

Lonkkanivelrikkoisen liikunta

Nivelrikossa niveleen vaikuttavien lihasten voima heikkenee ja nivelen liikelaajuus pienenee. Lihasheikkous ei ole suoraan seurausta käyttämättömyydestä, vaan myös kyvyttömyydestä aktivoida maksimaalisesti lihaksia. Lihassoimaheikkous on yhteydessä kipuun ja toimintakyvyn alenemiseen.

Lonkan alueen lihasten hyvä toiminta on normaalille kävely- le välttämätön. Lihasten heikkeneminen tai lihastasapainon muutokset aiheuttavat liikehäiriöitä, jotka heijastuvat kehoon laajemmallekin ja altistavat mahdollisesti alaselän vaivoille. Reisiluun kaulan kanssa yhdensuuntaiset lihakset pitävät reisiluun päätä lonkkamaljassa. Pitkittäisten lihasten, kuten lähentäjien vaikutus on vastakkainen eli ne pyrkivät vetämään reisiluun päätä pois lonkkamaljasta.

Liikunta on tärkeää lonkkanivelrikkoiselle

Koska nivelrikkopotilaiden aerobinen suorituskyky on madaltunut, potilaille suositellaan matalatasoista kuormitusharjoittelua, kuten kävelyä, pyöräilyä ja uintia. Toistuvaa niveloireita provosoivaa iskukuormitustyyppistä liikuntaa tulisi välttää. Potilaan pitäisi harjoitella vähintään kolme kertaa viikossa noin 30-60 minuttin jaksoina.

Vaikka suhteellista lepoa suositellaan taudin tulehdussellisessa vaiheessa, on pitkäaikaista nivelen liikkumattomuutta vältettävä. Kohtuullinen kuormittaminen on tärkeää kun hoidetaan niveltä, johon on syntynyt rustovaurio. Osittainen nivelkuormitus ja samalla tehokas lihasvoimaharjoitus onnistuu esimerkiksi vesiharjoittelulla.

Yleiskuntoharjoittelun rinnalla tarvitaan liikkuvuus- ja

lihasvoimaharjoittelua, jonka tavoitteena on ylläpitää ja parantaa nivelen liikkuvuutta, kestävyyttä, voimaa ja asennonhallintaa potilaan päivittäistoimintojen vaatimalle tasolle. Ohjattu liike- ja liikuntaharjoittelu vähentää mahdollisesti kipua ja parantaa toimintakykyä lonkan nivelrikkoa potevilla. Tavoitteet ja harjoitusmuoto määritellään yksilöllisesti. Nivelrikkopotilailta olisi oltava ainakin yksi tai kaksi ohjattua harjoituskertaa, jolloin käydään läpi harjoitusten toteutus (esim. 2-4 harjoitusta kerrallaan) sanallisten ohjeiden ja piirrosten avulla. Potilaat käyvät tämän jälkeen tarvittaessa harvatahtisesti fysioterapeutin tai muun vastaavan valmentajan ohjauksessa. Nivelrikkopotilaat pyrkivät koukistamaan lonkkaniveltä, jolloin nivelensisäinen paine ja kipu pienenevät. Sen seurauksena saattaa kehittyä nivelen koukistusliikerajoitus. Lonkkanivelrikossa on siten tärkeää venyttää lonkan koukistaja, lähentäjä- ja pakaralihaksia. Lonkkanivelrikossa vahvistetaan erityisesti lonkan ojentaja-, loitontaja- ja lähentäjälihaksia.

Harjoitus muuttuu kivun hellitettyä

Jos nivelen liikuttaminen on kivuliasta, suositellaan lihasvoimaharjoittelun alkuvaiheessa isometrisiä harjoituksia, joissa lihas työskentelee liikkumaton vastusta vastaan (lihaksen jännittämisiä). Potilasta neuvotaan tekemään 5-10 sekunnin

maksimaalisia lihassupistuksia 10-20 toiston sarjoina. Sarjoja tehdään kerrallaan 3-5 ja ne toistetaan kahdesti tai kolmasti päivässä. Harjoitukset ovat helpohkoja opettaa eikä erillisiä laitteita tarvita.

Kun nivelkipu ei ole enää hallitseva, voidaan tehdä dynaamisia lihasvoimaharjoituksia. Dynaamiset harjoitukset jaetaan isotonisiin ja isokineettisiin harjoituksiin. Isotonisissa harjoituksissa kuorma on vakio ja kulmanopeus muuttuu. Isokineettisissä harjoituksissa taas kulmanopeus on vakio ja kuorma muuttuu. Näihin harjoituksiin on olemassa monenlaisia laitteita, mutta käytännössä omatoimiset dynaamiset kotiharjoitukset ovat riittäviä. Jos tietty liikeradan osa on kivulias, voimaa voidaan harjoittaa alkuliikeradalla pysäyttäen liike ennen kipua ja vastaavasti loppuliikeradalla kivuliaan liikeradan osan jälkeen erikseen. Liian suuresta harjoittelumäärästä kertovat harjoittelun jälkeen yli kaksi tuntia jatkunut nivelkipu, paheneva lihasheikkous, pienentynyt nivelliikkuvuus ja polven turvotus. Tuolloin harjoitusten määrä tai intensiteetti tulisi puolittaa tai siirtää kevyempiin, vähemmän oireita aiheuttaviin harjoituksiin.



Jari Arokoski, LT
fysiatrian dosentti ja erikoislääkäri
kliininen opettaja, KY/KYS

Lonkan liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoitteita

Toista liikkeitä rauhalliseen tahtiin 10-15 kertaa molemmilla jaloilla. Tee liikkeet huolella! Jos olet saanut henkilökohtaisia ohjeita ja/tai nivelen käyttörajoitteita, noudata niitä.



Kuntopyöräile 10 minuuttia alkulämmittelyksi. Kevyt vastus, pidä ryhdikäs asento.



Päinmakuulla: pidä lantio alustassa kiinni ja nosta jalka polvi suorana kohti kattoa.



Päinmakuulla: pidä lantio alustassa kiinni ja koukista polvi 90 asteen kulmaan. Nosta jalkaa kantapäätä edellä kohti kattoa.



Kylkimakuulla: alempi polvi koukussa. Pidä vartalo ja ylempi jalka samassa linjassa suorana. Nosta jalkaa kantapäätä edellä kohti kattoa.



Kylkimakuulla: ota päällimmäisellä kädellä ja jalalla tukea alustasta ja pidä vartalo suorana. Nosta alimmaista jalkaa hivenen irti alustasta.



Selinmakuulla: toinen polvi koukussa. Nosta toista jalkaa suorana noin 20 cm irti lattiasta. Pidä ylhäällä viiteen laskien ja laske rauhallisesti alas.



Selinmakuulla: jalat suorana. Vie toinen jalka sivulle pitäen samalla varpaat kohti kattoa. Palaa alkuasentoon.



Selinmakuulla: polvet koukussa. Vedä napa sisään ja nosta sitten lantio häntäluusta alkaen rauhallisesti ylös.



Selinmakuulla: nosta jalat vatsan päälle. Voit laittaa kädet takapuolen alle. Polje polkupyörää ilmassa hitaaseen tahtiin. Jatka muutama minuutti tuntemuksen mukaan.

Iloista harjoittelumieltä!

Ohjeet:
Fysio Kymppi
Sari Rautiainen