

SELKÄLEHTI

TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS RY



TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS ry

Humalistonkatu 10

20100 TURKU

Puhelin 040 525 1739 (ma-ke klo 12-16)

www.turunselkayhdistys.fi

toimisto@turunselkayhdistys.fi

Tukipuhelin 040 558 1025 (tiistaisin klo 10-14 ja torstaisin klo 16-20)

SELKÄLEHTI

ISSN 1456-8667

Jäsenlehti

Päätoimittaja: Pirjo Ailanto

Ilmoitukset: Markkinointi Sirpa Koskinen, puh. 0400 535 764

Aineistot: matkahorisontti@gmail.com

Taitto: Tmi Helle Laaksonen, puh. 040 704 1457

Paino: Paino Kaarina Oy, Kaarina



TULE



TIETOKESKUS

TULE-tietokeskuksesta saat apua tuki- ja liikuntaelämistön hyvinvointiin.

Tarjoamme fysioterapeuttista ohjausta ja neuvontaa tuki- ja liikuntaelinoireiden ja -sairauksien itsehoitoon, ennaltaehkäisyyn ja omatoimiseen kuntoutumiseen.

Toimintamme on kaikille avointa ja maksutonta

YHTEYSTIEDOT

TULE-tietokeskus
Humalistonkatu 10
20100 Turku

044 744 7085
toimisto@tule.fi
www.tule.fi

AUKIOLOAJAT

ma klo 10-15
ti klo 10-15
ke klo 11-18
to klo 10-15

muina aikoina
sopimuksen mukaan.

ILMOITA SÄHKÖPOSTIOSOITTEESI

Jos sinulla on toimiva sähköpostiosoite, jota et ole vielä ilmoittanut, niin ilmoittaisitko sen yhdistykselle osoitteessa toimisto@turunselkayhdistys.fi. Lähetämme sähköpostin omaaville erillisiä tiedotteita ajankohtaisista asioista ja tapahtumista muutaman kerran vuodessa.

Sisällysluettelo

- 3 Päätoimittaja
- 4 Hyvä Selkälehdessä lukija
- 5 Luontoretkille mukaan
- 6 Selkäkipu ja harjoittelu, miksi apu ei aina tule heti?
- 8 Veneretki saariston sydämeen
- 10 Kipeän niskan harjoitteet
- 12 Yhdessäoloa luontoretkillä
- 15 Luontoretiket kutsuvat
- 18 Kesä - parasta aikaa
- 19 Liikuntatoiminta syksyllä 2026

SEURAAVA LEHTI ILMESTYY JOULUKUUSSA 2026.

Päätoimittaja

Mietin syntyjä syviä yhdistystoimintaan liittyen. Lause "Suomi on yhdistysten luvattu maa" tai jotain sinnepäin oli mielessäni. Siispä aloitin kyselyn paremmalta tietäjältä verkosta, vaikka se ei ehdottomasti aina paras paikka olekaan!

Kysymykseeni "Onko Suomessa enemmän yhdistyksiä kuin muissa maissa?" en saanut vastausta tekoälyltäkään, joten taisi olla liian laaja kysymysasettelu. Kysyessäni yhdistysten määrän muutosta kymmenen viime vuoden kuluessa, vastaus oli selkeä: rekisteröityjen yhdistysten kokonaismäärä Suomessa on laskenut viimeisen kymmenen vuoden aikana. Suomessa on nykyään yhdistysrekisterissä noin 100 000 yhdistystä, kun vielä kymmenen vuotta aiemmin rekisterissä oli noin 135 000 yhdistystä. Tällöin yhdistyksissä arvioitiin olevan 15 miljoonaa jäsentä. Näin ollen jokainen suomalainen kuuluu siis laskennallisesti noin kolmeen yhdistykseen, ja siten jokaisessa yhdistyksessä on keskiarvon mukaan 150 jäsentä. Tiedän, että osasy syy yhdistysrekisterissä olevien yhdistysten vähenemiseen on ainakin urheiluseurojen kohdalla muutama vuosi sitten suoritettu "puhdistus", jossa toimimattomia urheiluseuroja poistettiin rekisteristä.

Lisäkysymyksiä ei ollut helppo asettaa, mutta sukupuolijakautumaa sote-alan yhdistyksissä kyselin seuraavaksi. Siinäkin etukäteisolettamukseni piti paikkansa: Sote-alan yhdistyksissä (kuten potilasjärjestöissä, vammaisjärjestöissä, kriisiaputyössä ja lapsiperheiden tukijärjestöissä) naisten osuus

jäsenistä ja vapaaehtoistoimijoista on arviolta noin 70–80 %. Näin meilläkin Selkäyhdistyksessä; puheenjohtaja Kaarina Frosterus, varapuheenjohtaja -sihteeri Pirjo Ailanto, jäsenet Miia Ylä-Kokki, Tuula Palonperä ja Tapani Kivelä.

Kovin paljon en yleisesti ottaen ole ehtinyt pohdiskelemaan. Tukka putkella leikkaamaan nurmikkoja, kitkemään rikkaruohoja kasvimaasta (kuva kasvi- maan edessä – huomaa aita peuroja varten), mökilä mattojen pesua ja ruohonleikkuuta ja kuitenkin olen ihan itse harrastukseni valinnut! Ellen asuisi omakotitalossa, olisin kuitenkin kerrostaloasujana tuupannut itseni muihin aktiviteetteihin.

Mutta älä hyvä yhdistysjäsen tee kuten minä teen, vaan kuten neuvon: tule liikuntaryhmiimme jumpaamaan ja hakemaan vertaistukea. Yhdistyksen perustoimintaankin olet aina tervetullut: päättämään, ehdottamaan sekä myös kritisoi- maan!

PIRJO AILANTO



Hyvä Selkälehdessä lukija,

Tätä tekstiä kirjoittaessani on vielä keskikesä, ja syksy tuntuu kaukaiselta. Syksy kuitenkin lähestyy, ja yhdistyksenne toiminta pyörähtää pian käyntiin.

Monet teistä varmaan jo odottavatkin syksyn toiminnan alkua ja sen tuomia tapahtumia sekä kohtaamisia tuttujen ja ehkä myös uusien ihmisten kanssa. Haluan-kin kannustaa uusia osallistujia lähtemään mukaan yhdistyksen toimintaan. Yhdistyksen liikuntaryhmät tarjoavat mahdollisuuden vahvistaa omaa toimintakykyä ja hyvinvointia turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä. Vertais-toiminnassa voi jakaa kokemuksia, saada tukea ja huomata, ettei haasteiden kanssa tarvitse jäädä yksin.

Järjestöjen toimintaympäristö on viime vuosina muuttunut, ja rahoituksen epävarmuus haastaa myös yhdistysten toimintaa ja tulevaisuuden suunnittelua. Tästä huolimatta yhdistysten merkitys ihmisten hyvinvoinnin, osallisuuden ja vertaistuen tarjoajina on edelleen erittäin tärkeä. Juuri siksi jokaisen jäsenen, osallistujan ja vapaaehtoisen panos on entistä arvokkaampi.

Turun Seudun Selkähdistyksellä on jo pitkät perinteet selkäterveyden edistäjänä. Haluankin lämpimästi kiittää kaikkia yhdistyksenne vapaaehtoisia arvokkaasta työstä, jota teette selkäterveyden hyväksi. Teidän jokaisen pienikin panos on tärkeä.

Toivon myös, että yhä useampi innostuisi vapaaehtoistoiminnasta. Yhdistyksessä jokaisen osallistumiselle ja kiinnostukselle löytyy käyttöä, ja yhdessä voimme tehdä merkittävää työtä selkäterveyden sekä hyvän arjen puolesta.

Itse aloitin omassa yhdistyksessäni, Mikkelin Seudun Selkähdistyksessä, liikuntaryhmän ohjaaja-



na yli 20 vuotta sitten. Siitä olen edennyt yhdistyksen puheenjohtajaksi, ja nyt toimin myös Selkäliiton puheenjohtajana. Vapaaehtoisena toimiminen on antanut paljon omaan elämään: työ on antoisaa ja kohtaamiset ihmisten kanssa ihania.

Toivotan kaikille virkistävää loppukesää ja mukavaa alkavaa syksyä!

Ystävällisin terveisin

LEENA KÄMPPI
PUHEENJOHTAJA, SELKÄLIITTO RY

LUONTORETKILLE MUKAAN

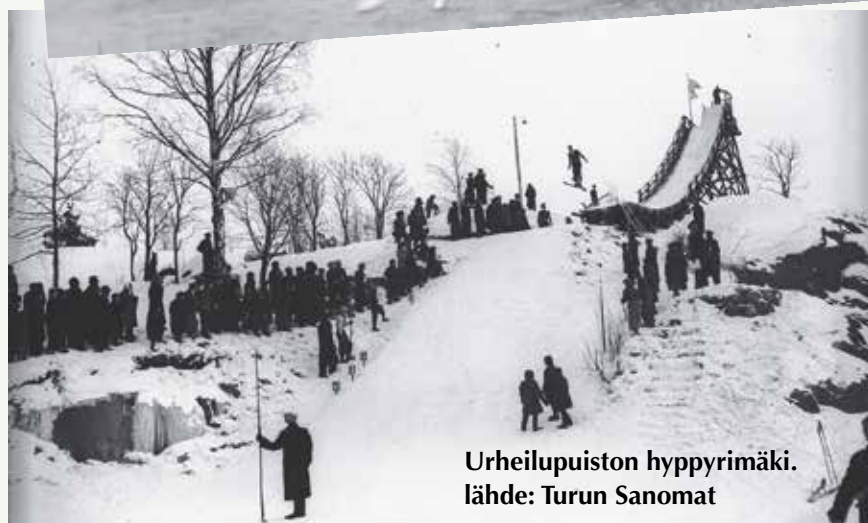
Retkiemme osallistujamäärät nousivat viime keväänä hieman, mistä rohkaistuneina jatkamme retkeilyä edelleen. Uusia kohteita voit ehdottaa joko retkillä tai muuten ottamalla yhteyttä hallituksen jäseniin.

Syyskuussa pysyttelemme ihan kaupunkialueella, kun lähdemme keskiviikkona **9.9.** Turun Urheilupuistoon. Kokoontuminen klo 13 Läntisellä Rantakadulla Teatterisillan alussa. Voimme vilkaista samalla, mitä uudelle Musiikkitalolle Fuugalle kuuluu, kun nousemme kohti Urheilupuistoa. Mitä muistoja itsellesi Urheilupuistoon liittyy? Omat eväät ja juomaa kannattaa ottaa mukaan. Pyrimme rauhalliseen kävelyyn, jotta kaikki pysyvät mukana. Eväspaikkoja löytyy monia puiston sisältä.

Lokakuussa **7.10.** lähdemme Turun yliopiston kasvitieteelliseen puutarhaan (Ruissalon puistotie 215). Kokoontuminen klo 13 sisäänkäynnin edessä. Bussi numero 28 lähtee kauppatorin laidalta vähintään tunnin välein Ruissaloon. Omalla autolla



Juoksijoita Urheilupuistossa.
lähde: Turun Sanomat



Urheilupuiston hyppymäki.
lähde: Turun Sanomat

tullessa opastus pääpysäköintialueelle on noin 200 m ennen puutarhaa. Parkkipaikalta johtaa puutarhaan autotien alittava jalankulkureitti. Ulkopuutarhaan pääsee maksutta, mutta kasvihuoneisiin peritään sisäänpää-

symaksuna aikuisilta 12 €, 7-18 vuotiailta 6 €, eläkeläiset, opiskelijat, varushenkilöt, siviilipalvelushenkilöt ja työttömät 6 €. Kahvila on auki klo 17.50 asti.

Tervetuloa mukaan!



Selkäkipu ja harjoittelu, miksi apu ei aina tule heti?

Selkäkipu on hyvin yleinen vaiva, ja monelle ensimmäinen neuvo on liikkua tai aloittaa harjoittelu. Silti kipu ei aina helpota toivotulla tavalla. Mitä muuta kivun hoidossa kannattaa siis huomioida?

Mitä kipu on?

Kipu on aina todellinen kokemus. Se voi liittyä kudonsvaurioon tai sen uhkaan, mutta kipua voi olla myös silloin, kun tutkimuksessa ei löydy selvää vauriota. Uusi kipumääritelmä korostaa tätä: "Kipu on epämiellyttävä aisti- ja tunnekokemus, joka liittyy kudonsvaurioon tai sen uhkaan, tai tällaista kokemusta muistuttava tuntemus."

Kipuun vaikuttavat kehon lisäksi myös hermosto, aiemmat kokemukset, tunteet, kuormitus ja elämäntilanne. Siksi jokaisen kipukokemus on yksilöllinen.

Hermosto välittää aivoihin tietoa siitä, mitä kehossa tapahtuu. Kipu syntyy, kun aivot arvioivat tilanteen uhkaavaksi. Joskus hermosto voi myös herkistyä, jolloin tavallisenkin liike, kuormitus tai kosketus voi tuntuvat kivuliailta. Tämä selittää, miksi kipu voi jatkua, vaikka kudokset olisivat jo suurelta osin parantuneet. Kaikkia tekijöitä ei tarvitse korjata kerralla. Usein jo yhden tai kahden arjessa toteuttamiskelpoisen asian vahvistaminen voi auttaa eteenpäin.



Jenni Liuska
tft, TtM, väitöskirjatutkija,
Jyväskylän yliopisto,
Työfysioterapeutit ry



Iida Tuomela
tft, Työfysioterapeutit ry



Maija Paukkunen
tft (YAMK), väitöskirjatutkija,
Oulun yliopisto,
Työfysioterapeutit ry

Vaali unta ja huomioi riittävä palautuminen

Uni ja palautuminen ovat tärkeä osa selkä kivun hoitoa. Unen puute voi herkistää hermostoa, lisätä kipua ja heikentää jaksamista. Liian vähäinen yöuni tai heikko unenlaatu on yhdistetty selkäkipujen pitkittymiseen. Myös jatkuva kuormitus ilman riittävää palautumista saattaa ylläpitää oireita.

Palautuminen ei tarkoita vain nukkumista, vaan myös pieniä taukoja, sopivaa liikettä, mielekästä tekemistä ja hetkiä, jolloin keho ja mieli saavat rauhoittua. Palautuminen koostuu sekä passiivisesta levosta (uni, lepo hetket) että aktiivisesta palautumisesta (liikunta, sosiaalinen toiminta, harrastukset). Aloita tarkastelemalla omaa palautumistasi. Onko se riittävää vai saatko liian vähän palautumista jokapäiväisessä elämässäsi?

Voi olla hyödyllistä laatia suunnitelma, jonka avulla sisällyttää palautumisen entistä jäsenllymmiin jokapäiväiseen elämääsi.

Tue työssä jaksamistasi

Työ voi vaikuttaa selkäkipuun monella tavalla. Jos työ sisältää paljon nostamista, toistuvia hankalia asentoja tai pitkään jatkuvaa kuormitusta ilman taukoja, oireet voivat lisääntyä. Fyysisesti raskas työ ei kuitenkaan väistämättä aiheuta kaikille selkäkipua, vaan esimerkiksi perimällä ja muilla riskitekijöillä on omat vaikutuksensa – ja toisaalta työssä liikkuminen voi olla myös terveydelle hyväksi.

Olennaista ei ole vain se, millaista työ on fyysisesti, vaan myös se, miten työstä palautuu ja kuinka paljon siihen voi itse vaikuttaa. Selkä kivun kanssa työssä pärjäämistä voivat tukea esimerkiksi tauot, työn jaksottaminen, apuvälineet, työtehtävien muokkaami-

nen ja hyvä yhteistyö työpaikalla. Tarvittaessa harjoittelua voidaan suunnata niin, että se tukee juuri oman työn vaatimuksia. Työfysioterapeutti voi olla apuna laatimassa harjoitteluohjelmaa.

Liikuta selkää monipuolisesti, vältä liiallista jännittämistä

Pitkittyneessä selkäkivussa keho voi alkaa suojata itseään tavallista enemmän. Tällöin selän lihaksiin voi tulla jatkuva jännitystä ja liikkuminen voi muuttua varovaiseksi tai yksipuoliseksi. Jos kipuun liittyy pelkoa, jotkin tekemiset voivat jäädä kokonaan pois. Jos liikkumista vältetään kivun pelossa, keho voi herkistyä entisestään.

Usein selälle on hyödyllistä, että sitä käyttää monipuolisesti ja mahdollisimman normaalisti arjen tilanteissa. Kevyissä päivittäisissä toimissa selkää ole yleensä tarvitse suojata tai jännittää erityisesti. Liikkeeseen palaaminen kannattaa tehdä asteittain. Tarvittaessa terveydenhuollon ammattilainen voi auttaa tunnistamaan pelkoja ja rakentamaan turvallisen tavan harjoitella niitä liikkeitä, joita olet alkanut vältellä.

Stressi ja henkinen kuormitus

Pitkittynyt stressi ja henkinen kuormitus voivat lisätä kipua ja vaikeuttaa siitä toipumista. Ne voivat heikentää unta, lisätä kehon ylivireyttä ja tehdä arjessa jaksamisesta vaikeampaa, esimerkiksi vaikeuttaa terveellisten elämäntapojen ylläpitoa. Siksi stressinhallinta ei ole selkäkivun hoidossa sivuseikka vaan tärkeä osa kokonaisuutta. Sopivia keinoja voivat olla esimerkiksi rauhoittumisen harjoitukset, tauotus, keskusteluapu tai arjen kuormituksen vähentäminen.

Mielen taidot tukevat toipumista

Kivun kanssa selviytymiseen vaikuttaa myös se, miten ajatamme tilanteestamme ja miten reagoimme vaikeisiin tunteisiin. Joskus kipu voi viedä huomion, huolestuttaa tai saada ajattelemaan pahinta. Näitä taitoja voi kuitenkin harjoitella. Tavoitteena ei ole ajatella väkisin positiivisesti, vaan oppia suhtautumaan kipuun hieman rauhallisemmin ja löytämään tapoja jatkaa itselle tärkeitä asioita oireista huolimatta. Tässä voivat auttaa esimerkiksi omien ajatusten tunnistaminen, hengitysharjoitukset, hyväksyvä suhtautuminen, ongelmanratkaisu ja ammattilaisen tuki.

Huolehdi terveellisistä elämäntavoista

Terveelliset elämäntavat tukevat myös selkäkipujen hallintaa. Pitkittyneeseen selkäkipuun kuten muihinkin pitkittyneisiin tuki- ja liikuntaelinvaikeuksiin linkittyy matala-asteinen tulehdus, jota voi vähentää terveellisellä ruokavaliolla. Suomalaiset ravitsemussuositukset toimivat tässä hyvänä pohjana. Nikotiinituotteiden vähentämisellä on myös selkäkipun kannalta edullisia vaikutuksia. Pienetkin muutokset voivat olla hyödyksi. Kaikkea ei tarvitse muuttaa kerralla.

Huomioi kivun aaltoilu ja muokkaa tarvittaessa kuormitusta

Selkäkipu aaltoilee usein, mikä on tavallista. Oireiden hetkellinen paheneminen ei yleensä tarkoita vahinkoa tai sitä, että kaikki työ olisi mennyt hukkaan. On hyödyllistä laatia suunnitelma taikaiskun varalle, jos näin käy, olet paremmin valmistautunut.

Tässä hyödyllisiä keinoja:

- Yritä pysyä rauhallisena, oireiden vaihtelu on tavallista.
- Lisää palautumista ja kevennä arkea hetkeksi tarpeen mukaan.
- Pyri säilyttämään arjen rutineja mahdollisimman hyvin.
- Jaksota tekemistäsi.
- Muokkaa harjoittelua tilapäisesti, älä lopeta kaikkea heti kokonaan.
- Ole itsellesi armollinen.
- Kerro läheisille, jos tarvitset tukea.
- Palaa omaan suunnitelmaasi, kun oireet helpottavat.

Kuntoutuminen vie aikaa

Selkäkivusta toipuminen vie usein aikaa. Edistyminen ei aina ole suoraviivaista, vaan siihen voi kuulua hyviä vaiheita ja takapakkeja. Toipuminen ja kuntoutuminen ovat yksilöllisiä prosesseja, joissa on tärkeää edetä johdonmukaisesti ja omaan tahtiin. On hyödyllistä pohtia, mitkä asiat arjessasi ovat sinulle merkityksellisiä ja miten voisit mennä niitä kohti. Terveydenhuollon ammattilaiset voivat tarjota arvokasta apua ja ohjausta sekä olla tukena matkalla. Tärkeintä on, että suunta on eteenpäin ja tavoitteet tukevat hyvinvointiasi.

Artikkeli on alun perin julkaistu Selkäliiton Hyvä Selkä -lehdessä 2/2026.

Veneretkisaariston sydämeen

Gullkronan keskustan pihapiiri, jossa sijaitsee mm. kahvila-ravintola. Kuvat: Paula Hakala



Vierailin noin 30 vuotta sitten Gullkronan saarella, jota pidetään saaristomeren helmenä. Kun tarjoutui uusi mahdollisuus päästä saarelle, lähdin innolla mukaan verestämään vanhoja muistoja. Retkelle lähdimme Aurajoen rannasta M/S Norrkär -aluksella. Matka saarelle kesti 3 tuntia maisemia ihailien sekä herkullista kala-keittoa saaristolaisleivän kera nautiskellen. Perillä oppaamme Mona Lehtonen kertoili saaren historiasta ja nykytilanteesta.

Vaiheikas kulttuurihistoria

Gullkrona ("Kultakruunu") sijaitsee Parais-ten kunnassa Nauvossa. Saaren koko on 45 hehtaaria.

Saari tunnettiin jo 1500-luvulla ja aluksi siellä asui kalastajia. Koska saari sijaitsee merenkulkuväylän varrella, siellä aloitettiin 1700 -luvulla luotsitoiminta. Vuonna 1887 saaren laelle rakennettiin luotsitupa, joka



Näkymä luotsituvan ikkunasta merelle. Meren näkyvyys on pienentynyt vuosi vuodelta puuston kasvaessa.

toimii nykyisin museona. Sinne kapusimme jyrkähköä kalliorinnettä pitkin ihailemaan merelle avautuvaa näkymiä ja tutustumaan museon esineistöön.

Luotsitoiminnan loputtua 1900-luvun lopulla saaresta tuli suosittu vierasvenesatama. Sitä pyöritti lähes 40 vuoden ajan Gunvald Eriksson vaimonsa ja tyttärensä kanssa. Saarella vieraili jopa 5000 vierasvenettä vuodessa. Kun Erikssonit ikääntyivät, vierasvenesatama suljettiin vuonna 2008.

Saaren uusi avautuminen

Vuonna 2016 yritysjohtaja Ilkka Herlin osti suuren osan saaresta vaimonsa Saara Kankaanrannan kanssa. Pariskunta on vahvasi mukana ympäristö- ja luonnonsuojeluun sekä Itämeren suojeluun liittyvissä hankkeissa. Uusittu vierasvenesatama avautui veneilijöille vuonna 2019. Saarella on nykyisin 40 vierasvenepaikkaa. Pidä Saaristo Siistinä ry. huolehtii saaren jätehuollosta.

Gullkronan alueelle perustettiin vuonna 2022 suurin yksityinen merensuojelualue (4800 hehtaaria) auttamaan taistelussa ilmastomuutoksen ja meren rehevöitymisen kaltaisia uhkia vastaan. Samana vuonna Gullkrona palkittiin vuoden vierasvenesataman.

Nykyisin saarella asuu vain 3 henkilöä ympäri vuoden. Saariisäntänä toimii Ben Rosenlund. Kesäkaudella saarella työskentelee kokin lisäksi 4-5 henkilöä.

Mitä saarella vierailu tarjoaa?

Saarella voi ulkoilla ja rentoutua monin tavoin kuten vaeltaa



Vanha venevaja on kunnostettu perinteiseen tyyliin.



Vierassaunan laiturilta oli virkistävää pulahtaa meren aaltoihin.

luontopoluilla, uida, sauna ja teltailla. Lasten suosiossa olevan peikkopolun varrella olevat kivet on maalattu peikoiksi. Polku (pituus 1,5 km) kiemurtelee kalliolta toiselle ja risteili rehevän metsän siimeksessä. Myös köysilossi on lasten mieleen.

Saarella on kolme isoa aidattua laidunta. Laitumilla näimme noin 20 nautaeläintä eli lehmiä ja vasikoita. Ne oli tuotu sinne Nauvosta eräältä maatilalta.

Laiduntaminen edistää eläinten hyvinvointia ja luonnon monimuotoisuutta sekä estää alueiden umpeenkasvua. Saarella on myös frisbeegolfrata, lähiruokaan perustuva kahvila-ravintola ja kaksi varaussaunaa.

Saarelle pääsee Finferris -yhteysaluksella Nauvon eteläistä reittiä pitkin tai omalla veneellä.

PAULA HAKALA
Ravitsemustieteen dosentti, ET, MMM
hakalapaula22@gmail.com

KIPEÄN NISKAN HARJOITTEET

Harjoitusohjelma soveltuu erityisesti kipeälle niskalle. Harjoitteet ylläpitävät niskan liikkuvuutta sekä aktivoivat ja vahvistavat niskan alueen lihaksia.



HARTIAJUOKSU

Seiso ryhdikkäästi ja heilauta käsiä reippaasti vuorotahtiin eteen ja taakse ikään kuin juoksisit käsilläsi. Kyynärpäät ovat koukussa. Säilytä hartioiden rentous suorituksen aikana.



NISKAN PIDENNYS

Seiso ryhdikkäästi. Vie päätä ja leukaa taaksepäin pidentäen samalla niskaa. Pyri tekemään iso kaksoisleuka ja keskity pitämään leuka vaakatasossa. Palauta takaisin alkuasentoon.



PYÖRISTYS JA OJENNUS

Vie kädet takaraivolle. Kyynärpäät osoittavat sivuille. Vie leuka kohti rintaa ja pyöristä yläselkä. Kyynärpäät osoittavat etualaviistoon. Palaa alkuasentoon ja avaa rintakehää kevyellä kohotuksella. Suuntaa katse yläviistoon. Kyynärpäät aukeavat sivuille. Palauta takaisin alkuasentoon.

RANGAN KIERTO ETUNOJASSA

Koukista hieman polvia ja nojaa käsillä reisiin. Ojenna toinen käsi suoraksi kohti kattoa ja avaa rintakehää. Palauta käsi alas ja pujota toisen käden alta niin pitkälle sivulle kuin saat kiertäen samalla selkärankaa. Katse seuraa liikkeen mukana. Toista toiselle puolelle.



LAPALUIDEN PURISTUS

Asetu päinmakuulle ja laita esimerkiksi pyyherulla otsan alle. Pidä otsa pyyherullaa vasten koko suorituksen ajan. Olkapäät lepäävät alustaa vasten. Purista lapaluita tiukasti yhteen ja samalla olkapäät nousevat alustasta. Palauta takaisin alkuasentoon.



NISKAN VENYTYKSET

- Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Kallista päätä sivulle niin, että viet korvaa kohti olkapäätä. Voit tehostaa venytystä painamalla vastakkaista olkapäätä kädellä alaspäin. Toista toiselle puolelle.
- Ota ryhdikäs istuma- tai seisoma-asento. Kierrä päätä sivulle niin, että viet leukaa kohti kainaloa. Pidä hartiat paikallaan samassa linjassa. Voit tehostaa venytystä painamalla vastakkaista olkapäätä kädellä alaspäin. Toista toiselle puolelle.

ISOMETRISET HARJOITTEET

Isometrisellä harjoittelulla tarkoitetaan asentoa ylläpitävää lihastyötä. Isometrisissä harjoitteissa lihakset aktivoituvat ilman nivelen liikettä tai lihasten pituuden muutosta. Harjoittelumuoto soveltuu kipeälle niskalle. Harjoittelun hyvät puolet ovat sen helppo kontrolloitavuus ja korkea lihasaktiivisuustaso. Pidä lihasjännitys noin 1–5 sekuntia, jonka jälkeen päästä rennoksi. Toista tämä 5–10 kertaa. **Pidä pää hyvässä keskiasennossa ja leuka vaakatasossa liikkeitä tehdessä.**



KÄMMEN OHIMOLLA

Aseta kämmen ohimolle. Pidä käsi paikallaan ja paina päätä voimakkaasti kättä vasten suoraan sivulle. Vastusta kädellä pään liikettä. Tee liike molemmille puolille.

KÄMMEN OTSALLA

Aseta kämmen otsalle. Pidä käsi paikallaan ja paina päätä voimakkaasti kättä vasten suoraan eteenpäin. Vastusta kädellä pään liikettä.



KÄMMEN TAKARAIVOLLA

Aseta kämmen takaraivolle. Pidä käsi paikallaan ja paina päätä voimakkaasti kättä vasten suoraan taaksepäin. Vastusta kädellä pään liikettä.



Toinen kesäinen retki suuntautui Kevätkauden päättäjäisten merkeissä Ruissalon Honkapirtille. Vaikka paikalla olleille paikka ja ympäristökin olivat useimmille tuttuja, saimme vaihtaa rauhallisella kävelyhetkellä kuulumisia ja kävelyn päätteeksi nautimme kahvilan antamista.

Tulevalla syyskaudella teemme kaksi retkeä. Tutustu niihin tämän lehden sivuilla!



Honkapirtin lähellä olevassa Metsäkirkossa on säännöllisesti kesäaikaan hartaustilaisuuksia.

Turun Seudun Selkäyhdistys ry

Hallitus

Puheenjohtaja Kaarina Frosterus puh. 040 558 1025, [kaarina.frosterus\(a\)outlook.com](mailto:kaarina.frosterus(a)outlook.com)

Varapuheenjohtaja sihteeri Pirjo Ailanto puh. 0500 740 025, [pailanto\(a\)saunalahti.fi](mailto:pailanto(a)saunalahti.fi)

Jäsen Tapani Kivelä

Jäsen Tuula Palonperä

Jäsen Miia Ylä-Kokki

Vertaistreffit

Selkäkipuisille- ja oireisille

Joka kuukauden ensimmäinen tiistai klo 15 – 16
TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10.

Tule mukaan ja jakamaan omia kokemuksiasi ja keskustelemaan mieltä askarruttavista selkään liittyvistä asioista toisten kanssa.

Treffien vetäjänä toimii koulutettu vertaistukihenkilö Kaarina Frosterus.

T
e
r
v
e
t
u
l
o
a
!

Selkäviikon avoin yleisöluento

Hyvän unen resepti selkäkipuiselle

To 15.10.2026 klo 17.00
Humalistonkatu 10, Turku
(TULE-tietokeskus)

Luennoitsijana
unettomuusterapeutti (CBT-I),
fysioterapeutti (YAMK) Jenna Walldén



Kahvitarjoilu



AVOIN YLEISÖLUENTO

ke 4.11.2026
klo 17.00

Tyks T-sairaala
Hämeentie 11, Turku
Risto Lahesmaa -sali

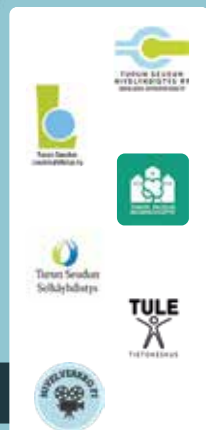
TERVETULOA!

Hyvinvoivat jalat – avain arjen liikkumiseen

professori, jalkaterapeutti Minna Stolt,
hoitotieteen laitos, Turun yliopisto,
Satakunnan hyvinvointialue

Nilkan ja jalkaterän alueen nivelrikko ja hoito

LT, Ortopedi, jalkakirurgian dosentti Helka
Koivu, eurooppalainen nilkka- ja
jalkateräkirurgian erityispätevyys



Raision teatteri

KULTALAMPI

su 15.11.2026
klo 13.00

Juhaninkuja 3, Raisio

23 €
(hinta sisältää teatterilipun
sekä kahvin ja pienen suolaisen)

”
Kultalampi on lämminhenkinen ja
liikuttava draamakomedia pitkästä
parisuhteesta ja perheestä, jossa
sopeudutaan uudenaikaiseen arkeen.
Kun eletty elämä alkaa olla
takanapäin, eikä tulevaisuus tarjoa
suuria odotuksia, on nämä realiteetit
hyväksyttävä.”

Ilmoittaudu 7.10.2026 mennessä Kaarinalle puh. 040 558 1025.

Ilmoittautumisen jälkeen maksu välittömästi tilille Turun Seudun Selkäyhdistys ry,
FI42 5710 0440 1072 25, viitenro 3159.

Turun Seudun Selkäyhdistys ry



Turun Seudun Selkäyhdistys ry:n

SYYSKOKOUS

tiistaina 24.11.2026 klo 17.00

TULE-tietokeskuksessa, Humalistonkatu 10, Turku.
Kokouksessa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.



Kahvitarjoilu, tervetuloa!



**Olisiko aika päivittää
nukkumisesi ajantasalle?**

VALMISTETTU
SUOMESSA
RUNKO- JA
JOUSITAKUU
25
VUOTTA

Varaa ilmainen unikartoitus
nettisivuiltamme parasuni.fi

Meiltä myös ergonomiset
sohvat ja tuolit!

 **PARAS UNI**
www.parasuni.fi
Tavoitat meidät parhaiten
sähköpostilla info@parasuni.fi



Sissi Fysio

Sissi Fysiosta saat apua tuki- ja liikuntaelimestön vaivoihin ja kipuihin.

Fysioterapia Akupunktio Hieronta

YHTEISTYÖHINNAT
TURUN SEUDUN SELKÄYHDISTYS RY:n JÄSENILLE:
30 min 40 € • 45 min 50 € • 60 min 60 € • 75 min 70 € • 90 min 80 €

Soita ja kysy lisää!

Sissi Fysio
terveyttä ja hyvää oloa

Karviaiskatu 7 B 60, 20720 Turku
puh. 044 260 1608
sissifysio@gmail.com
www.sissifysio.fi





Selkävaivojen asiantuntijat ovat apunasi

Mehiläinen selkäkeskus pohjoinen tarjoaa entistä laajempaa ja erikoistunutta hoitoa selkävaivoihin. Selkäkeskuksemme yhdistää selkävaivojen erikoisosaajat yhteen tarjoten monipuolisen ja yksilöllisen hoidon tilanteesi ja toiveesi huomioiden.

Varaa aikasi mehilainen.fi tai
p. 040 614 8461 (pvm/mpm)

Mehiläinen Oulu Sairaala
Kauppurienkatu 9



TUKIPUHELIN PÄIVYSTÄÄ

Jos sinulla tai läheiselläsi on tuki- ja liikuntaelinsairaus – älä jää yksin.

Tukipuhelin päivystää
tiistaisin klo 10-14 ja torstaisin klo 16-20
numerossa 040 558 1025.



ERIKOISHAMMASTEKNIKKO MARKO ROSENDAHL

- Uusien hammasproteesien valmistus
- Hammasproteesien pohjaus ja korjaus
- Hoitotuotteita ja jatkohoitoon ohjaus

- Hammasproteesien ja suun limakalvojen tarkastukset

AJANVARAUKSET puh. (02) 733 7737
www.erikoishammasteknikkoturku.fi

Vistantie 24 Hyvättyläntie 10
Paimio, katutaso Lieto, katutaso

PALVELUA 30 VUODEN KOKEMUKSELLA



ONGELMIA PUIDEN KANSSA?

Meiltä ammattitaidolla

- Puunkaadot
- Ongelmapuiden kaadot (myös nosturilla)
- Pihojen siistimiset
- Tontin raivaukset



Soita ja sovi maksuton
arviointikäynti!
Petri Aittala 040 5244 976

LÄHDE BUSSIMATKALLE 2026 TURUSTA JA KAARINASTA

ti 8. – to 10.9. Pärnu ostosmatka,
Pärnu Hotel **259€**/hlö/2hh
su 13. – la 19.9. Ruskamatka Saariselälle 7pv,
Santa's Hotel Tunturi **775€**/hlö/2hh
to 17. – su 20.9. Tartto ja Palamusen syysmarkkinat,
Dorpat Hotel **355€**/hlö/2hh
pe 18. – su 20.9. Ahvenanmaan Sadonkorjuujuhlat
3pv, käyntejä tiloilla, opastus, ruokailuja **598€**/hlö/2hh
ma 21. – pe 25.9. Ruskamatka Kolille 5pv, sis. majoitukset, opastuksia, ruokailuja **675€**/hlö/2hh
su 27.9. – la 3.10. Haapsalun kylpylämatka 7pv,
Fra Mare **585€**/hlö/2hh
ma 12. – su 18.10. Sokkomatka 7pv
(ulkomaa, ei lentoa), sis. kuljetukset, majoitus, ohjelma, ruokailuja **1180€**/hlö/2hh
ma 23.11. – pe 27.11. Rakveren Hemmotteluloma
5pv, Aqva Spa **649€**/hlö/2hh
su 20. – la 26.12. Joulun Pärnun kylpylämatka
7pv, alk. **680€**/hlö/2hh (Tervis Spa)
ke 23. – la 26.12. Joulumatka Tallinnaan 4pv,
tiedot tulossa myöhemmin

Nettisivuiltamme löydät lisätietoja yllä olevista matkoista sekä paljon lisää kuljetuksellisia matkoja.

Kerro meille matkatoiveesi ja me toteutamme!



Asemakatu 8, Salo
Puh. 02 7316 316
Toimisto ovet auki
ark. klo 9-16

www.salonmatkatoimisto.fi

ST1
Stålmarminkatu

**KIILTOPESU
TÄLLÄ KUPONGILLA**

24€

Tarjous elokuun loppuun 2026 asti!



TERVETULOA!

ST1 Stålmarminkatu 32, 20810 Turku
puh. (02) 235 9300

Avoinna: ark. 6.00-21.00, la 8.00-21.00, su 9.00-21.00



OP Varsinais-Suomi



Kesä - parasta aikaa

Melkein kaikki paitsi veneily turhaa on
tuumii vannoutunut ystävä saariston
tämä merimies, Robson nimeltään
ulapalla päät saa kääntymään

vastaantulijoiden katseet kerää
kun juoksentelee keulasta perään
oranssi liivi vilkkuu vaan
väylää vahtiessaan

ei veneitä ole ihan rinta rinnan
syy lienee korkean bensan hinnan
ehtii Robson panna merkille jokaisen purren
kannella kenties matkaavan Murren

Martti-koira muustakin huvia saisi
vaan kuka nyt rannalla ruikuttaisi
Robsonia seuraa laiturille
hypähtää kumiveneen ponttoonille

vaikka itsestäni veneily olisikin tyhmää
katsokaa nyt tätä merimies-ryhmää
mitä muuta kuin kippariksi ryhtyä voin
ilmoille kajauttaa hii-o-hoin

sitten startataan, kuono kohti tuulta
poijun lähellä suipistetaan huulta
merimieslaulut raikaa
on kesä koirankin parasta aikaa!

Miia Ylä-Kokki



LIIKUNTATOIMINTA SYKSYLLÄ 2026

Yhdistyksemme liikuntaryhmät kokoontuvat Hyvinvointikeskus Ruusukorttelissa, Puistokatu 11, Turku (käynti Koulukadun puolelta).

Ruusukorttelin ulko-ovet ovat lukossa. Kulku Ruusukortteliin tapahtuu ainoastaan Koulukadun sisäpihan puoleisen pääoven oikealla puolella olevan pikkuoven kautta. Ohjaaja päästää osallistujat sisään ennen tunnin alkua.

Turun Seudun Selkähdistyksen, Turun seudun Reumayhdistyksen, Turun Seudun Luustoyhdistyksen tai Turun Seudun Nivelyhdistyksen jäsenenä voit osallistua kaikkien edellä mainittujen yhdistysten liikuntaryhmiin jäsenhintaan.

Kaikki tunteimme ovat sekaryhmiä eli liikumme iloisesti yhdessä sukupuoleen katsomatta. Katso alta sinulle sopivat tunnit!

SELKÄRYHMÄT

maanantaisin klo 16.45 ajalla 14.9.–14.12.2026

maanantaisin klo 17.30 ajalla 14.9.–14.12.2026

maanantaisin klo 18.30 ajalla 14.9.–14.12.2026

tiistaisin klo 15.30 ajalla 15.9.–15.12.2026

Selkärühmiin ei tarvitse erikseen ilmoittautua.

Osallistumismaksu on 6 €/kerta, joka maksetaan ohjaajalle käteisellä ennen tunnin alkua.

Jäsenet voivat myös ostaa edullisia kymmenen kerran lippuvihkoja ohjaajilta hintaan 52 € (60 €/ei jäsen).

Ohjaajina Selkärühmissä ovat maanantaisin fysioterapeutti Jaana Siipola ja tiistaisin fysioterapeutti Maiju Isotahdon.

Otathan oman jumppamaton mukaan.

VESIJUMPPA

maanantaisin klo 17.30 (45 min) ajalla 7.9. – 14.12.2026 (15 kertaa)

keskiviikkoisin klo 17.30 (45 min) ajalla 9.9. – 16.12.2026 (15 kertaa)

Ilmoittautumiset puh. 0500 740025 tai toimisto@turunselkayhdistys.fi.

Osallistumismaksu on 98 €.

Ohjaajina vesiryhmissä ovat maanantaisin Varpu Askinen (fysioterapeuttiopiskelija) ja keskiviikkoisin Maija Suutala (fysioterapeuttiopiskelija).

