

Suurin osa ihmisistä hengittää väärin ja se voi olla monen lihasjumin syynä: viisi neuvoa oikeaan tekniikkaan

www.hs.fi

”Harvoin tapaa ihmisen, jonka hengitystapa on paras mahdollinen”, sanoo asiantuntija.



Hengitystapa on jokaisella yksilöllinen, sanoo klinisen fysiologian emeritusprofessori Anssi Sovijärvi. (KUVA: Istockphoto)

”Harvoin tapaa ihmisen, jonka hengitystapa on paras mahdollinen”, sanoo osteopaatti [Markku Torvinen](https://www.hs.fi/haku/?query=markku+torvinen)<https://www.hs.fi/haku/?query=markku+torvinen>.

Ihmiset hengittävät hänen mukaansa usein liian pinnallisesti tai sitten he yrittävät hengittää liian syvään vetämällä keuhkot täyteen.

”Niin se ei toimi”, Torvinen sanoo.

Mainos (Teksti jatkuu alla)

Mainos päättyy

Myös kliinisen fysiologian emeritusprofessori [Anssi Sovijärvi](https://www.hs.fi/haku/?query=anssi+sovijarvi) <https://www.hs.fi/haku/?query=anssi+sovijarvi> vahvistaa, että osa ihmisistä hengittää huonolla tekniikalla. ”He eivät kuitenkaan useinkaan tiedosta sitä. Asian havaitsemiseen tarvitaan lääkäri tai asiaan perehtynyt fysioterapeutti”, hän sanoo.

Jutun lopussa kerrotaan, miten omaa hengitystekniikkaa voi parantaa. Yksi tapa on Sovijärven mukaan laulaminen. ”Pitkiä sävelkulkuja ei pysty laulamaan, ellei käytä tasapainoisesti kaikkia hengityslihaksia ja keuhkojen koko kapasiteettia”, hän toteaa.

Mainos (Teksti jatkuu alla)

Mainos päättyy

Osteopaatti voi havaita vääränlaisen hengitystekniikan seuraukset lihasjumeina ja nivelhäiriöinä rintarangassa ja siihen niveltyvissä kylkiluissa, rintakehässä, niskassa ja kaulan alueella. Oikeanlainen hengitys liikuttaa 146 eri niveltä ihmisen kehossa. Stressi, istumatyö ja elektronisten laitteiden näpyttely niska kumarassa edesauttavat sitä, että hengitys muuttuu liian pinnalliseksi tai virheelliseksi.

Sovijärvi vahvistaa, että huonolla hengitystekniikalla voi olla välillinen yhteys rintakehän lihaksiston kireyteen. Hengitystapa on hänen mukaansa jokaisella yksilöllinen. Siihen vaikuttavat, rintakehän rakenne, sairaudet ja lihavuus, erityisesti vyötärölihavuus.

Laihduttaminen onkin vyötärölihavuudesta kärsivälle luonnollinen keino parantaa hengitystekniikkaa. ”Lihava ihminen hengästyy helposti, sillä vatsaonteloon kertynyt rasva vastustaa pallean liikettä hengitettäessä”, Sovijärvi sanoo.

Mainos (Teksti jatkuu alla)

Mainos päättyy

Vyötärölihavaksi määritellään mies, jonka vyötärön ympärysmitta on enemmän kuin metri ja nainen, jonka vyötärön ympärysmitta on enemmän kuin 90 senttiä. Nämä mitat ylittää jopa kolmannes suomalaisista.

Oikeanlainen hengitys on tasaista, siinä käytetään sekä palleaa että kylkivälilihaksia. Keuhkojen kaikki alueet tuulettuvat tasaisesti.

Tärkein lihas hengityksen kannalta on pallea. Sisäänhengityksessä pallealihas supistuu, jolloin rintaontelo laajenee ja ilmaa virtaa sisään.

Mainos (Teksti jatkuu alla)

Mainos päättyy

Kun sisemmät kylkivälilihakset supistuvat, kylkiluut liikkuvat eteenpäin ja myös keuhkojen yläosiin alkaa virrata ilmaa.

Uloshengityksessä ilma virtaa ulos itsestään. ”Vain raskaassa raskuudessa ilmaa puhalletaan ulos lihasvoimin”, Sovijärvi kuvaa.

Mainos (Teksti jatkuu alla)

Mainos päättyy

Osteopaatti tuntee väärän hengityksen seuraukset käsillään hengitykseen liittyvien nivelten jäykkyyksistä sekä lihasten toimintahäiriöistä.

”Jos ihminen ei hengitä oikein, hänen rintakehänsä lihakset ovat jäykkiä. Myös niskan ja hartioiden lihakset voivat olla kankeita samasta syystä”, Torvinen toteaa.

Asiaa voi testata itsekin siten, että käy selin makuulle, laittaa kädet rintalastan päälle ja tarkkailee, laajentuuko rintakehä sisään hengittäessä. ”Jos vatsa ei sisään hengittäessä nouse, silloin hengitetään liiaksi keuhkojen yläosalla”, Torvinen sanoo.

Sisään hengityksessä pallea painuu alaspäin ja mahdollistaa rintakehän laajenemisen sekä kylkiluiden liikkumisen, jolloin keuhkot täyttyvät.

Jos pallea ja ulommat kylkivälilihakset eivät aktivoitu riittävästi, apulihakset joutuvat liian isoon rooliin sisäänhengityksessä. Niistä iso osa sijaitsee kaulan alueella.

Jos hengitys ei muuten ole tarpeeksi tehokasta, ihminen saattaa alkaa auttaa hengitystä nostamalla hartioita ylöspäin ja jännittämällä kaulan alueen lihaksia. ”Se kuormittaa kaularangan lihaksia ja nikamia”, Torvinen sanoo.

Osteopaatti käsittelee pinnallisen hengityksen aiheuttamia jumeja helpottamalla pallealihaksen ja kylkivälilihaksien sekä niihin liittyvien nivelten liikkuvuutta. Lisäksi hän voi vapauttaa lihasjännityksiä selässä, niskassa ja kaulassa.

Tarvittaessa osteopaatti opettaa myös oikeanlaista hengitystekniikkaa.

Tässä Torvisen ja Sovijärven neuvot oman hengityksen parantamiseksi:

1. Rentoudu. Mitä kovemmilla kierroksilla sympaattinen hermosto käy, sitä enemmän lihakset jännittyvät. Stressaantunut ihminen on koko ajan taistele tai pakene -valmiudessa. Silloin hän myös usein hengittää nopeasti. Paras tapa rentoutua on hengittää syvään, jolloin myös niska ja hartiat rentoutuvat.

2. Laula. Laulajan hengitys harjaantuu väkisinkin oikeanlaiseksi. Pitkiä sävelkulkuja ja nuotteja ei pysty laulamaan, ellei käytä keuhkojen koko kapasiteettia ja hengityслиhaksia tasapuolisesti.

3. Laihduta. Jos vyötärön ympäryksesi on enemmän kuin metri (miehellä) tai 90 senttiä (naisella), vatsaan ja sisäelimien ympärille kertynyt rasva estää palleaa toimimasta kunnolla. Huomaat sen siitä, että hengästyit helposti. Laihuttaminen voi helpottaa merkittävästi hengitystä.

4. Harjoittele. Hengityслиhasten voimaa voi vahvistaa hengittämällä vastusta vasten. Perinteinen konsti on puhalttaa putkella vesipulloon,

mutta markkinoilla on myös varta vasten kehitettyjä laitteita, jotka vahvistavat hengityslihaksia, kosteuttavat limakalvoja ja tehostavat keuhkojen tuuletusta. Hengitysharjoituslaitteita markkinoidaan erityisesti urheilijoille, äänityöläisille, laulajille ja iäkkäille. Tutkijat selvittävät parhaillaan, kuinka paljon laitteesta voi olla hyötyä keuhkosairauksien hoidossa.

5. Käy osteopaatilla. Asiaan perehtynyt osteopaatti voi laukaista hengityslihasten toimintahäiriöitä ja auttaa tiedostamaan, miten pallea ja kylkivälilihakset toimivat.

