

# ISKIASLAUTA

## ISCHIASBRÄDE

### Iskias ja sen hoitaminen iskiaslaudan avulla

Iskiaksella tarkoitetaan kipua, joka johtuu iskiashermon ärsytyksestä tai tulehduksesta. Kipu säteilee yleensä selästä pakaraan ja jalkoihin asti. Syynä tähän voi olla iskiashermon puristus tai ärsytys.

Iskiaksen laukaisijana voi olla esimerkiksi epäergonomiset työasennot, pitkään autossa istuminen, jatkuva jännitys tai lihasrasitus. Myös fyysisesti raskas työ, johon sisältyy nostoja ja hankalia asentoja voivat aiheuttaa iskiaksen. Samoin veto, kylmä ja värinä saattavat laukaista kivun.

Iskiaskipuja voidaan lievittää kevyellä liikunnalla ja esimerkiksi pohjevenyttelyllä.

Asetu laudan päälle seisomaan jalat ja selkä suorana. Pidä kantapäät kiinni laudassa ja tunne venytys pohkeissa. Voit tuoda lantiota hieman eteenpäin tehostaaksesi venytystä. Huolehdi hyvästä ryhdistä koko venytyksen ajan.

Käytä iskiaslautaa säännöllisesti ja rasituksen jälkeen muutaman minuutin jaksoissa.

Laudan 21 asteen kulma on ideaali pohjevenytykseen.

