

# Spiraalistabilaatiosta apua selkä- ja nivelvaivoihin

**SPIRAALISTABILAATIO** on kehonhallintamenetelmä, joka on alunperin kehitetty skolioosipotilaille. Menetelmä sopii myös niille, jotka istuvat paljon ja niille, jotka haluavat kehittää tasapainoa.

**S**piraalistablaatio on monelle vieras kehonhallintamenetelmä, mutta sitä käytetään niin huippu-urheilijoiden kuin skolioosipotilaiden keskuudessa.

Alun perin spiraalistablaation on kehittänyt tšekkiläinen lääkäri **Richard Smíšek** skolioosipotilaille. Menetelmällä on todettu olevan positiivisia vaikutuksia skolioosipotilaille lantion ja kaularangan ongelmiin sekä leikkauksen jälkitiloihin. Smíšek aloitti menetelmän avulla työskentelyn vuonna 1979 ja tällä hetkellä hän on siirtynyt syrjään toiminnasta. Smíšekin tyttäret jatkavat työtä klinikalla Prahassa. Klinikalla koulutetaan uusia spiraalistablaation osajia.

**Pyrin saamaan asiakkaitani liikkumaan enemmän. Tämän päivän ongelman on, että me liikumme liian vähän.**

**MIKAELA HACKMAN**

**Tiina Arrankoski** on tuonut metodin Suomeen vuonna 2012 ja tänä päivänä kouluttaa yhä ammattilaisia on reilu 900.

**Spiraalistablaatio luo** mielenkuvan siitä, että keho menee harjoituksessa monelle mutkalle. Fysioterapeutti ja naprapaatti **Mikaela Hackman** kertoo, että spiraalistablaatio muistuttaa vähän pilatista.

– Spiraalistablaatioissa on samoja elementtejä kuin pi-



Mikaela Hackman Toukovooren Neurowellnessin tiloissa opastamassa spiraalistablaation liikkeitä.

lateksessa. Keskitytään saamaan tukea keskikehoon ja liikkuvuutta niveliin ja raajoihin.

Kehoon on sekä pitkittäisiä että spiraalimaisia lihasketjuja. Pitkittäisketjut tuovat vakautta, kun olemme paikalla, mutta samalla jätetään liika, jos niitä käytetään liikaa.

Spiraalistablaatiot nostavat kehoa parempaan ryhtiin liikkeen aikana. Näitä ketjuja pyritään käyttämään tasapuolisesti. Ne toimivat myös niin, että kun toista aktivoidaan, niin toinen rentoutuu.

**Hackmanin spiraalistablaatio on tunneilla** käytetään pientä palloa, keppiä ja kuminauhuja. Aluksi astutaan pienen ja

pehmeän pallon päälle sekä pyöritetään palloa jalkojen alla. Tämän harjoituksen jälkeen tuntuu siltä, että jaloissa veri kiertää paremmin ja ne tuntevat paremmin.

Tämän jälkeen mennään polvilleen ja laitetaan toinen jalka koukussa eteen ja venytetään kepin avulla ryhtiä suuremmaksi. Kuminauhujen kanssa tehdään myös useampia venytyksiä, jossa harjoitetaan olkavartta ja parannetaan ryhtiä.

–Spiraalistablaatio on kehon hallintaa. Annetaan ti-

Spiraalistablaatiota voi Hackmanin mukaan suosittelua niin vanhoille kuin nuorillekin.

laa hermoille ja parannetaan välilevyn aineenvaihduntaa. Mietitään ryhtiä ja olkapäiden asentoa, kun ihmiset tekevät päätteellä töitä, niin olkapäät ja pää roikkuvat pitkällä edessä. Tämä opettaa aivoille virheellistä mallia. Jotta uutta mallia opitaan, aivot tarvitsevat tuhansia toistoja. Hyvä olisi harjoitella päivittäin, vaikka tekisi vaan pari

telmää on turvallinen.  
– Tunneilla vaihtelen liikkeitä paljon. Samat liikkeet eivät välttämättä toistu tunnistusta toiseen.

**On tärkeää** tehdä liikkeet oikein ja tästä syystä Hackman ei mielellään ota suuria ryhmiä kerrallaan mukaan. Hän pitää kahta ryhmää, joista toinen on Linnunlaulussa ja toinen Toukovooressa Neurowellnessissä. Erityisesti Toukovooren ryhmässä on hyvin tilaa. Hackman ottaa mielellään enintään kymmenen henkeä yhteen ryhmään, että voi paremmin keskittyä opastamaan liikkeitä.

Toukovooren ryhmä on aamupäivällä ja Linnunlaulun ryhmän iltapäivällä. Linnunlaulun ryhmäänkin voi päästä, sillä monesti joku on poissa.

Ryhmässä on enimmäksi 30-vuotiaita naisia, mutta ryhmiin ovat tervetulleita myös nuoret ja miehet. Myös monet nuoret viettävät aikaa päätteellä, mikä aiheuttaa ongelmia ryhdyssä.

–Tunnille voi tulla, jos on selkä kipeä tai olkapää kipeä. Jos on ihan jokin vamma, niin silloin voi tulla yksityisesti Jokikadun vastaanottoon.

Hackman kiinnostui spiraalistablaatiosta, koska se tukee hyvin fysioterapeuttin työtä.

– Menetelmä tukee hyvin hoitoa ja yleensä on hyviä liikkeitä, joita voi antaa kotiin asiakkaille. Olen kiinnostunut kaikista liikunnasta, koska se on niin lähellä minun työtäni. Pyrin saamaan asiakkaitani liikkumaan enemmän. Tämän päivän ongelman on, että me liikumme liian vähän.

**TARJA HONKKILA**

KUVAT: TARJA HONKKILA