

# Spiraalistabilaatio

# Spiraalistabilaatio

- Spiral Stabilization (SPS), on tsekkiläisen tuki- ja liikuntaelimestön ongelmiin erikoistuneen lääkärin ja ortopedin Richard Smišekin yli 30 vuotisen työn tuloksena kehittämä kehonhallinta- ja terapiamenetelmä.

# Spiraalistabilaatio

- Spiral Stabilization -metodin harjoitteet soveltuvat:
  - kehonhallinnan ja tasapainon parantamiseen
  - kävelyn tekniikan ja koordinaation parantamiseen
  - urheiluvalmennukseen
  - selän toiminnallisuuden parantamiseen
  - erilaisten selkäkipujen ja -sairauksien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon, kuten akuutit ja pitkäaikaiset selkäkiput, skolioosi, välilevytyrä.
  - nivelvaivojen pre- ja postoperatiiviseen hoitoon (olka-, lonkka-, polvi- ja nilkkanivelet)

# Spiraalistabiliaatio

- Lihastasapainon ja ryhdin parantaminen
- Selkärangan liikkuvuuden kehittäminen
- Tasapainon ja koordinaation harjoittaminen

# Mihin perustuu

- Spiraalstabilaatio perustuu kehoa kiertävien lihasketjujen vahvistamiseen ja pystysuuntaisten lihasketjujen pidentämiseen ja rentouttamiseen.
- Selkäranka ja vartalo nousevat hyvään ryhtiin, kun kiertävien ja pystysuuntaisten lihasketjujen välille palautetaan tasapaino.

# Spiraalistabilaatio

- Harjoittelussa vartaloa pidennetään ylöspäin spiraalimaisten lihasketjujen aktiivisella käytöllä.
- Vahvistetaan syvien vatsalihasten toimintaa ja pyritään rentouttamaan selän pitkittäisten ojentajalihasten ylijännittyneisyyttä. Näin vähennetään painetta välilevyissä, parannetaan niiden aineenvaihduntaa sekä luodaan tilaa selkänikamien väliin.