



## *Rentoutuminen*

*Fysioterapeutti  
Miikka Pesola  
Paavo Nurmi -keskus*

## *Mitä rentoutuminen on?*



- *Elimistön toiminnan ja mielen rauhoittamista -harjoitteilla*
- *Mielen ja kehon vapauttamista häiritsevistä tekijöistä*
- *Lihaskäynnityksen poistamista*
- *Virkistävää ja rauhoittavaa*

## Rentoutumisen tavoitteet



- *Ennaltaehkäistä* kehon tarpeetonta kulutusta
- *Hoitaa* erilaisissa oireissa; päänsärky, astma, unettomuus
- *Rauhoittaa* mieltä - selkeyttää ja tehostaa ajattelua - > parantaa toimintakykyä

## Mitä rentoutumisesta seuraa



- *Psyykkisiä vasteita:*
  - Itseluottamus paranee
  - Helpottunut olotila
  - Selkiyttää ajatuksia
  - Keskittymiskyky ja muisti paranevat
  - Luovuus lisääntyy
  - Energiataso kasvaa
- *Fysiologisia vasteita:*
  - Tasapainottaa hermoston toimintaa
  - Aivojen sähköinen aktivaatio laskee
  - Hengitys hidastuu
  - Maitohapon määrä pienenee
  - Syke ja veranpaine laskee
  - Hormonimuutoksia (endorfiini)
  - Lihasjenntitys alenee

## *1. harjoitus*



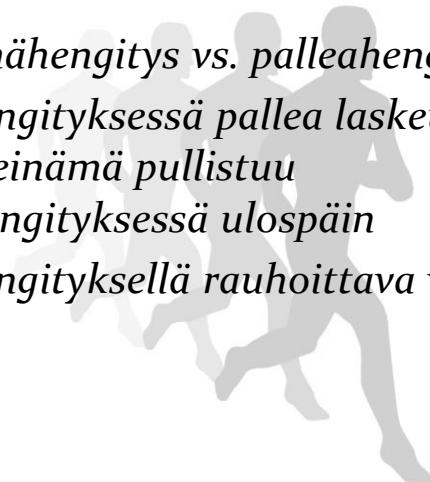
*Hengityksen tiedostaminen*



## *Hengitys*



- *Rintakehähengitys vs. palleahengitys*
- *Palleahengityksessä pallea laskeutuu ja vatsan seinämä pullistuu*  
*sisäänhengityksessä ulospäin*
- *Palleahengityksellä rauhoittava vaikutus*



## *Rentoutus vs. Tietoisuus*



- *Osin samaa asiaa*
- *Kummassakin kehitetään tarkkaavaisuutta*
- *Rentoutuksessa keskitytään yhteen ja koitetaan sulkea muut asioita pois mielestä*
- *Tietoisuusharjoituksissa havainnoidaan asioita, kuitenkin niihin puuttumatta*
- *Kaikki mitä tekee tiedostaen voi toimia tietoisuusharjoituksena*

## *2. harjoitus*



*Hengitys – palleahengitys*  
*Aistien terävöittämisharjoitus*

## Rentoutumisen harjoittelu



- *Rentoutuminen ei ole sama kuin rentoutumisen tunne*
- *Rentoutusharjoituksilla rentouttavaa tekemistä syvempi vaikutus*
- *Rentoutumista helpottaa hyvä keskittymiskyky ja taito keskittää ajatukset itseensä*
- *Toistot parantavat kykyä rentoutua*
- *Päivittäisiä harjoituksia*
- *Eri tekniikoille yhteistä: mielen kohdistaminen mielikuvaan, sanaan, hengitykseen tai toimintaan*

## Spontaani rentoutuminen



- *"Hermojen lepuutusta"*
  - *Liikunta*
  - *Luonnon tarkkailu*
  - *Musiikki*
  - *Lemmikit*
  - *Televisio, lukeminen ym...*

## 2. Harjoitus



*Tietoisuusharjoitus liikkeen kautta*



## *Erilaisia rentoutusmenetelmiä*



- *Jännitys rentoutus – progressiivinen lihasrentoutus*
  - Jakobsonin
  - Helppo, selkeä, nopeasti opittava
- *Sovellettu rentoutus*
  - Nopeampi sovellus Jakobsonin rentoutuksesta
  - Pyritään oppimaan yhä nopeampi tapa rentoutua
- *Suggestiorentoutus*
  - Hiljentyminen
  - Annetaan erilaisia ärsykeitä (suggestioita) joiden tarkoitus on rauhoittaa mieltä
  - Kiinnitetään huomio kerta toisensa jälkeen samaan ajatuksen jolloin se alkaa vahvistua



## *Harjoitus 3*



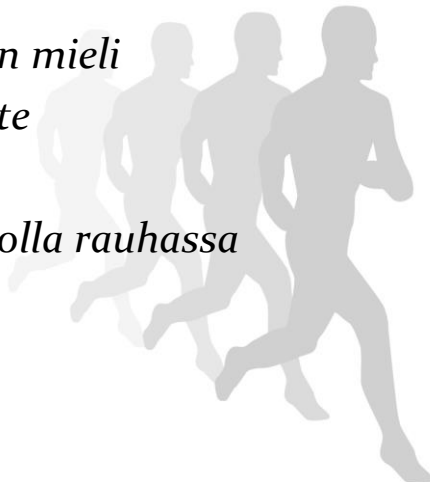
*Sovellettu rentoutus*



## *Rentoutumisen esteitä*



- *Rauhaton mieli*
- *Ajanpuute*
- *Kipu*
- *Vaikeus olla rauhassa*



## 4. Harjoitus



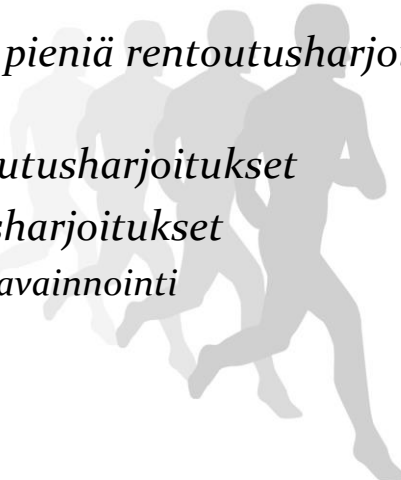
*Mielikuvarentoutus*



## *Miten harjoitella kotona?*



- Tee pieni/ pieniä rentoutusharjoituksia joka päivä
- Minirentoutusharjoitukset
- Tietoisuusharjoitukset
  - kävely, havainnointi





*Rentouttavaa joulunaikaa!*



*Kiitos!*





## Rentoutus tutkimuksissa



- *H. Toivanen: "Työssä käyvien naisten työstressi ja rentoutumisharjoitusten hyöty"*
  - 90-luvun lamavuosina
  - Jaettiin samanlaisiin pareihin, joita toinen opetettiin tekemään 15 min rentoutusharjoituksia päivittäin.
  - Kuuden kuukauden seurannassa: Niskalihasten jännittyneisyys, autonomisen hermoston toimintatase sekä stressihormonipitoisuuksia ja sairauspoissaoloja
  - Tulokset: selvä ero parien välillä stressitasoissa ja sairauspoissaoloissa.
  - Johtopäätös: tehokas keino jaksamisen parantamiseen, ei kuitenkaan saa olla ainut keino!



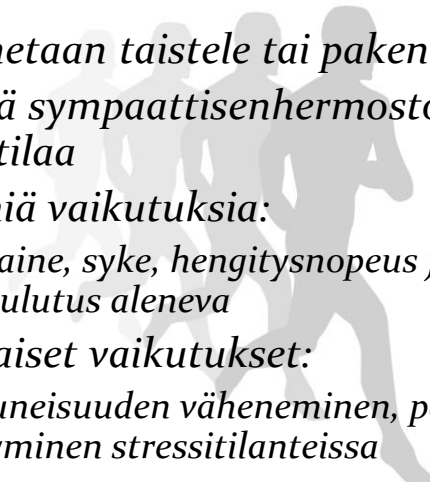
- *Tutkittu jo pitkään*
- *EEG-tutkimukset*



### *Rentoutumisen vaikutukset elimistöön*



- *Vaimennetaan taistele tai pakene -reaktiota*
- *Vähentää sympaattisenhermoston ärtyvyyttä*
- *Välittömiä vaikutuksia:*
  - *Verenpaine, syke, hengitysnopeus ja hapenkulutus aleneva*
- *Pitkäaikaiset vaikutukset:*
  - *Ahdistuneisuuden väheneminen, parempi selviytyminen stressitilanteissa*





- *Autonominen hermosto jakautuu kahteen*
- *Sympaattinen ja parasympaattinen*
- *Sympaattinen” taistele tai pakene”s.22*
- *Parasympaattinen..*
- *Hormonit*
- *Immuunipuolustus*
- *lihasjännitys*

## *Stressi*



- *Suorituskeskeiset itseltään paljon vaativat..s.11*
- *Hyvä stressi*
- *Huono stressi (ramppikuume)*
- *Lähestymis vs. välttämiskäyttäytyminen s.12-13*

## *Läsnäolo ja keskittyminen*



- *Odottavan aika on pitkä ( ajatukset tulevassa)*
- *Rentoutustekniikoissa mieli keskitetään johonkin tiettyyn kohteeseen ( Sana, lause mielikuva, toiminta )*

## *Rentoutus tekniikoita*



## Harjoituksia



- *Hengitysharjoitukset*
  - *Palleahengitys*
- *Progressiivinen rentoutus*
- *Jooga*
- *Meditaatio*
- *Mielikuvaharjoitukset*
- *Hypnoosi*

## Moneen tarpeeseen



- *Kasvattaa stressin sietoa*
- *Rauhoittua*
- *Parantaa keskittymiskykyä*
- *Lisätä luovuutta*
- *Vahvistaa omia voimavaroja*
- *Hoitaa joissakin sairauksissa esim. masennus, fibromyalgia, hermoston iän mukainen rappeutuminen, krooninen kipu*

## Rentoutusharjoituksia



- *Pienet rentoutusharjoitukset*
- *Sovellettu rentoutus*
- *Jännitys- rentoutus*
- *Mielikuvarentoutus – hyvin voiva minä, kesäinen ranta/ niitty/ suosikkipaikka*

## Harjoitukset



- *Hengitys*
  - *Palleahengitys*
  - *Aistien terävöittämis harjoitus*
- *Toiminta : painon siirto + käden seuraaminen*
  - *Tietoisuusharjoitus liikkeen kautta*
- *Progresiivinen rentotus ( jännitys – rentoutus)*  
*sovellettu rentoutus*
- *Mielikuva rentoutus*
  - *Oman hyvinvoinnin lähteellä/ maisema rentoutus??*
- *Hengitys + mielikuva*



## Liikunta kannattaa aina!

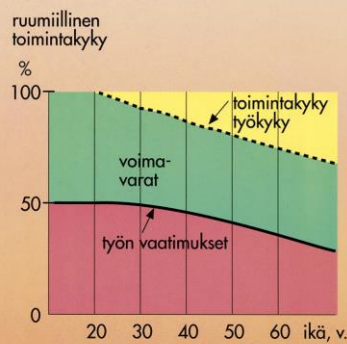
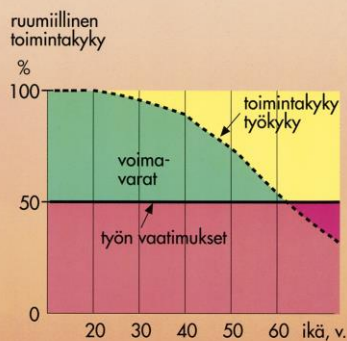


### EDUT TYÖKYVYLLE

- ❖ Stressi
- ❖ Masennus
- ❖ Työpaikan ilmapiiri
- ❖ Sairauspoissaolot
- ❖ ”kolmas ikä”

### EDUT ERVEYDELLE

- ❖ Sydän- ja verisuonitaudit
- ❖ Diabetes
- ❖ Verenpaine
- ❖ Ylipaino
- ❖ Osteoporoosi
- ❖ Eräät syövät
- ❖ Elinikä



Ikääntyvän voimavarat lisääntyvät kun...

- työn vaatimuksia vähennetään
- toimintakyvyn heikkenemistä hidastetaan

NISKA, SELKÄ JA TYÖ  
54/54  
Ikääntyminen ja työ

© TYÖTERVEYSTIETOS



## Kuormituksen ja palautumisen oikea suhde

