

Ryhdin poikkeavuudet

- poikkeavuudet normaalista ryhdistä voivat olla peräisin
 - lihasten kireydestä ja/tai heikkoudesta,
 - nivelten ali- tai yliliikkuvuudesta,
 - virheasunnoista,
 - rakenteellisesta poikkeavuudesta,
 - kivusta tai sairaudesta
 - opitusta liikemallista,
 - työasennosta
- staattisen seisoma-asennon lisäksi tulee tarkastella istuma-asentoa sekä kävelyä ja muuta selkää kuormittavaa toimintaa
- asentoa ja ryhtiä tulee opetella hallitsemaan erilaisissa tilanteissa, sekä staattisissa asennoissa että dynaamisissa liikesuorituksissa

Yleisimmät ongelmat

- 1) rintarangan kyfoosin tai lannerangan lordoosin korostuminen
- 2) oiennut ryhti, jolloin selkärangan normaalit mutkat ovat suoristuneet
- 3) selän sivusuuntainen poikkeama eli skolioosi
- 4) yliojentuvat polvet, jotka häiritsevät vartalon ryhdin kineettistä ketjua
- 5) jalkojen pituusero
- 6) toiminnallinen tai rakenteellinen selän virheasento
 - a. toiminnallinen (lihasperäinen) virheasento korjaantuu selän eteentaivutustestillä
 - b. rakenteellinen virheasento näkyy selän kiertymisinä eteentaivutuksessakin

Seuraavissa kuvissa viitataan em. numerointeihin.

