**Oikea nostotekniikka on tärkeä**

**Oikea nostotekniikka on tärkeää selkäkipujen ennaltaehkäisyssä. Suunnittele nostaminen etukäteen ja tee raskaat nostot aina kun mahdollista yhdessä kaverin kanssa.**

Nostettaessa tavaroita lattialta vartaloa tulee kallistaa aina lonkista eteen alaselkä suorana, jolloin:

* alaselän asento säilyy turvallisella neutraalialueella
* kallistus tehostaa selän lihasten supistumista
* selän tukevuus paranee.

Älä nosta tavaroita jalkaterät rinnakkain vaan käyntiasennossa eli jalat eri tasoissa. Näin nostettaessa on helpompi säilyttää alaselän turvallinen asento.

(http://www.tervekoululainen.fi/elementit/terveydenhoito/selkavaivat/nostotekniikatkuntoon)

**Painavan taakan nosto**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oikein** | **Väärin** |

   

|  |
| --- |
| Vasemmalla nostajan jalat ovat oikein käyntiasennossa ja hän kyykistyy reilusti, jolloin alaselkä pysyy neutraalissa asennossa. Oikeanpuoleisessa kuvassa nostaja tavoittelee laatikkoa jalat rinnakkain ja suorin jaloin, mikä rasittaa selkää. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Oikein** | **Väärin** |
|  |  |

      

|  |
| --- |
| Noston aikana selkä tulee pitää neutraalissa asennossa kuten vasemmassa kuvassa näkyy. Noston aikana on syytä varoa selän pyöristymistä (oikeanpuoleinen kuva). |

**Taakan lasku tasolle**

|  |  |
| --- | --- |
| **Oikein** | **Väärin** |

     

|  |
| --- |
| Painavan taakan laskemisessa tasolle tulee varoa, että selkä ei joudu kallistumaan taaksepäin. |

**Kevyen esineen nosto**

Tee kaikki kevyet nostot yhdellä jalalla seisten. Näin vältät automaattisesti vahingollisen alaselän pyöristymisen ja kiertoliikkeen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Oikein** | **Väärin** |

 

|  |
| --- |
| Vasemmassa kuvassa poika nostaa avaimia oikein yhden jalan varassa seisten. Oikeanpuoleisessa kuvassa jalat ovat rinnakkain ja selkä rasittuu kevyttäkin tavaraa nostettaessa. |