

hmsn NISKANAPPI ja pallean toiminta

Rakkaalla lapsella on monta nimeä: niskanappi, niskapahka, niskakyttyrä, ämmänkyhmy, vanhanpiian kyhmy... Erilaisista ja osin naisellisestakin vivahteista monia nimiä saanut niskanappi, eli niskaan muodostuva kyhmy, muodostuu huonon ryhdin ja pään virheasennon takia tasapuolisesti niin naisille kuin miehillekin.



● Niskanappi aiheuttaa omistajalleen monenlaisia ikäviä oireita, kuten kipua ja särkyä, kuumotusta ja jopa huihmausta sekä uni- ja rytmihäiriöitä. Vaikka HMSN ilmenee ja oireilee pääosin raajojen ääreisosissa, useat sairastavat valittavat kipua erityisesti selän ja hartiaseudun alueella ja raajojen isoissa nivelissä. Nämä oireet johtuvat lihasten heikkenemisen aiheuttamasta vääränlaisesta kuormittumisesta, virheellisistä liiketottumuksista ja syntyneistä virheasunnoista.

Painava pää keikkuu niskan varassa

Hyvä ryhti rakentuu pystyasennossa luotisuoraan. Pohjana on lantioluu, joka vaikuttaa rintakehän, lapaluiden ja koko yläselän asentoon. Koko muodostelman päällimmäisenä keikkuu niskan varassa pää, joka on suhteessa painava kehon osa.

Aikuisen ihmisen pää painaa suurin piirtein viisi kiloa, joten pienikin virheasento kuormittaa kaularankaa melkoisesti - ryhdin painuessa kasaan pää työntyy kauas vartalon keskilinjasta. Mitä kauempaa vartalosta pää on, sitä suurempi rasitus kohdistuu niskaan. Niskan jännittyessä lihakset menevät jumiin ja lihas kovettuu kun kuonaaineita kertyy kudokseen. Niskanappi

onkin seurausta hartiakaaren väärästä asennosta ja lymfakierron ja verenkierron heikentymisestä. Mielenkiintoinen asia HMSN:aa sairastavien keskuudessa tutkittavaksi olisi mahdollinen pään eteen työntymisen yhteys palleahermon toimintaan. Palleaa käskyttävät hermot (nervus phrenicus) saavat alkunsa niskasta (C3-C5 hermojuuret), ja toinen kumpikin niistä käskyttää omaa puoliskoaan, toinen oikeaa ja toinen vasenta. Näin niskan eri virheasennot voivat vaikuttaa eri tavoin pallean toimintaan.

Niskan virheasento

Pään työntyminen eteen vaikuttaa tasaisen heikentävästi molemmille puolille, mutta jos niskassa on lisäksi kallistuma toiselle puolelle, voi vaikutus ohjautua vain toiseen pallean puoliskoon. Tällöin pitkän ajan kuluessa toinen puolisko voi surkastua käyttämät-

tömyydestä, ja käytännössä heikentää hengityskapasiteettia huomattavasti. Mikäli niskan virheasentoa ei korjata, ei hengityslihaksen toiminnan palauttaminen ole mahdollista. Pallean heikentyneen toiminnan takia hengitys tapahtuu rintakehän yläosien apuhengityslihaksilla.

Haittaa nukkuessa

Etenkin yöaikaan selinmakuulla niskan ollessa vielä huonommassa asennossa, pään eteen työntyminen voi aiheuttaa palleahermon väliaikaisen toimintahäiriön, mikä voi aiheuttaa kuorsaamista muuttamalla ilmapirran kulkua sisäänhengityksessä. Uniapneatapauksissa niskan virheasento voi olla niin suuri, että hermo-yhteys palleaan katkeaa hetkellisesti kokonaan, eikä hengitystä tapahdu, koska rintarangan jäykkyys estää myös apuhengityslihasten toiminnan.

Pään asentoa korjataan vetämällä päätä taaksepäin. Leukaa voi painaa kevyesti sormella taaksepäin. Sama seinään nojaten.

