

Olkapään kipu tai käsien puutuminen voi usein johtua pienen rintalihaksen kireydestä. Tämä johtuu siitä, että kireä pieni rintalihas voi aiheuttaa painetta hermoille ja verisuonille olkapään alueella, mikä puolestaan voi johtaa säteilevään kipuun ja tunnottomuuteen käsissä.



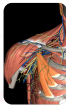
Iso rintalihas



Pieni rintalihas



Hermot



Verisuonet

Mitä pienen rintalihaksen kireys aiheuttaa?

- Pienen rintalihaksen kireys voi rajoittaa rintarangan liikkuvuutta ja aiheuttaa olkapään kipua ja jäykkyyttä.
- Kun pieni rintalihas on jatkuvasti kireä, se voi vetää olkapäätä eteenpäin ja aiheuttaa kyyristyneen tai etukenoisen ryhdin.
- Kireä pieni rintalihas voi aiheuttaa kipua ja epämukavuutta olkapään alueella, kaulassa tai rintakehässä.
- Kun pieni rintalihas on kireä, se voi painaa hermoja ja verisuonia olkapään alueella, mikä voi johtaa säteilevään kipuun ja tunnottomuuteen käsissä.

Venyttelyohje

1. Seiso suorana ja aseta kätesi suorassa kulmassa seinää tai ovenkarmia vasten olkapään korkeudelle.
2. Käännä kehoasi pois päin, kunnes tunnet venytyksen rintalihaksessa ja etuosassa olkapäässä. Venytys tehdään alaviistoon nuolen osoittamaan suuntaan. Pidä venytystä 30–60 sekuntia. Liikettä voi tehostaa nostamalla kättä ylöspäin venytyksen aikana.
3. Toista venytys toiselle käsivarrella.

Tämä venytys auttaa avaamaan ja rentouttamaan pientä rintalihasta. Muista pitää venytys rauhallisena ja hallittuna, älä venytä liikaa tai tee äkillisiä liikkeitä. Säännöllinen venyttely auttaa ylläpitämään lihasten joustavuutta ja ehkäisemään kireyden aiheuttamia oireita.

