

NIVELRIKKOPOTILAAN VOIMISTELUOHJELMA

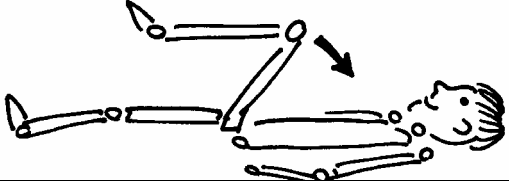
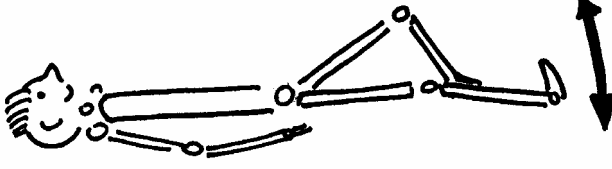
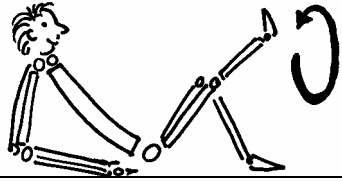
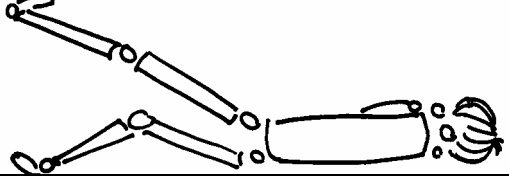
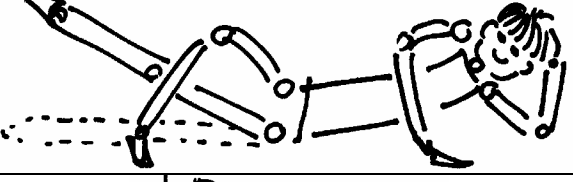
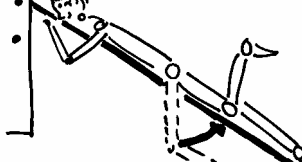
Tämä voimisteluohjelma on tarkoitettu lonkan, polven tai nilkan nivelrikkovaivoista kärsiville. Sitä voivat tehdä myös lonkan ja polven tekonivelleikatut. Jos sinulla on tekonivel lonkassa, muista varoa lonkan yhtäaikaista sisäkiertoa ja koukistusta.

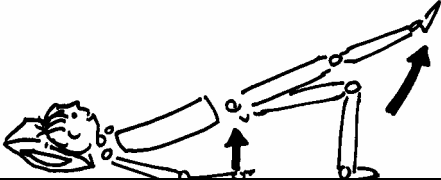
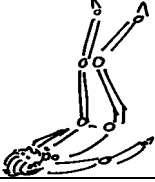




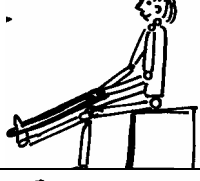
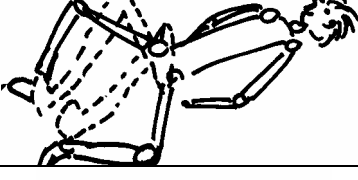


Nivelten rustopinnan aineenvaihdunta lisääntyy niveltä liikuteltaessa rauhalliseen tahtiin mahdollisimman pitkään. Liikkeet on valittu siten, ettei rustopintaa kuormitettaisi turhaan kehon omalla painolla. Vältä turhaa porraskävelyä, se rasittaa kulunutta niveltä liikaa. Voimisteluohjelman tavoitteena on pitää nivelen liikelaajuus ja lihasten voima mahdollisimman hyvänä. Vahvistuakseen lihas tarvitsee vastusta, painovoima ei riitä. Tässä oh-

jelmassa on käytetty 1.2 kg tarrapainoa tai vastuskuminauhaa.

Muista kuitenkin ottaa omat tuntemuksesi huomioon. Pyri tekemään liikkeitä aiheuttamatta turhaan lisää kipuja. Valitse itsellesi ne liikkeet, jotka soveltuvat sinulle parhaiten. Muista myös, että harjoittelun tulee olla hauskaa, jotta sitä jaksaa tehdä tarpeeksi. Musiikista saat hyvän kaverin.

Laatija Pirkko Jurvanen
fysio- ja lymfaterapeutti
Metrofysio Oy
Itäkatu 7 B, Helsinki
Puhelin (09) 343 2044

	Selinmakuulla, 1 kg tarrapainot nilkoissa. Vedä vuorotellen jalka koukkuun rintaa kohti. Toista liikettä rauhallisesti kunnes lihakset väsyvät. Voit pitää pienen tauon ja tehdä saman 3-4 kertaa.
	Asetu selinmakuulle, koukista toinen jalka, jalkapohja alustalle. 1 kg tarrapaino nilkassa. Koukista suoran jalan nilkka ja ojenna polvi, nosta jalkaa suorana ylös rauhallisessa tahdissa. Voit halutessasi käyttää 1-2 kilon tarrapainoa nilkassa. Toista liikettä 2-3 X 10 molemmilla jaloilla.
	Asetu kyynärnojaan, toinen polvi koukussa. Kierrä suorana oleva jalka lonkasta ulospäin. Nosta harjoitettava jalka 10 cm irti alustalta ja tee rauhallisia pyöryksiä molempiin suuntiin. Muista pitää ulkokierto lonkassa koko liikkeen ajan. Aloita varovasti ja tee liikettä molemmilla jaloilla vuorotellen oman tarpeesi mukaan.
	Kylkimakuulla, pidä alempi jalka vähän koukussa. 1 kg paino päällimmäisen jalan nilkassa. Nosta päällimmäistä jalkaa kantapää edellä ja nilkka koukussa kantapää johtaan. Toista liikettä rauhallisesti kunnes jalka väsyi. Toista sarja 2-3 kertaa molemmilla jaloilla. Käyttäessäsi 1-2 kg:n painoa nilkassa vahvistuu pakarän sivulihas.
	Asetu kylkimakuulle ylempi jalka edessä koukussa ja jalkapohja alustassa. Nojaa päätä alemman käden kyynärpäähän. Nosta alempi jalkaa suorana irti alustasta niin, että varpaat osoittavat eteenpäin. Palaa alkuasentoon. Toista liikettä 2-3 sarjaa tarpeesi mukaan molemmilla jaloilla.
	Asetu vinolaudalle, sängylle tai pöydälle päinmakuulle, harjoitettava jalka laudan ulkopuolella. Nosta jalkaa koukussa ylös pakaraa voimakkaasti jännittäen. Pidä lantio alustalla. Toista sarjaa 2-3 sarjaa molemmilla jaloilla tarpeesi mukaan. Tarpeen mukaan voit laittaa 1-2 kg painon nilkkaan.

	<p>Selinmakuulla polvet koukussa. Nosta lantio ylös, pidä lantio tiukasti ylhäällä ja ojenna samalla polvia vuorotellen suoraksi. Toista liikettä 2-3 kertaa kunnes jalat ja lantio väsyvät.</p>
	<p>Asetu selinmakuulle jalat seinää vasten. Taivuta polveasi ja liu'uta vuorotellen kantapäitä alas seinää pitkin. Liikettä voit jatkaa rauhalliseen tahtiin pitkänkin ajan.</p>
	<p>Istu tuoliilla tyyny polvien alla. Kiinnitä 1.2 kilon paino nilkkoihin. Ojenna polvia vuorotellen aivan suoraksi. Toista liikettä kunnes reisilihas väsy.</p>
	<p>Asetu selinmakuulle tyyny pään alla. Pujota kuminauha jalkapohjan alta. Työnnä jalka ylös polvi suoristuen. Toista molemmilla jaloilla tarpeen mukaan.</p>
	<p>Istu jalat suorina. Koukista toista jalkaa ja laita vastusnauha jalkaterän ympärille. Ojenna polvea ja pidä kantapää alustassa. Toista molemmilla jaloilla kunnes jalka väsy.</p>
	<p>Istu tuoliilla jalat maassa. Taivuta polvi koukkuun niin pitkälle kuin on mahdollista. Toista molemmilla jaloilla tarpeen mukaan.</p>
	<p>Istu ja laita vastusnauha jalkaterän ympärille. Pidä nauhan päistä käsillä kiinni. Ojenna ja koukista jalkaa pitäen kädet paikallaan. Toista liikettä vuorotellen molemmilla jaloilla oman tarpeesi mukaan.</p>
	<p>Selinmakuulla jalat koukussa ja lantion leveydellä toisistaan. Käännä jalkapohjat toisiaan kohti ja anna polvien aueta ulospäin. Tunne venytys nivusissa. Pidä selkä kiinni alustassa koko liikkeen ajan. Pidä venytys 10 sekuntia. Voit tehdä liikettä myös aktiivisena edestakaisena.</p>
	<p>Istu jalka suorana edessäsi. Laita vastusnauha jalkaterän ympärille. Suorista nilkkaa kohti lattiaa. Toista liikettä molemmilla nilkoilla kunnes pohkeet väsyvät.</p>
	<p>Istu tuoliilla tai lattialla. Laita vastusnauha jalkaterän ympärille ja toinen pää esim. sängyn jalkaan. Vedä jalkaterää ylös itseesi päin ja anna palata alkuasentoon. Toista liikettä molemmilla jaloilla kunnes säären etuosan lihakset väsyvät.</p>