

„ÄMMAPÄTSIKESEST“ LAHTI kaelamassaažiga

Istuva eluviisiga inimesed peaksid oma ülaselja- ehk rahvakeeles turjalihaseid masseerima vähemalt kord päevas, ütleb studio massaazistaap.ee massaažiterapeut Lea Roovik. Lisaks peaksid väheliikuvad inimesed tegema kord päevas ülakehale venitusharjutusi. **TEKST:** KAIRE KENK **FOTOD:** KRÖÖT TARKMEEL

Selle piirkonna lihaste masseerimine on väga vajalik, sest ülaselja pinges lihased mõjutavad isegi silmade vereringet. Peavalud, käte suremine ja silmade kiire väsimine on märgiks, et õlavööde on „kinni“. Lihased on pinges ja need tuleb lahti muidagi,“ nendib Lea. „Seetõttu olengi ma alati soovitanud inimestele, kel pole rahaliselt võimalik lubada endale spaas kogu keha massaaži, võtta vähemalt seljamassaaži seanss.“

Käte suremine, kaelast kiirgav valu pähe või kätte ning tihtipeale ka pingepeavalud tulenevad peamiselt kas ülepinges õlavöötmepiirkonna lihastest või närvikiudude pitsumisest kaelaosas. Verevarustus ning ainevahetus ei saa normaalselt ringelda, lihased ei saa hapnikku ning närvide töö on takistatud. Just kael annab märku sellest, kui inimene on stressis, sest enamasti koguneb pinge kaela tagumistesse ja õlavöötmepiirkonda lihastesse, pitsitades jällegi närve ning takistades verevarustust. Tulemuseks on peavalud, väsimus ja nii-öelda kinnijooksvad mõtted. Võiks lausa ütelda, et kaelalihased ning õlavööde on organismi stressi mõõdikuks.

Ülaseljamassaaži võtetes pole Lea sõnul mitte midagi spetsiifilist ega keerulist. Tuleb vaid tugevate pigistavate liigutustega kogu turjapiirkond läbi mudida. Kui tugevat massaaži endale või oma kaaslastele teha, on äärmiselt individuaalne. Lea sõnul tuleb leida endale õige tugevus. „Kindel on see, et silitamisest pole pin-

ges lihaste puhul kasu. Beebit võib silitada, aga turjapiirkonda tuleb masseerida maksimaalse tugevusega. Minu kliendid nimetavad sellisest tugevast pigistamisest tekkivat tunnet magusaks valuks,“ muigab Lea. Pealegi on turjalihased inimestel ju enamasti treenitud: me ju kogu aeg liigutame käsi ja õlgu ning lihasmass on selles piirkonnas suur. Tuleb vaid järgida kaht reeglit: masseerimist alustatakse pindmiste lihaste mudimisega, sealt edasi jätkatakse süvalihaste massaažiga. Enne massaaži pole vaja lihaseid soojaks võimelda. Küll aga on vaja võimelda lihased soojaks enne venitust. „Kodustes tingimustes oleks hea käia enne sooja duši all. Veelgi parem on end masseerida pärast sauna. Kodus on ka hea kasutada rahustavat aroomiõli, näiteks lavendliõli või ylang-ylang'i eeterlikku õli. Et meeolelu luua, võiks mängida rahustavat muusika,“ soovib Lea.

ELUKAASLANE MASSÖÖRIKS

Aeg-ajalt on kasulik paluda mõnel oma lähedasel teha endale põhjalikum ülakehamassaaž. „Kaaslane võiks läbi masseerida kogu selja lai-nimmelihase kuni vaagnaluu kinnituskohadeni. Ülaseljalihaste massaaži ongi kõige parem teha koos mõne lähedase või kolleegiga. Võiks lausa kindlaks määrata igaks päevaks teatud kellaja,“ soovib massöör.

Kodust kaela- ja ülaseljalihaste massaaži võiks Lea sõnul alustada niinimetatud kaelavõimlemisest: teha aeglaseid pearinge, seejärel venitada läbi käsivarre- ja

ülalihased ning ülaselg. Kaaslasel tasuks paluda teha endale „ämmapätsikese“ massaaži. „Ämmapätsikeseks nimetatakse rahva-suus alumiste kaelalülide piirkonda kogunevat paksu jääkainete spasmi, mida on korrapärase masseerimisega võimalik laiali lükata,“ muigab Lea.

„Peavalud, käte suremine ja silmade kiire väsimine on märgiks, et õlavööde on „kinni“.“

Ülaseljalihaste massaaž tuleb kasuks pea igapähele. „Vaid kõrgvererõhutõbe põdevad inimesed peaksid olema ettevaatlikud. Seevastu madala vererõhuga inimestele on ülaseljalihaste massaaž iga ti kasulik. Nõrkuse ja madala vererõhu korral on kasulik harjutus näiteks kõrva-de mudimine. See on hea ja hästi lihtne harjutus: kergete pigistavate liigutustega tuleb läbi mudida mõlemad kõrvalestad. See stimuleerib vereringet ja parandab enesetunnet.“

Pidevalt arvutiga töötavatele inimestele soovib Lea ka spetsiaalset käsivarrelihaste harjutust, mida ta nimetab käsivarte sõtkumiseks. „Ka see on hästi lihtne: tugevate pigistavate ning tõepoolest sõtkuvate liigutustega mudida ühe käega läbi teise käe käsivarre lihased ja siis korrata harjutust teise käega. See parandab randmete verevarustust ja ennetab karpaalkanali sündroomi teket. Kasulik on muljuda ka randmetel olevaid punkte.“



1 Kaelavõimlemine. Aeglaselt pea-
ringid küljelt küljele, fikseerides hetkeks
asendi kuklas.



2 Ülemiste selgrootülide venitus. Viige
sõrmseongus käed kuklale, suruge küü-
narnukid kokku, kummarduge ette.



3 Õlaliaste venitus. Viige küünarnukk
sõrmseongus kukla taha. Samal ajal kallu-
tate end küljele.



4 Kopsukanali venitus.

5 Trapetslihase massaaž. Asetage sõr-
med trapetslihase servale. Alustage väi-
keste ringjate liigutustega, seejärel tehke
järjest suuremaid ja sügavamaid ringe.



6 Kaelamassaaž. Asetage käed kaela-
lülide juurde, sõrmed paiknegu koljuluu
all. Vajutage kaelal olevaid punkte sõrme-
dega.



7 „Ämmapätsikese“ massaaž. Vajutage
sõrmed kaelaosas alumistele lülidele ja
masseerige selle piirkonda kogunenud
spasmi ringjate liigutustega.