

10 FAKTAA SELKÄKIVUSTA JA UNESTA

Alkuperäiskirjoittajat: Lasse Lehto ja Jari Kumpulainen

- 1. HUONO UNENLAATTO VOI AHDISTAA TAKKUNA KIPUA TERVEILLÄ IHMISSILLÄ**
Huono unenlaatu voi aiheuttaa takkuna kipua, jota ei voi selittää selkävauriolla. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 2. LÄHIVUO VOI AHDISTAA KIPUA**
Läheisyys voi aiheuttaa kipua, jota ei voi selittää selkävauriolla. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 3. HUONO UNENLAATTO TAI LIIAN RÄMÄHINEN TAI VOI AIHEUTTAA PIISTETTYYN KIPUUN TAI OMASTAS TAIPOMIIN**
Huono unenlaatu tai liian rämhäinen tai voimakas piistettyä kipua tai omastas taipomista voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 4. LÄHIVUO TAI UNEN RÄMÄHINEN TAI VOI AIHEUTTAA PIISTETTYYN KIPUUN TAI OMASTAS TAIPOMIIN**
Läheisyys tai unen rämhäisyys tai voimakas piistettyä kipua tai omastas taipomista voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 5. PIISTÄKÄÄN UNEN RÄMÄHÄN EI OIKKAISE VAIH VUOSI SAATO OI TÄRKEÄÄ**
Piistäkään unen rämhäisen ei oikaise vaih vuosia saato oik tärkeää. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 6. KIPU ON PÄÄI KUVON UNEN AHDISTUKSIA OMASTAS TAIPOMIIN**
Kipu on pääi kuvon unen ahdistuksia omastas taipomista. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 7. UNENLAATTO ON TÄRKEÄ**
Unenlaatu on tärkeä. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 8. SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA OMASTAS TAIPOMIIN**
Säännöllinen liikunta on omastas taipomista. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 9. MUKAVAN ROBOTTIKUNNAN JA STRESSIN VÄHENTÄMINEN OMASTAS TAIPOMIIN**
Mukavan robottikunnan ja stressin vähentäminen on omastas taipomista. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 10. HUONO UNENLAATTO EI AIHÄ JONKA TAKKUNA KIPUUN**
Huono unenlaatu ei aihe jonna takkuna kipua. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.

10 FAKTAA SELKÄKIVUSTA

Alkuperäiskirjoittajat: Lasse Lehto ja Jari Kumpulainen
Alkuperäiskirjoittajat: Mary O'Keefe

- 1. SELKÄKIPU ON YLEISTÄ**
Selkäkipu on yleistä. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 2. KUVANTAMISTUTKIMUKSIA SELKÄKIPUUN TARVIKKAAN VAIN HARVOIN JA NE VOIVAT OLLA HAIFALLISIA**
Kuvantamistutkimuksia selkäkipuun tarvitaan vain harvoin ja ne voivat olla haifallisia. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 3. SELKÄ EI OLE HEIKKÄ VAIHVOITUMIIN**
Selkä ei ole heikkä vaihvoitumisiin. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 4. SELKÄ ON SUUNNITELTU TAIPOMIIN JA ROSTAMIA VÄHÄN**
Selkä on suunniteltu taipomisiin ja rostamia vähän. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 5. SELKÄKIPU EI OIKKAISE YHÄS ILMAN RAKENTEELLISIA VAIKUTUKSIA TAI SELÄN LÖYKÄÄMISTÄ**
Selkäkipu ei oikaise yhdäs ilman rakenteellisia vaikutuksia tai selän löykäämistä. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 6. SELKÄKIPUN KANSSA EI KANNATA JÄÄDÄ LÄMPÄÄÄ TAI KIIREITÄ LÖYKÄÄMISTÄ**
Selkäkipun kanssa ei kannata jäädä lämpäää tai kiireitä löykäämistä. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 7. LIIKKUMINEN TEKEE SELKÄLLE NYVÄÄ, MUTTA USIV SIÄ PELÄTÄÄN**
Liikkuminen tekee selkälle nyvää, mutta usiv siä pelätään. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 8. VAIHVOITTA JÄÄKKIÄ EI OLE OIKKAISE YHÄS SELKÄKIPUUN**
Vaihvoitusta jääkkä ei ole oikaise yhdäs selkäkipuun. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 9. PARO NÄITÄ, INTERNET, PILLITYSIT & TÄRKEIT**
Paro näitä, internet, pillitysitet & tärkeit. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 10. SELKÄKIPU VOI HELPOTTUA**
Selkäkipu voi helpottua. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.

10 FAKTAA SELKÄKIVUSTA JA LIIKKUMISESTA

Alkuperäiskirjoittajat: Lasse Lehto ja Jari Kumpulainen
Alkuperäiskirjoittajat: Mary O'Keefe

- 1. LIIKUNTA ON NYVÄSI SELKÄKIPUUN**
Liikunta on nyväsi selkäkipuun. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 2. LEPO EI HELPOTA SELKÄKIPUA, MUTTA LIIKKUMINEN JA PALUO NORMAALIIN AKTIIVISUUTEEN HELPOTTAVAT**
Lepo ei helpota selkäkipua, mutta liikkuminen ja paluuo normaaliin aktiivisuuteen helpottavat. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 3. LIIKUNTA VOI HYVÄSTÄ SELKÄKIPUUN OIKKAISE YHÄS**
Liikunta voi hyvästä selkäkipuun oikaise yhdäs. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 4. LIIKKUMINEN, ITSEVARMASIT JA ILMAN PIELDÄ ON TÄRKEÄÄ SELKÄKIPUUN**
Liikkuminen, itsevarmasitet ja ilman pieldä on tärkeää selkäkipuun. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 5. LIIKKUMINEN JA LIIKUNTA KENNOA TAVALLA ON TÄRKEÄÄ**
Liikkuminen ja liikunta kennoa tavalla on tärkeää. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 6. PARASTA LIIKKUMINEN ON SE HISTA ITSE NÄITÄ**
Parasta liikuttaminen on se histä itse näitä. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 7. HARJOITTELUUN JÄÄKKIIN AKTIIVISIT EI TAKKUNA VAIHVOITTA KEROUSIT**
Harjoitteluun jääkkäin aktiivisitet ei takkuna vaihvoituta kerousit. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 8. SÄÄNNÖLLINEN LIIKUNTA ON PÄLTÄMÄKUNTA**
Säännöllinen liikunta on pältämäkunta. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 9. LÖYKÄKUNNAN TAI RINTAKUNNAN EI TEE PAROÄ STÄLLE**
Löykäkunnan tai rintakunnan ei tee paroa ställe. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.
- 10. MIKÄÄN LÄÄKI TAI PILLIÄ EI KIRKANSÄÄ YHÄ LÄÄKÖJÄ NYVÄ VAIHVOITUSIT, KUIH LIIKUNTA**
Mikään lääki tai pilliä ei kirjansäe yhdäs lääköjää nyvä vaihvoitutasit, kuih liikunta. Tämä voi johtua esimerkiksi unen rutiun puutteesta, stressistä tai väärästä unen asennuksesta.