

TÕHUSAD
VENITUSHARJUTUSED
MIS KAOTAVAD
KEHAST IGASUGUSE
JÄIKUSE

Kakuko NAKAMURA

Ortopeed, MD

spordiarst

Jaapani keelest tõlkinud

Taimi Paves

Originaali tiitel:

Kakuko Nakamura

„Karada no kori ga subete kieru: kyūkyoku no sutoretchi“

Nikkei Business Publications Inc, 2017

© Kakuko Nakamura ja Nikkei Business Publications, Inc, 2017

Kõik õigused kaitstud.

Joonised © Kaori Yoshiko

Fotod © Hiroshi Suzuki

Eestikeelne tõlge © Taimi Paves ja kirjastus Tänapäev, 2020

Toimetanud Maret Nukke

Kujundanud Margit Randmäe

ISBN 978-9949-85-785-2

Trükitud OÜ Greif trükikojas

www.tnp.ee

SAATEKS

Tõhus venitamine taastab nooruslikkuse kogu kehas

Mis sulle praegu muret teeb, et sa selle raamatu kätte võtsid?

Kas sind häirib, et keha on siit-sealt ära vajunud ja et kuigi sa sööd sama palju kui varem, on su kehakaal ikkagi tõusnud, turjale kogunenud kilod ei taha kuidagi kaduda ning sa näed oma silmaga, et jääd aina vanemaks? Või seisad sa silmitsi probleemidega, mis on seotud jäikuse ja valuga kehas – valu alaseljas, põlves, krooniline jäikus õlavöötmes ja mujal? Igaühel on ilmselt omad mured.

„Tahan, et mu keha oleks jälle nooruslik!“ Seda soovides mõtleb naine viimaks, et ta tahaks ükskõik mil viisil saavutada kiireid tulemusi, ja hakkab tegema pingutust nõudvaid harjutusi. Aga kui seni on puudunud liikumisharjumus ja keha, mis ei ole valmis treeninguteks, ootamatult koormata raske treeninguga, võivad liigestes ja kudedes kergesti tekkida vigastused, millest on keeruline taastuda.

Ehkki sa hakkasid oma kehale tähelepanu pöörama ja proovisid midagi ette võtta, tekib paratamatult tunne, et see kõik oli asjatu, ja sa loobud. Püüdes vigastatud kohta kaitsta muutub keha aina

jäigemaks, liigeste liikuvusulatus väheneb, kehahoiak halveneb silmnähtavalt ning sisemised lihased ja koed vananevad veelgi. Kahju küll, kuid kogu su vaev oli ilmaaegu!

Selles raamatus tutvustan ma sulle **tõhusaid venitusharjutusi, mis aitavad vältida jäikust ja valu liigestes ning hoida keha noorena.**

Saladus peitub selles, kuidas läheneda niinimetatud „kolmele suurele liigesele“ – õla-, puusa- ja põlveliigesele. Kui ükskõik millist neist kolmest suurest liigesest pikka aega ebaõigesti koormata, tekib kergesti jäikus ja valu ning liigesed deformeeruvad. Kui probleemset kohta õigesti venitada ja selles jälle tasakaal leida, siis see mitte üksnes ei paranda vigastusi, vaid loob samal ajal ka kauni figuuri.

Tänavu täitub mul 25 aastat töötamist ortopeedina ja selle aja jooksul olen ma kokku puutunud väga erinevate muredega.

Riiklikus Spordimeditsiini Keskuses olen ravinud Jaapani Olümpiakomitee toetatud sportlasi ja ka teisi atleete ning ma tean, et tegelikult on tippportlaste suurepärase soorituste taga meeletu füüsiline pingutus. Kümne- ja kahekümneaastased noorsportlased väänavad uskumatult tihti välja liigeseid ja vigastavad kõhresid. Nende kehade vananemine on toimunud otse mu silme all. Tegutsedes spordiarstina olen pidevalt kokku puutunud küsimusega, kuidas peatada keha vananemist ja hoida ära vigastusi.

Enne, kui ma hakkasin tegelema spordimeditsiiniga, arvasin, et just kirurgia on parim ravimeetod, ja ma tahtsin oma oskusi sellel alal täiustada. Aga kui ma sportlastega kokku puutudes nägin, kuidas nad päevast päeva üle treenides end vigastavad, hakkasin ma mõtlema, et operatsioon teeb küll inimene, aga inimkeha ise on looduse looming, mida inimese käsi ei suuda kindlasti taastada samasuguseks, nagu loodus ta lõi. **Ma mõistsin järjest paremini, kui oluline on hoida kogu keha võimalikult heas seisus veel enne seda, kui tekivad vigastused ja valu.**

See kõik kehtib ka tavalise inimese puhul. Võrreldes atleetidega toimub neil keha vananemine lihtsalt aeglasemalt. Kui me oma 40–50ndates eluaastates võtaksime tarvitusele ettevaatusabinõud, suudaksime me valu tekkimise ära hoida, aga kuna me seda ei tee, hakkamegi tajuma valu. Nii võib näiteks O-jalgade puhul kergesti tekkida valu põlvedes, aga halb rüht võib põhjustada pinget õlavöötmes ja valu alaseljas. Seepärast tuleks juba varakult omandada võtted, kuidas oma keha õigesti liigutada, et hoiduda valust. Kõigile neile, kes arvavad, et ristluuvalude korral ortopeed neid ei aita ja tormavad nõelraviarsti või kiropraktiku vastuvõtule, tahaksin ma enne, kui nad seda teevad, välja pakkuda meetodi, mis aitab seljavalu ennetada.

Omandagem terve ja hästi toimiv keha!

Ortopeedina olen ma täna sügavalt veendunud, et ma olen kohustatud teile tutvustama meetodit, mis võimaldab teil hoida oma keha liikuva ja tervena kogu eluea vältel. **Tõhus venitamine** aitab vältida valu ja jäikust kehas ning vähendab kukkumisohtu.

Soovin, et igaüks meist, kes me oleme oma keha peremehed, õpiks oma keha hästi tundma. Selles raamatus tutvustan ma kõigile mõistetaval viisil, kuidas on omavahel seotud selgroog ja kolm suuremat liigestegruppi – õla-, puusa- ja põlveliigeseid, ning nende seoseid omakorda lihastega, ehkki see võib esmapilgul tunduda keeruline. Samuti olen ma välja töötanud venitusharjutused, mida peaks olema ülimalt lihtne meelde jätta.

Mõistes seda, kuidas on omavahel seotud lihased ja liigesed ning kuidas nad peent tasakaalu hoides koos toimivad, **saad iseenda peal kogeda nende venitusharjutuste erakordset mõju oma figuuri ja rühi parandamisel, ja seda lausa igapäevaste toimetuste**

kõrval. Järjepidev harjutuste tegemine kindlustab ilusa ja hästi funktsioneeriva keha.

Koge selle raamatu toel tõhusate venitusharjutuste mõju ja sa märkad, kuidas sul muutub olemine kergeks ja figuur omandab noorusliku kuju.

SISUKORD

Saateks	
Tõhus venitamine taastab nooruslikkuse kogu kehas	5
Tõhus venitamine algab õigest lähenemisest liigestele!	11
Lülisamba ja kolme suure liigese koostöö	
Liigeste asendist ja vananemisest	24
Alustuseks piisab vaid sellest!	
PÕHILISED	
VENITUSHARJUTUSED	
LIIGESTELE	35
Kas kõik on korras?	
KONTROLI LÜLISAMBA JA	
KOLME SUURE LIIGESE SEISUNDIT!	43
Enneta kanget kaela ja valu alaseljas!	
PÕHILISED	
VENITUSHARJUTUSED	
LÜLISAMBALE	51

Korrigeeri jäika õlavöödet ja vanainimese kehahoiakut! PÕHILISED VENITUSHARJUTUSED ÕLALIIGESTELE	69
Väldi alaseljavalu ja aja tagumik trimmi! PÕHILISED VENITUSHARJUTUSED PUUSALIIGESTELE	95
Vabane põlvevalust ja saa ilusad jalad! PÕHILISED VENITUSHARJUTUSED PÕLVELIIGESTELE	121
Väldi kõõlusepõletikku ja suure varba nuki tekkimist! VENITUSHARJUTUSED RANDMETELE JA HÜPPELIIGESTELE	139
Lõpetuseks	158

Tõhus venitamine algab õigest lähenemisest liigestele!

Pinged ja valu kehas, figuuri halvenemine... Seda kõike põhjustab pidev ebavõrdne koormus liigestele.

Selles raamatus pööran ma tähelepanu kolmele suurele liigesepaarile – öla-, puusa- ja põlveliigesele, mille loomulikust asendist nihkumine ja neile pidevalt vale koormuse andmine kiirendavad neis jäikuse ja valu teket ning kehahoiaku halvenemist. **Kuid nende kolme suure liigese venitamine sobivate harjutuste abil aitab tekkinud probleeme lahendada ning muudab kehahoiaku taas nooruslikuks.**

Ma soovin, et sina, kes sa selle raamatu kätte võtsid, seaksid endale eesmärgiks saavutada kogu keha täielik ja tasakaalustatult hea toimimine. Kui kolme suure liigesepaari venitamine muutub sulle harjumuseks, siis saad sa seatud eesmärgi kenasti täidetud.

Jäiga ja valuliku keha ning kehahoiaku halvenemisega seotud muresid põhjustab sinus juurdunud harjumus anda liialt koormust vaid ühele osale oma kehas. Kehahoiak ei sõltu ainult keha teljeks olevast lülisambast (selgroog), vaid ka õlaliigestest, mis on tihedalt seotud mitte ainult käte liigutamise, vaid ka kehahoiaku

säilitamisega. Samuti oleneb kehahoiak puusaliigestest, mis annavad vaagnale ja jalgadele liikuvuse ja puusadele nende kuju, ning põlveliigestest, millele kõndides langeb suur koormus. Probleemid tekivad siis, kui mõne liigese ebaõigest liigutamisest tekib raskuskeskme nihkumine tasakaalupunktist välja.

Arvatavasti on palju neid inimesi, kes isegi ei tea õieti, millised liigesed meil on. Seepärast püüan kõigepealt anda lühikese ülevaate sellest, milline on kogu meie keha toetavate liigese süsteem. **Liiges on luudevaheline liikuv ühendus.** Enamik liigeseid on sellised, millele kinnituvad risti üle liigese kaks lihast: kui üks lihastest (painutajalihas) kokku tõmbub, siis teine lihas (sirutajalihas) venib ja jõuõla põhimõttel hakkab liiges liikuma. Sellised keerukad liigutused nagu keha painutamine, välja sirutamine või pööramine saavad teoks ainult tänu liigese ja lihaste koostööle.

Liigest ümbritseb tugev sidekude ehk liigesekapsel, mis ühendab kaks luud nii, et need teineteisest ei eemalduks. Kuna luud on kõvad koed, siis nad kuluvad hõõrdumise tagajärjel, kui nad omavahel otseselt kokku puutuksid. Et seda ei juhtuks, katab liigesepindu sile ja elastne kõhr, mis liigesele langevat koormust leevendab. Lisaks sellele eritab liigesekapsli sisepinda kattev sünoviaalmembraan liigesevõiet, mis kaitseb liigest ja varustab seda toitainetega.

Liigesed on nagu uksehinged – kui me neid iga päev pidevalt kasutame, siis saame säilitada nende sujuva liikumise ja suure liikumisamplituudi. Ja vastupidi – kui me neid eriti ei kasuta, siis lähevad nad „rooste“ ning nende liikumisulatus väheneb.

Keha tasakaalu säilitamiseks asuvad jalatalal mehhaanilised retseptorid, mis automaatselt toimiva süsteemina suunavad liigeseid õigesse asendisse. Kui liigesed on õiges asendis, töötavad ka liigestega seotud lihased omavahel kooskõlas; kui aga liigesed õigest asendist kõrvale kalduvad, muutub lihaste töö ebavõrdseks. See põhjustab liikumatus kohas verevarustuse halvenemist ja tekib

jäikus, aga samal ajal tekib liigselt koormatud kohas põletik ja valu, mis ei tekitagi enam tahtmist liigutada. Sellesse kohta hakkavad tekkima vaevused, näiteks hakkab kogunema rasvkude ja tekib paistetust. Püüdes valutunnet vältida, langeb liigesele veelgi ebaõrdsem koormus ja selle liikumisulatus väheneb. Tulemuseks on kangeks jäänud ja kiirendatult vananev keha.

Inimese kehas on umbes 350 liigest. Nende hulgas on kõige olulisemad keha toetav lülisammas ja kolm suurt liigest – puusa-, õla- ja põlveliigesed. Vanuse lisandudes nende liigeste liikumisulatus väheneb, seega on neil kõige otsesem seos vananemisega. Pealegi on just need liigesed kohad kogu kehas, kus tekkivad kudede vigastused viivad mitmesuguste ortopeediliste haigusteni. Tuleb tõdeda, et lülisambal ja kolmel suurel liigesel on nooruslikkuse säilitamisel ülioluline osa.