

TASAPAINOILLAAN TAIDOLLA

Tasapainoa tarvitaan kaikissa päivittäin tapahtuvissa toiminnoissa. Liikkeelle lähtö ja liikkeiden aloitus vaativat tiettyä vartalon hallintaa, samoin liikkeestä pysähtyminen. Eteenpäin ja taaksepäin sekä joskus äkkinäisistä suunnanmuutoksista pitäisi selvitä kaatumatta.

Tasapainon ylläpitäminen on monien kehonosien yhteistoimintaa. Välikorvissa olevat tasapainoelimet aistivat liikkeemme suuntie ja nopeuden muutoksia esimerkiksi kun nostamme lattialle pudonneen sukan ylös. Näön kautta saamme tietoa ympäristöstä, jossa liikumme esimerkiksi ennakoimme kaukaisuuteen katsomalla kulkureitillä tulossa olevia epätasaisuuksia. Ihossa, lihaksissa ja nivelissä olevien asentotuntoa ja liiketuntoa aistivien tuntoaistien kautta välittyy tietoa esimerkiksi pehmeästä alustasta, jolla kävelemme. Tasapainon säilyttämisessä on myös alaraajojen lihasvoimalla erittäin tärkeä merkitys. Kaikki tapahtuu automaattisesti, ilman suurempaa miettimistä tai keskittymistä.

Tasapainon hallinta alkaa heikentyä normaalisti 40 ikävuoden jälkeen. Monet erilaiset elämäntilanteet, kuten sairaudet, lihominen, ryhdin muuttuminen, kipu, vireystila, lääkkeiden käyttö, liikunnan harrastaminen tai harrastamattomuus vaikuttavat tasapainoon.

Tasapainoharjoittelun tavoitteena on parantaa taitoa ylläpitää erilaisia asentoja ja reagoida sekä tarkoituksenmukaisesti että nopeasti ulkoisille, tasapainoa horjuttaville ärsykeille. Tavoitteena on myös ennaltaehkäistä kaatumista ja luunmurtumia, joista seuraa pitkiä sairaalahoitajaksoja, toimintakyvyn alentumista ja avun tarpeen lisääntymistä.

Tasapaino on ylläpidettävä ominaisuus eli se heikkenee, mikäli ei saa harjaannusta päivittäin. Mikään ikä tai elämäntilanne ei ole liian myöhäinen hetki aloittaa tasapainoharjoittelua. Päivittäisiin arkiaskareihin liittyvät kumartelut, kääntyilyt ja kurkottelut varmistavat tasapainoa. Kotioloissa voit kokeilla myös seisomista jalat yhdessä esimerkiksi television katsomisen yhteydessä tai seisomista matolla olevalla raidalla, jalat peräkkäin. Huolehdi kotiharjoitusten turvallisuudesta, siten että horjahdustilanteissa on aina mahdollisuus ottaa käsituki seinästä.

Tasapainoharjoittelu vaatii rauhallisuutta ja keskittymistä.

Anne Kettula
fysioterapeutti
Taitoa ja tasapainoa ohjaajakouluttaja, Ikäinstituutti
040 506 5834
anne.kettula@kuortane.com

