

Selän lepoasennot

Selän lepoasennot toimivat kivun lievittäjinä ja usein myös kivun väliaikaisina helpottajina. Itselle sopiva lepoasento löytyy yleensä vain kokeilemalla.

Ohjeet selän lepoasentoihin löytyvät Selkäkanavan ohjeista:

[Lievitä jännitystä ja kipua selän lepoasentoilla | Selkäkanava](#)

Oireilun jatkuessa tai lisäharjoitteita saadaksesi voit varata ajan oman terveysaseman fysioterapiaan.