

9-14-aastaste laste rüht ning ülemise ja alumise ristsündroomi tunnusjooned



Saima Kuu - TLÜ terviseteaduste lektor



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseteaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Mis asi on rüht?

- Harjumuslik, sundimatu **kehahoiak** seismisel, istumisel, kõndimisel ja teistes tegevustes.
- Rüht on otseses seoses kehalise arenguga ning vajab kujundamist nagu iga teine liigutus-vilumus.



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Rühihäired

- Igasuguseid **kõrvalekaldeid** õige rühi tunnustest nimetatakse rühihäireteks
- Üldjuhul **arenevad** tugi-liikumisaparaadi häired **märkamatu**
- Rühihäirete süvenemise ja fikseerumisega kaasnevateks probleemideks on kiire väsimine, **valu, funktsiooni häired** või liikumisvõimetus (füüsilise võimekuse langus ning takistus mitmetes tegevustes)



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Rühihäirete tekke põhjused

- Suurema osa rühihäiretest moodustavad elu jooksul omandatud rühihäired.
- Omandatud rühihäirete põhjuseks võivad olla **ebaõiged igapäevased harjumused** – näiteks: koti kandmine ühel õlal, harjumus seista ühel jalal, passiivne rüht, nõrk või tasakaalustamata lihaskond.
- Igasugune raskelt koormatud tegevus, mis **ületab** isiku keskmise **kandevõime**, viib väsimuse ja rühi probleemideni.



TALINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseteaduste instituut

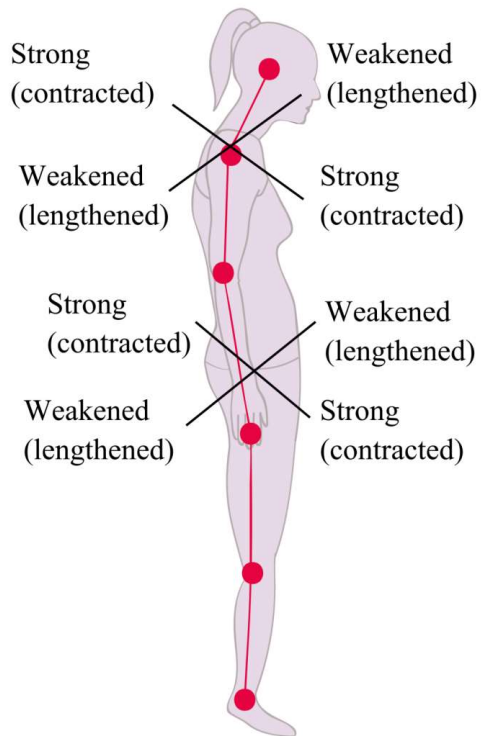


Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond

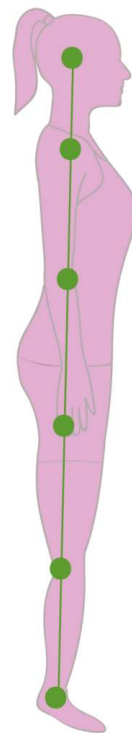


Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



incorrect posture



correct posture

Ülemine ja alumine ristsündroom



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja terviseteaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Vaatlusalused:

- 9-14-aastased
- Poisid, n = 34
- Tüdrukud, n = 41

Metoodika:

- **Rühihindamine** - New York State Posture Rating Chart
- **Lihaselastsuse hindamine** – manuaalselt ja goniomeetriga
- **Lihaskõhu hindamine** - Baseline Push-Pull Dynamometer



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut

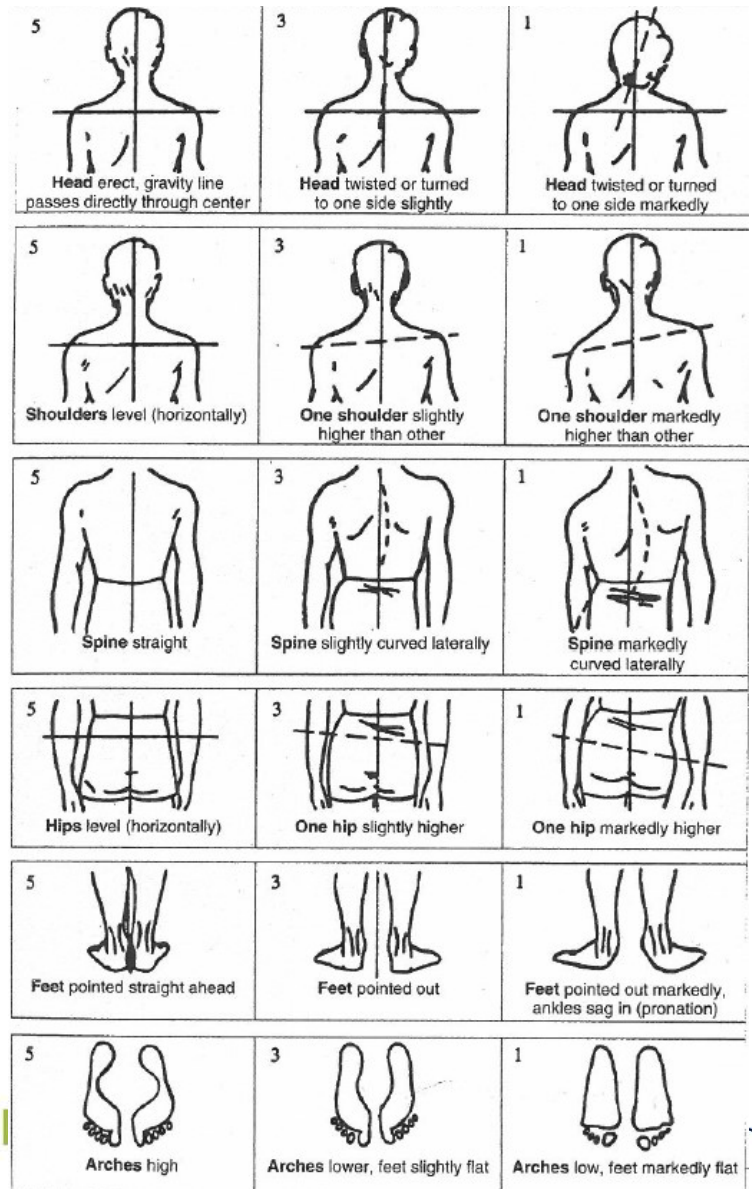
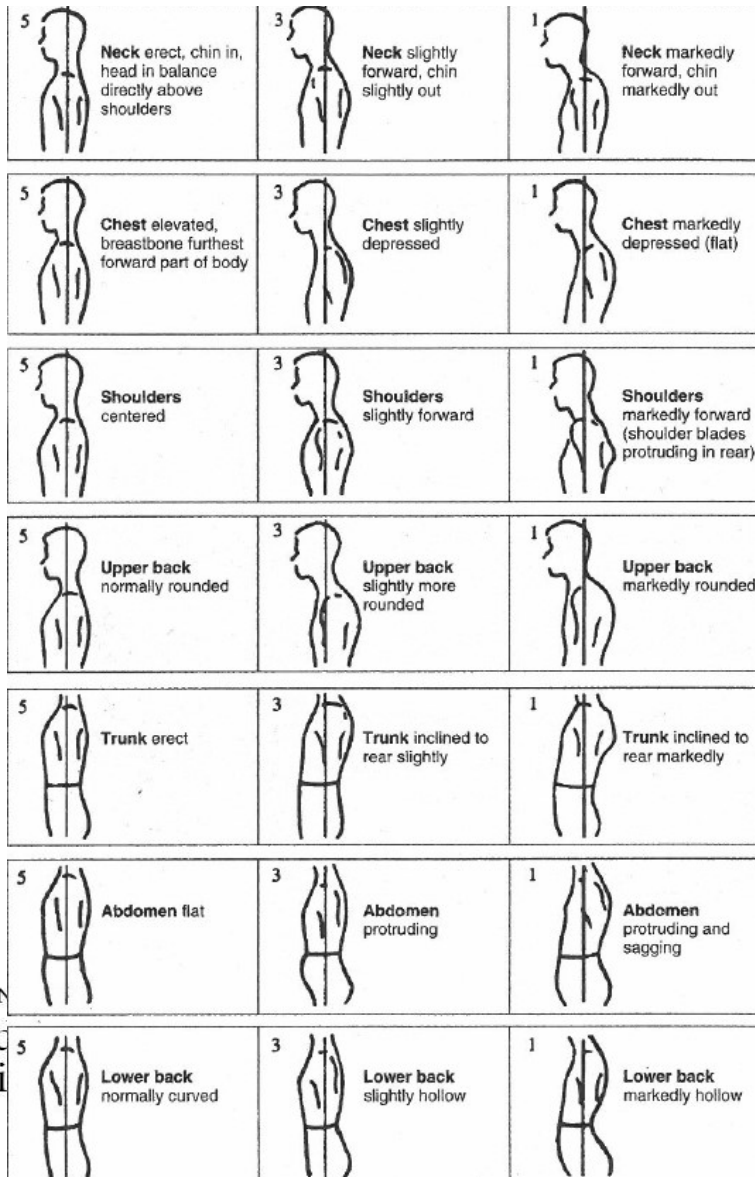


Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

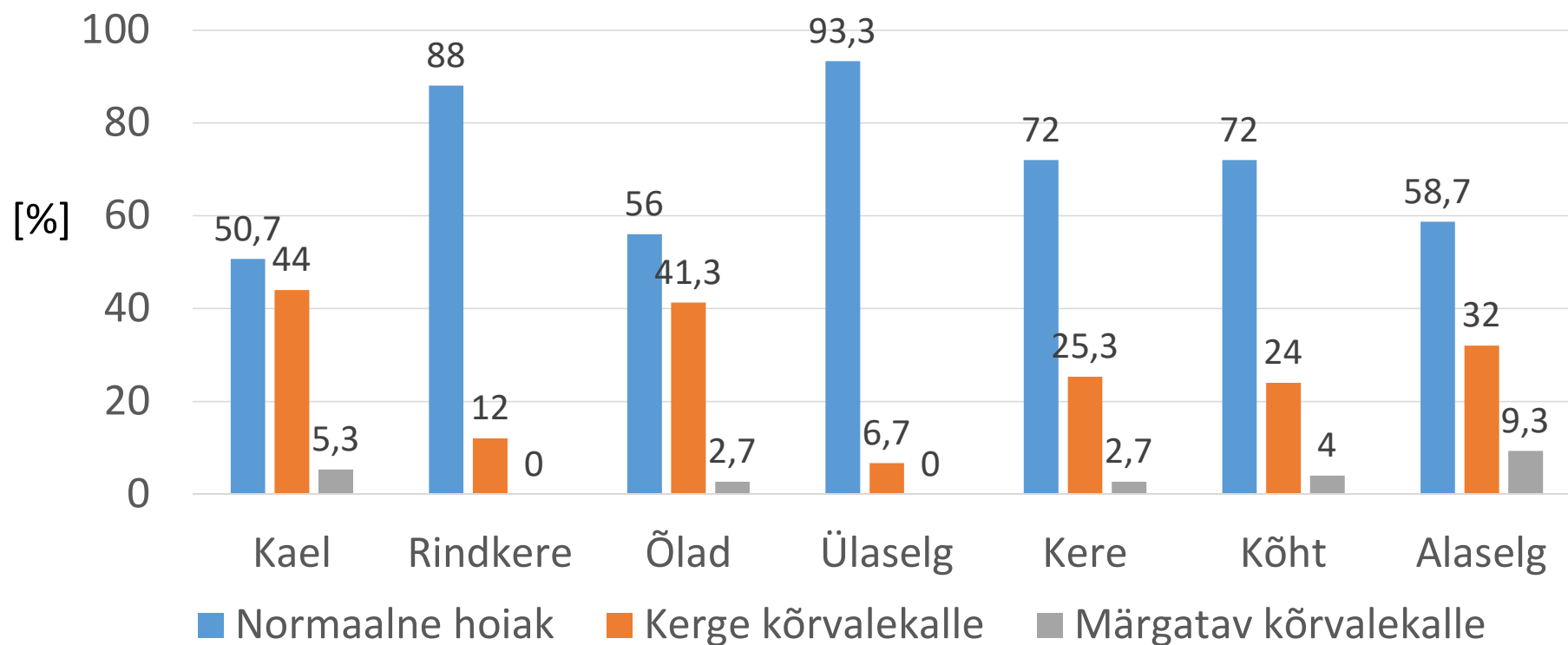


TALLINN
Looc
tervi



nia.ee

Rüht külgvaates:



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
tervise-teaduste instituut



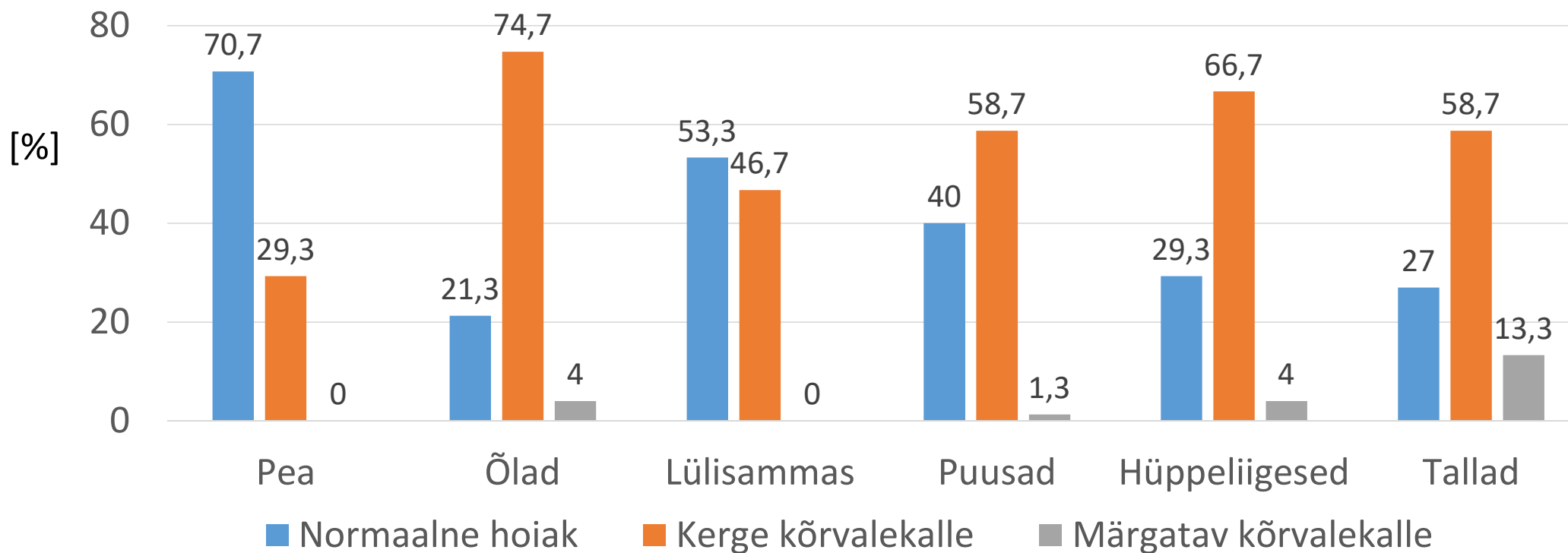
Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Rüht tagantvaates:



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseeaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond

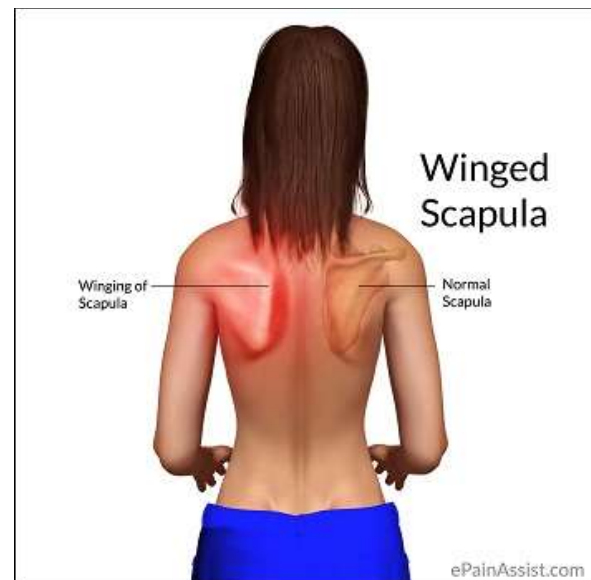


Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Lihaselastsuse hindamine - ülakeha

- Kaela sirutajad
- Trapetsi ülemine osa koos abaluutõsturiga
- Väike rinnalihas
- Suur rinnalihas



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond

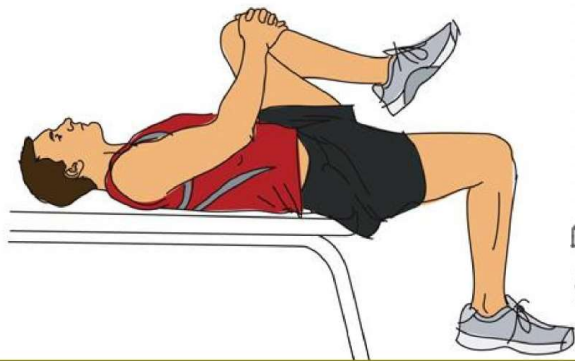


Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Lihaselastsuse hindamine - alakeha

- Lülisambasirgestaja
- Nimmeruutlihas
- Puusapainutaja
- Hamstring-grupp
- Reie lähendajad



THOMAS TEST

ut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond

Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee



Lihaselastsuse tulemused, nn „positiivsed“ leiud:

KV – külgvaates; TV - tagantvaates; NR - normrüh

- Lõug ei lähe vastu rinnakut: **1,33%** - KV-kael=1
- Trapetsi ülaosa ja abaluutõsturi pinge: **16%** (5/12 kahepoolset, 7/12 ühepoolset)
– ½ KV-kael=3, ½ KV-õlg=3, 5/6 TV-õlad=3; 1/12 NR
- Väikese rinnalihase pinge: **5,33%** (kahepoolset)
- ¼ KV-õlad=3, ¾ KV-kael=3, ¼ NR
- Suur rinnalihase pinge: **5,33%** (1/4 kahepoolset, 3/4 ühepoolset)
- ¾ KVkael=3, ¼ KVõlg=3, ¼ NR

- Puusapainutajate pinge: 8% ($\frac{1}{2}$ kahepoolset, $\frac{1}{2}$ ühepoolset)
 - $\frac{1}{3}$ KV-kõht=3, $\frac{1}{6}$ KV-alaselg=1, $\frac{1}{6}$ KV-alaselg=3, $\frac{1}{2}$ NR
- Lülisambasirgestaja pikkus: 49,33%
 - $\frac{2}{37}$ KV-kõht=1, $\frac{7}{37}$ KV-kõht=3, $\frac{4}{37}$ KV-alaselg=1, $\frac{11}{37}$ KV-alaselg=3
- Hamstring-grupi pinge: 57,33% (39/43 kahepoolset, 4/43 ühepoolset)
 - $\frac{12}{43}$ KV-kere=3, $\frac{1}{43}$ KV-kere=1, $\frac{21}{43}$ TV-lülisammas=3, $\frac{27}{43}$ TV-puusad=3, $\frac{1}{43}$ TV-puusad=1, $\frac{6}{43}$ NR
- Reie lähendajate pinge: 10,67% ($\frac{5}{8}$ kahepoolset, $\frac{3}{8}$ ühepoolset)
 - $\frac{1}{8}$ KV-alaselg=3; $\frac{1}{4}$ TV-lülisammas=3, $\frac{5}{8}$ TV-puusad=3, $\frac{3}{8}$ NR
- Nimmeruutlihase pikkuste vahe: 16%
 - $\frac{1}{2}$ KV-alaselg=3; $\frac{1}{12}$ KV-alaselg=1; $\frac{7}{12}$ TV-lülisammas=3, $\frac{5}{12}$ TV-puusad=3; $\frac{1}{12}$ TV-puusad=1; $\frac{1}{6}$ NR



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Isomeetiline lihasjõu hindamine



- Kaela painutajad / Kaela sirutajad
- Trapetslihas, keskmine osa / Suur rinnalihas, ülemine osa
- Trapetslihas, alumine osa / Suur rinnalihas, alumine osa
- Kere painutajad / Kere sirutajad
- Puusa sirutajad / Puusa painutajad
- Puusa lähendajad / Puusa eemaldajad



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseteaduste instituut



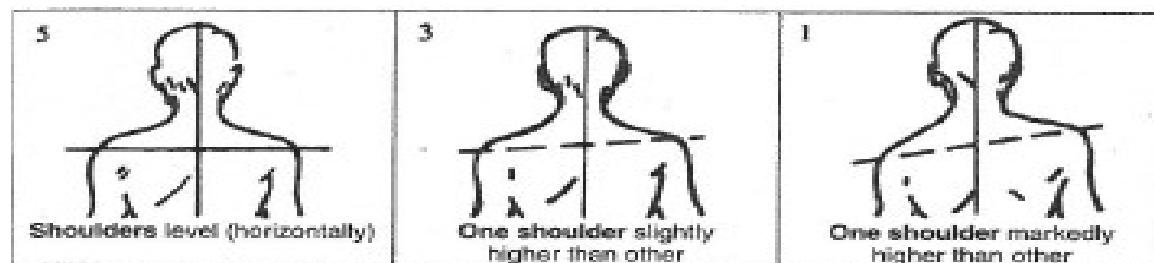
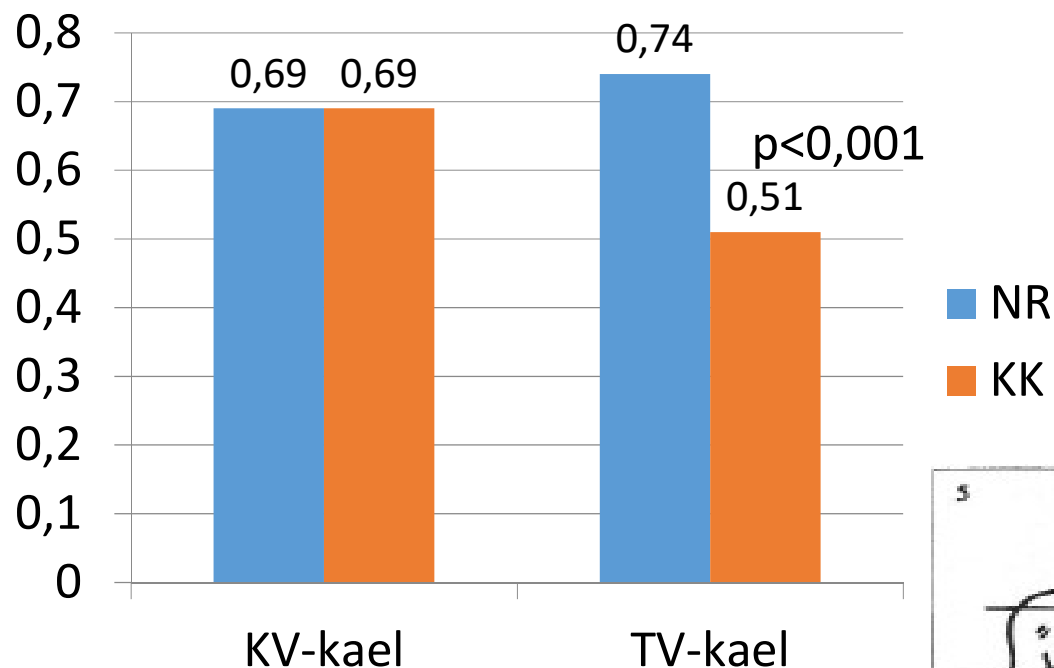
Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

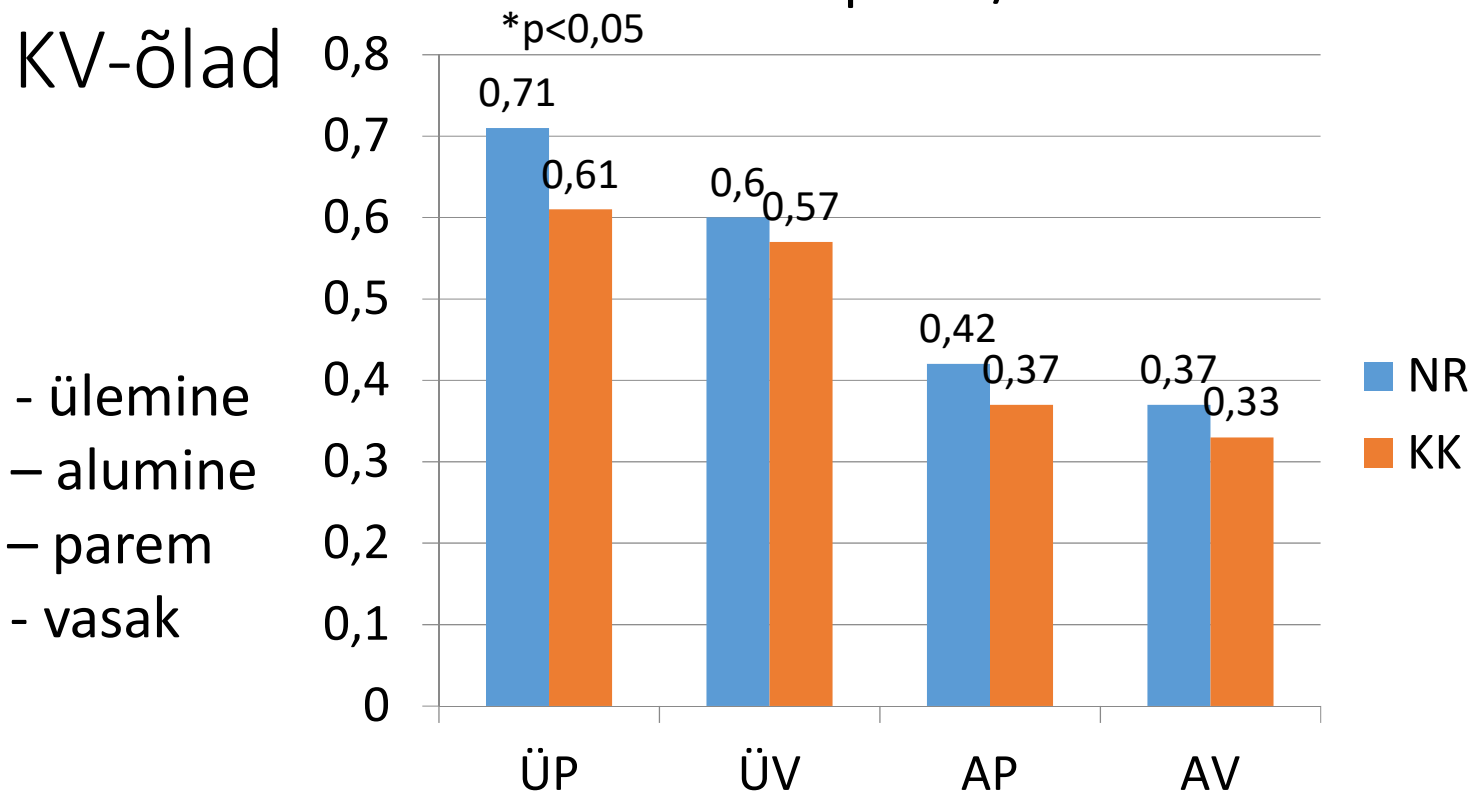
Jõu suhted: 1. kael – painutajad/sirutajad normaalne rüht (NR) versus kõrvalekalle (KK)



TALLINNA ÜLIKOOL

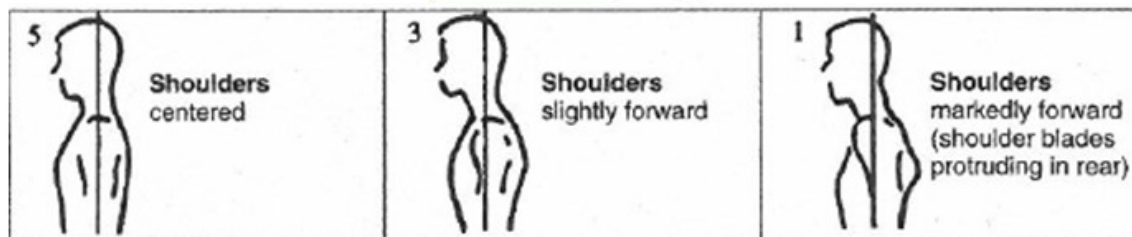
Loodus- ja
terviseteaduste instituut

2A. õlad- rinnasuhe: trapets/suur rinnalihas



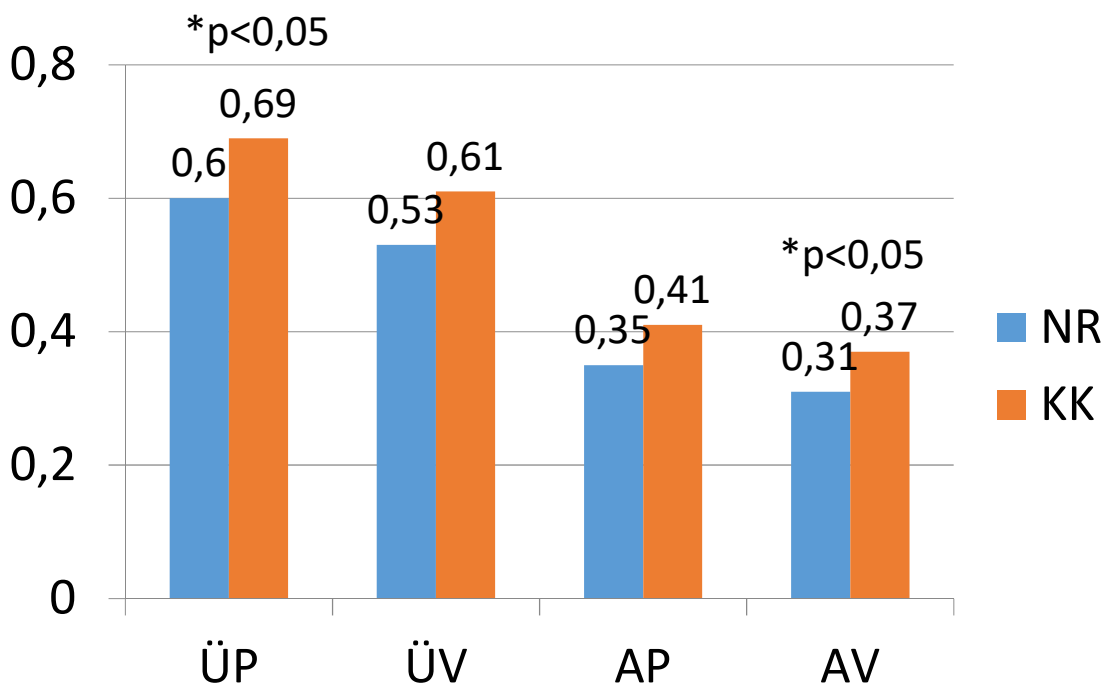
TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseeaduste instituut

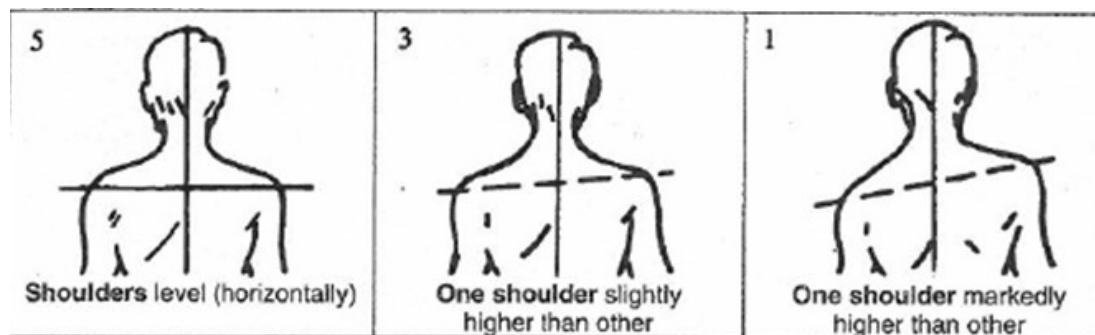


2B. õlad- rinnasuhe: trapets/suur rinnalihhas

TV-õlad



Ü - ülemine
A - alumine
P - parem
V - vasak



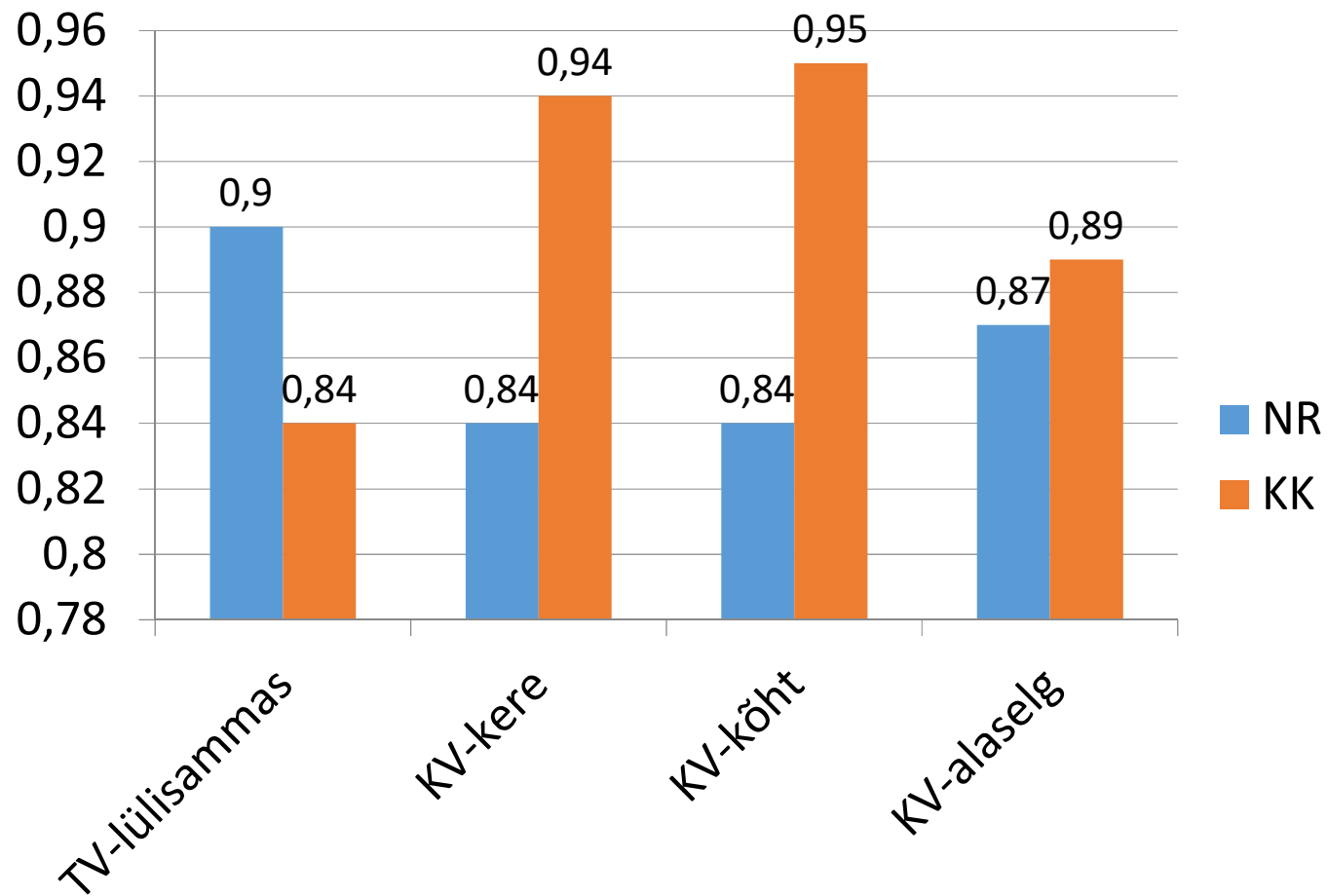
TALINNA ÜLIKOOOL
Loodus- ja
terviseteaduste instituut

3. keresuhe –

painutajad:
sirutajad

ehk

kõhulihased:
lülisambasirgestaja



TALLINNA ÜLIKOOL
Loodus- ja
terviseaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



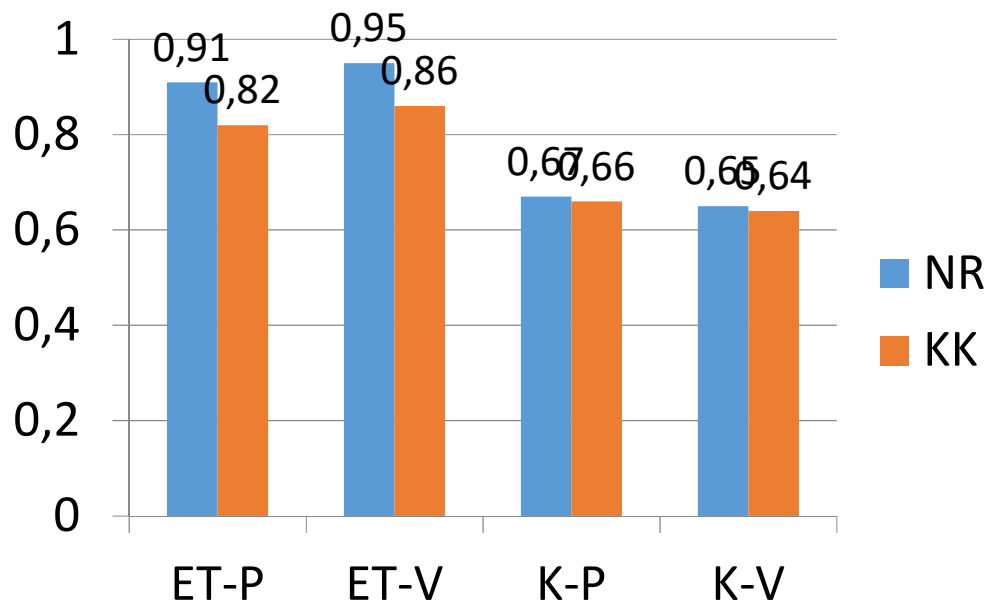
Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

4A. Vaagnaasend –

Puusa sirutajad / Puusa painutajad - ET

Puusa lähendajad / Puusa eemaldajad -K



ET- ette-taha suunas

K – külgsuunas

P – parem

V - vasak



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseteaduste instituut



5 Lower back normally curved

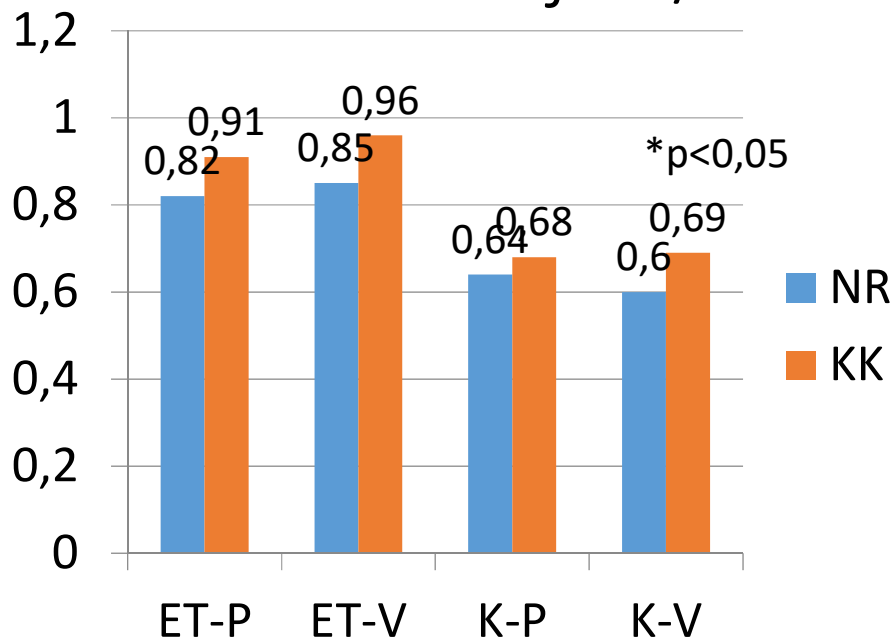


3 Lower back slightly hollow



1 Lower back markedly hollow

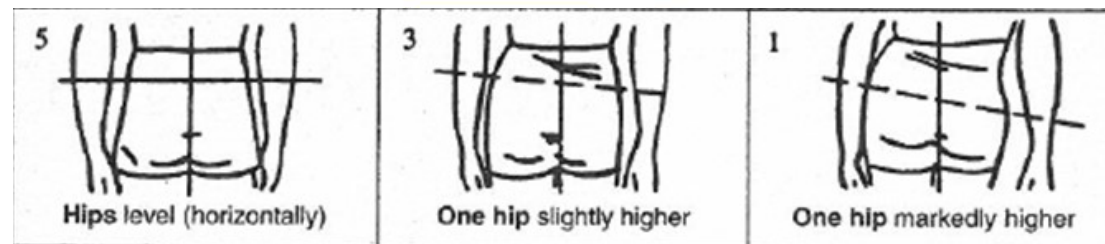
4B. Vaagnaasend – Puusa sirutajad / Puusa painutajad - ET Puusa lähendajad / Puusa eemaldajad -K



ET- ette-taha suunas
K – külgsuunas
P – parem
V - vasak



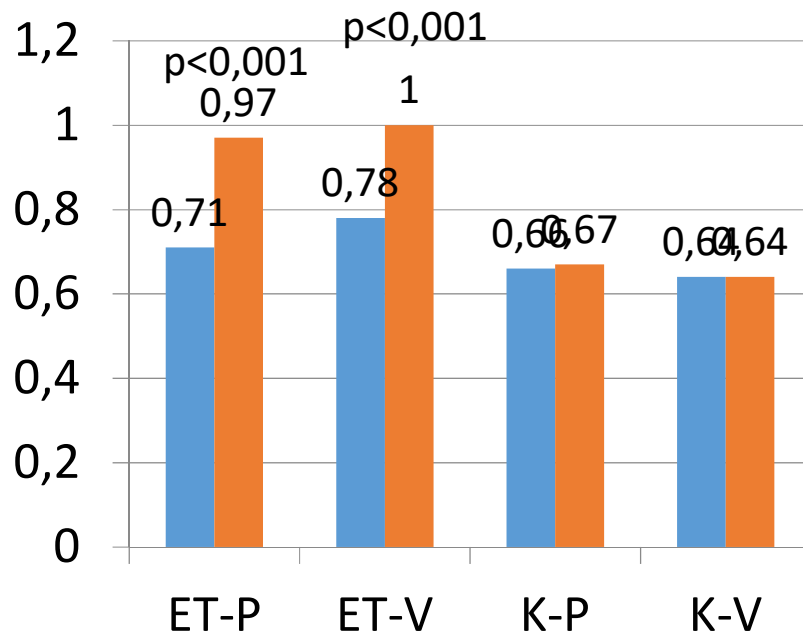
TALLINNA ÜLIKOOL
Loodus- ja
terviseaduste instituut



5. Hüppeliigeste asend

Puusa sirutajad / Puusa painutajad - ET

Puusa lähendajad / Puusa eemaldajad -K

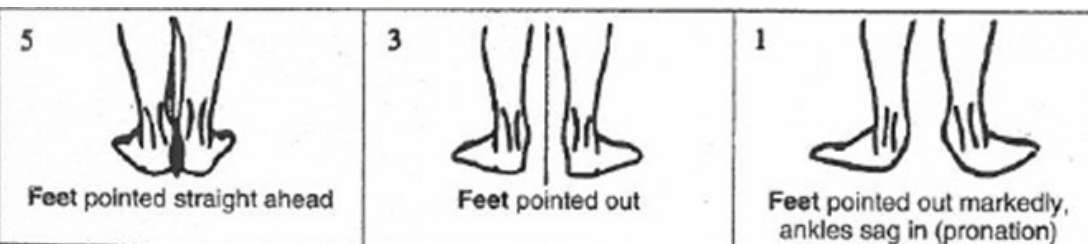


ET- ette-taha suunas

K – külgsuunas

P – parem

V - vasak



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut

Kokkuvõtteks:

- Külgvaates esineb rühihäireid ~ 1/3-l
- Tagantvaates esineb rühihäireid ~ 2/3-l
- Ligikaudu 1/3-l on rühihäired seotud lihaselastsuse vähenemisega
- Ligikaudu ¼-l on rühihäired seotud lihastasakaalu probleemidega



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Rühi kujundamine – lihastasakaalu- ja koordinatsiooni-treening ning venitusharjutused

- Kaunis tervislik rüht ei kujune iseenesest, vaid on igapäevase kindla eesmärgistatud töö tulemus



TALINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee

Rüht peab olema: uhke, julge ja enesekindel



© Can Stock Photo - csp13175720



TALLINNA ÜLIKOOL

Loodus- ja
terviseaduste instituut



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

estonia.ee