

SOMENISKA

= Liiallisesta älylaitteiden käytöstä johtuva *toiminnallinen ryhti, jossa pää ja usein hartiat tulevat vartalon eteen.*

Mitä pidemmälle pää kallistuu eteen, sitä isomman kuormituksen se tekee niskalle. **Suurimmillaan kuormitus on lähes 30kg**, eli painaa saman verran kuin esim.

- kaksi auton rengasta vanteineen
- 9v lapsi
- täysikasvuinen labradorinnoutaja.

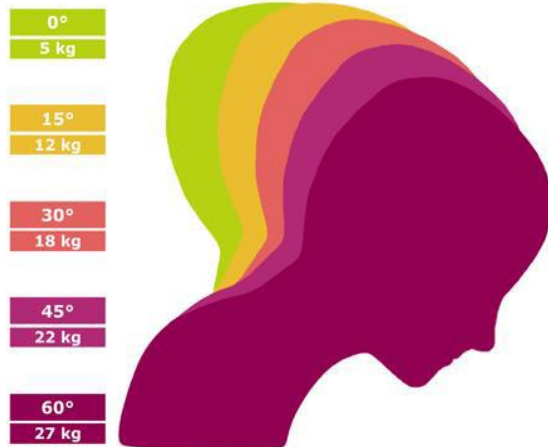
Yleisimpiä someniskan oireita ovat päänsärky, huimaus ja niskakivut, koska hartiasseudun verenkierto heikkenee sekä lihakset, nivelet ja nivelsiteet venyvät.

Liiallisella ruutuajalla (yli 2h/vrk = n. 1000h/vuosi) on myös heikentävä vaikutus unenlaatuun, mielialaan ja liikunnan määrään.

Niskakivusta huolimatta on tärkeää liikkua päivittäin vähintään tunti esimerkiksi harrastuksissa tai kulkemalla koulumatkat kävellen/pyöräillen/scootilla. Niskan, kaulan ja yläselän vahvistavilla harjoitteilla saa usein niskakipua lievitettyä.

Myös stressi, alakulo ja huolet voivat aiheuttaa niskakipua, joten kerro mieltä painavista asioista vanhemmillesi tai terveydenhoitajalle. Kivun pitkittyessä usean viikon mittaiseksi tulee terveydenhuollossa hoitaa niskakipua moniammatillisesti (terveydenhoitaja, lääkäri, fysioterapeutti ja psykologi).

Tarkempaa tietoa löydät mm. selkakanava.fi, tervekoululainen.fi, terveyskyla.fi, kuntoutumistalo.fi ja ukkinstituutti.fi sivustoilta.



KUVAN LÄHDE, Viitattu 7.4.2020:
www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/terveydenhoito/someniska/

Omahoitokeinot

Nosta tai tue älylaite kasvojen korkeudelle,
muista että sinä olet laitteen pomo etkä orja.

Tauota ruutuaikaa, vaihda asentoa ja
pyri olemaan alle 2 tuntia päivässä älylaitteiden/ruudun äärellä.

Liiku 2h päivittäin, tästä puolet tulisi olla reipasta liikuntaa.

Kerro ja **keskustele** läheisten kanssa mieltä painavista asioista.

Opettele **tunnistamaan asentosi**, tähän voit pyytää apua vanhemmilta. Usein he mainitsevat huonosta ryhdistä pyytämättäkin, joten ota koppi heidän sanoistaan.

LÄHTEITÄ

selkakanava.fi/aiheuttaako-alylaitteiden-kaytto-niskakipuja

selkakanava.fi/ergonomiavinkkejä-eta-ja-mobiilityohon

selkakanava.fi/lasten-ja-nuorten-krooninen-niskakipu-vaatii-kokonaisvaltaista-hoitoa

www.tervekoululainen.fi/ylakoulu/terveydenhoito/someniska/

www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/selkäsairaudet/niskakuntoutujan-opas

www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-hyvään-ryhtiin

www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/lasten-ja-nuorten-liikkumisen-suositukset

www.liikkuvakoulu.fi/ideat/tukea-ergonomiseen-opiskeluun

Opinnäytetyö AMK 2018: Eteenpäin työntyneen pään terapeuttinen harjoittelu

- Opas 10–15-vuotiaille

Esitteen on laatinut Naantalin kaupungin fysioterapeutti Silja Koljander maaliskuussa 2020, päivitetty 3/2022. Esite on tarkoitettu lähtökohtaisesti kouluterveydenhoitajien työkaluksi.