

Teksti: Esa Haaranen, ft

Normaali ryhti ja kävely

Luinen tukiranka muodostaa ryhdin perustan, kehon muodon sekä koon. Lihakset kiinnittyvät luihin ja ne toimivat vipuvarsina liikkumisessa. Luut liittyvät toisiinsa nivelten avulla. Niveliä tukevat ja vahvistavat ligamentit, jänteet ja lihakset.

Kuormituksessa tuki- ja liikuntaelimistö muodostaa kineettisen ketjun, joka tarkoittaa sitä, että kuormitus siirtyy nivelestä toiseen ylös- ja alaspäin. Esim. jalkaterästä kuormitus siirtyy nilkkaan, siitä polveen, lonkkaan ja jne. Kineettinen ketju vaikuttaa myös alaspäin. Esim., jos lonkan toiminta on häiriintynyt se vaikuttaa polveen ja nilkkaan.

Ryhdin kivijalka

Ryhdin ”kivijalan” muodostaa jalkaterä, jolle kuormitus tulisi jakautua tasaisesti kantapäälle sekä päkiän sisä- ja ulkoreunalle. Jalkapohjan alle muodostuu ikään kuin kolmio. Tällöin polvet ovat hieman koukussa, joka ohjaa myös lantion keskiasentoon. Lantion keskiasento mahdollistaa sen, että lanneselkä, rintaranka ja kaularanka ovat optimaalisessa asennossa. Tällöin myös hartiat ovat hyvässä asennossa ja olkanivelet voivat toimia vapaasti.

Perusliikkumisessa aktivoituakseen normaalisti lihakset vaativat sen, että kineettinen ketju toimii sille tarkoitettulla tavalla. Kun kineettinen ketju kehossa toimii tämä mahdollistaa sen, että myös voimaketjut lihaksistossa toimivat. Normaalisessa kävelyssä tällä voimaketjulla on erittäin merkittävä vaikutus.

Kävelyn vaiheet

Kävelyn vaiheet ovat **kantaisku**, **tukivaihe**, **varvastyöntö** sekä **heilahdusvaihe**.

● Kantaiskussa kantapää koskettaa alustaa edessä ja tämä aktivoi säären etuosan ja reiden etuosan lihakset. Reisilihasten kautta aktivaatio siirtyy vatsan syviin lihaksiin ja siitä vastakkaisen yläraajan etuosan lihaksiin, joka saa aikaan vastakkaisen käden kiertymisen eteenpäin.

● Tukivaiheessa koko jalkapohja on alustalla, polvi hieman koukussa, jolloin vatsa- ja selkälihaksilla tuetaan vartalo keskiasentoon.

● Varvastyönnössä jalka ojentuu taaksepäin, varpailla työnnetään eteenpäin. Varvastyönnössä pohjelihas aktivoituu, siitä aktivaatio etenee takareiteen ja pakaraan, jolloin lonkka ojentuu taaksepäin. Pakarasta lihasaktivaatio etenee selkälihasten kautta vastakkaisen lavan lähentäjälihaksiin, joka saa vastakkaisen käden kiertymään taaksepäin.

● Varvastyöntöä seuraa heilahdusvaihe, jolloin alaraaja heilahtaa tukijalkana olleen jalan ohi. Heilahdusvaihe tapahtuu lonkankoukistajalihaksilla, jotka tarvitsevat liikesuorituksen onnistumiseen hyvän tuen vatsalihaksista ja vastakkaisen puolen yläraajan rintalihaksista.