäriin.
- **Lämpö- ja kylmähoidosta** voi olla apua niskakivun iskiessä.
- **Niskakipuun lääkehoitona** voi käyttää tulehduskipulääkettä, jos muu lääkitys ei näiden käyttöä estä. Myös parasetamoli on turvallinen vaihtoehto. Kysy tarvittaessa apteekista neuvoa reseptivapaiden kipulääkkeiden käyttöön.

Voit lukea lisää niskakivusta Terveyskylän [Niskakuntoutujan oppaasta](#) (linkki vie Terveyskylän sivulle).

## Kuntoutusohjeet

- Aloita harjoittelu, kun kipu sen sallii.
- Kohtalainen kipu (5 asteikolla 1-10, jossa 0 = ei kipua, 10 = pahin mahdollinen kipu) harjoittelun aikana ja sen jälkeen on sallittua. Kivun tulisi kuitenkin olla rauhoittunut viimeistään seuraavaan aamuun mennessä.
- Voit säätää harjoittelumäärää itselle sopivaksi. Suositus on harjoitella päivittäin, 1-3 krt päivässä.
- Tee harjoitteita, kunnes niskakipu alkaa lievittymään.



## 1. Niska- ja hartialihasten hallinta – lapaluiden veto yhteen

- Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.
- Pidä pää alustalla, niska suorana ja käsivarret hieman koukussa vartalon sivuilla.
- Vedä lavat kevyesti taakse yhteen, pidä lavat taaksevedettyinä 5 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät nouse lapojen liikkeen aikana vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 5-10 kertaa (5-10 x 5-10 sekunnin pito).

Jos et saa tehtyä liikettä vatsamakuulla, voit opetella harjoituksen ensiksi istuma-asennossa.



## 2. Ylänikan venytys ja kaulalihasten aktivointiharjoitus

- Käy selinmakuulle.
- Taittele pyyhe ja aseta se takaraivon alle; pää lepää rennosti alustalla, katse kattoa kohti.
- Paina leukaa hieman nyökkäysliikkeeseen. Pidä katse alaviistoon nyökkäyksen aikana. Palauta pää takaisin lähtöasentoon ja palauta myös katse kattoa kohti. Rentouta kaikki niskan ja kaulan lihakset.
- Toista liikettä aluksi 5–10 kertaa (5–10 x 5–10 sekunnin pito).

Mikäli selinmakuulla tehden liike tuntuu liian raskaalta, voit tehdä aluksi pään nyökkäysliikkeen istuma-asennossa. Tarkista, että istuma-asennossa selkäsi on suorana ja istut ryhdikkäästi.



### 3. Niskalihasten hallinta päätä nostaen

- Asetu vatsamakuulle ja laita taiteltu pyyheliina otsan alle.
- Pidä pää alustalla ja niska suorana.
- Käsivarret kyynärpäistä koukussa ja kämmenet olkapäiden tasolla alustalla.
- Nosta päätä vain sen verran, että tunnet niskan ja selän lihasten työskentelevän tasaisesti.
- Pidä pää koholla 5–10 sekunnin ajan.
- Käsivarret eivät osallistu liikkeeseen vaan pysyvät alustalla mahdollisimman rentoina.
- Toista liikettä 5–10 kertaa (5–10 x 5–10 sekunnin pito).



### 4. Käsivarsien vuorottainen nostoliike – niskan ja yläselän asennonhallinta

- Tee vuorottaista liikettä suurin käsivarsin.
- Pidä hartiasoutu rentona, pää keskiasennossa ja polvet hieman koukussa.
- Tee vuorottaista nostoliikettä yhteensä 30 sekunnin ajan.
- Toista sama uudelleen vielä kerran.
- Rasittavuustaso 10–12 RPE.

Vastuksena voit käyttää 0,5–1 kg käsipainoja tai esim. vedellä täytettyjä pulloja.