

Voimaa ja liikkuvuutta arkeen

Opas kotona harjoitteluun



Lukijalle

Voimaa ja liikkuvuutta arkeen –opas on lyhytkasvuisille suunnattu harjoitteluohjelma kotiin. Oppaan tavoitteena on ohjata arkiympäristössä tehtäviä lihasvoima- ja liikkuvuusharjoitteita niveloireiden ennaltaehkäisemiseksi.

Lyhytkasvuisuuteen kuuluu monia toimintakykyyn vaikuttavia oireita, kuten esimerkiksi liikerajoitukset ja yliliikkuvuus nivelissä, lihasten epätasapaino, kipu ja nivelrikko. Lihasten vahvistamisella, liikkuvuuden lisäämisellä ja turvallisella liikkumisen harjoittelulla voidaan vaikuttaa positiivisesti kipuun, elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Säännöllinen liikunta läpi elämän toimii ennaltaehkäisevänä tekijänä ja siksi onkin tärkeää, että harjoittelu mahdollistetaan myös arkiympäristössä.

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapian tutkinto-ohjelman opiskelijan toimesta.



Mitä, miten, milloin?

Oppaan harjoitteet voi tehdä kotona ja tarvittavat välineet löytyvät jokaisen kotoa. Harjoitteissa on kuvat ja kirjalliset ohjeet. Opas on jaettu kahteen osaan: tee yhtenä päivänä toinen, seuraavalla harjoituskeralla toinen. Molemmat osiot olisi hyvä käydä läpi ainakin kerran viikossa.

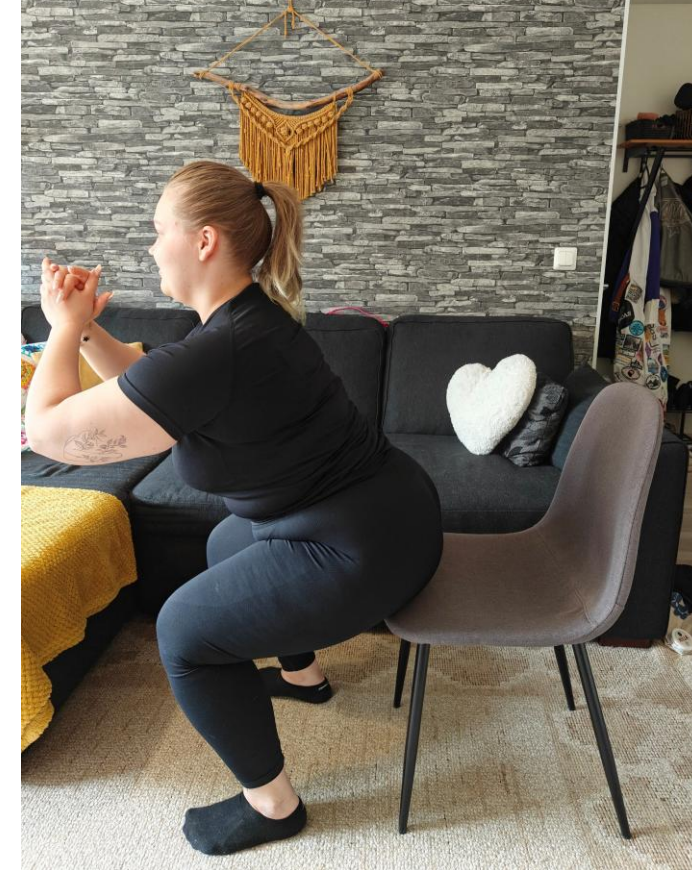
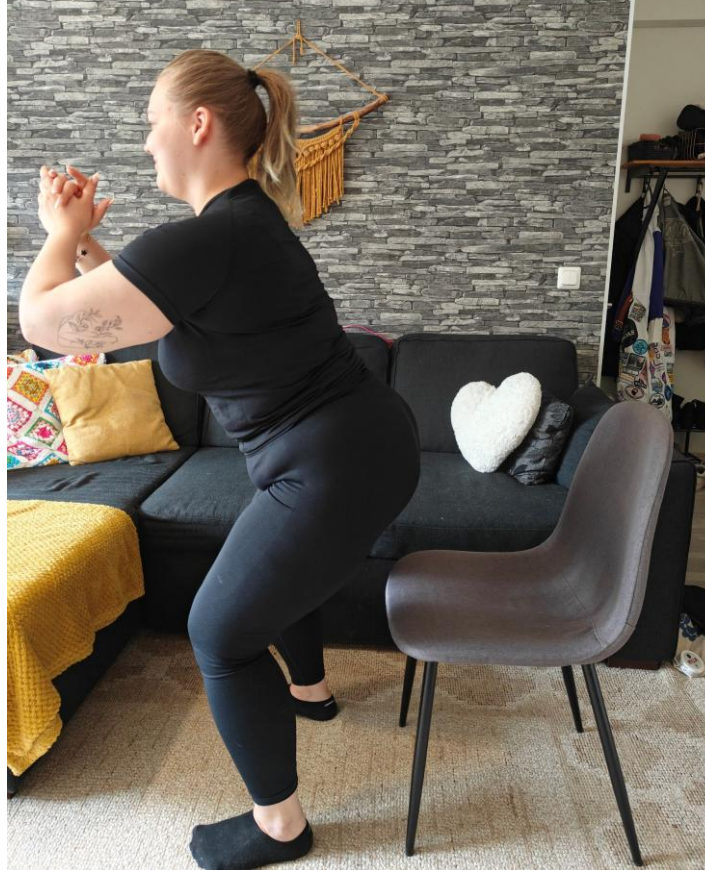
Harjoitteluohjelma on tarkoitettu kiertoharjoitteluna tehtäväksi. Käy harjoittelukerralla ohjelma läpi pari kolme kertaa alusta loppuun, tee liikkeitä sen verran, mikä tuntuu itsestäsi hyvältä.

Jos liikuntataustaa on vähän tai ei lainkaan, aloita harjoittelu kevyemmin esim.

Käymällä ohjelma läpi vain yhdesti harjoittelukerralla. Progressoi, eli nosta harjoittelun tasoa vähitellen. Muista myös lepopäivät! Palautuminen on tärkeää!

Ohjelma 1

Alavartalo



Kyykky tuolille

Seiso tuolin etupuolella, jalat lantion leveydellä. Lähde viemään takapuolta kohti tuolia. Pidä selkä suorana ja polvet suorassa linjassa eteenpäin. Kun takapuoli hipaisee tuolia, nouse hallitusti takaisin lähtöasentoon.

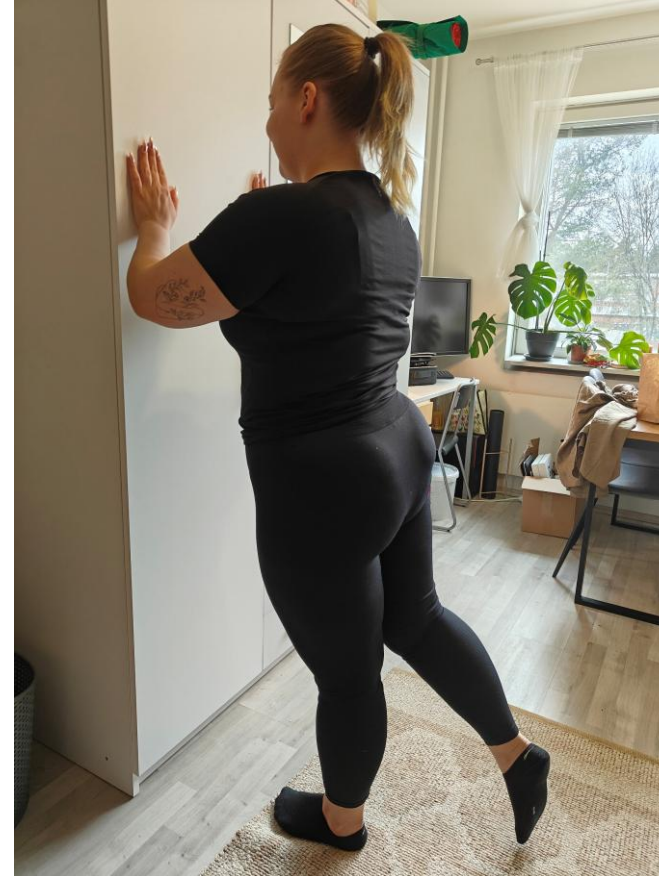
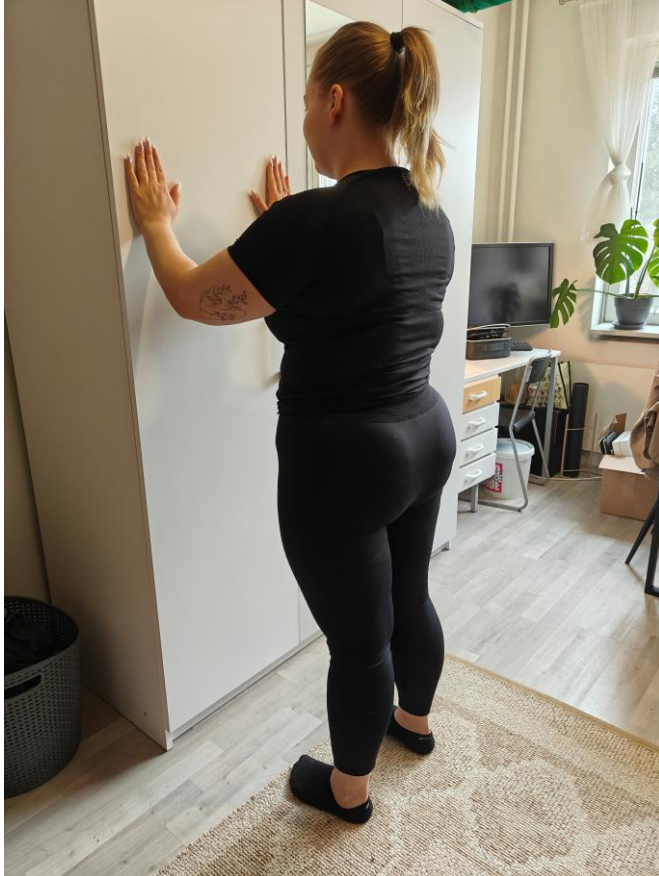
Pakaran ja reiden alueen lihasten vahvistaminen, keskivartalon lihasten vahvistaminen, kehonhallinta



Polven ojennus istuen

Istu tuolilla selkä suorana. Ojenna polvi rauhallisesti suoraksi nilkka koukussa. Pidä ojennettuna muutaman sekunnin ajan. Laske sitten jalka rauhallisesti takaisin toisen viereen. Toista liike molemmille puolille.

Polven liikkuvuuden lisääminen, reisilihaksen vahvistaminen



Pakarapotku seisten

Seiso jalat lantion leveydellä, ota tukea seinästä. Pidä selkä suorana ja vie toinen jalka hitaasti suorana suoraan taaksepäin. Pidä jalka ylhäällä samalla pakaralihasta jännittäen muutaman sekunnin ajan. Laske sitten jalka hitaasti takaisin lähtöasentoon.

Toista liike molemmille puolille.

Pakaralihasten vahvistaminen, lonkan liikkuvuuden lisääminen



Varpailleenousu seisten

Seiso jalat lantion leveydellä. Nouse päkiöille niin, että kantapääät nousevat ilmaan ja paino on tasaisesti koko päkiällä. Laske sitten kantapääät rauhallisesti takaisin alas alkuasentoon.

Pohjelihasten vahvistaminen, nilkan hallinta, jalkaterän vahvistaminen

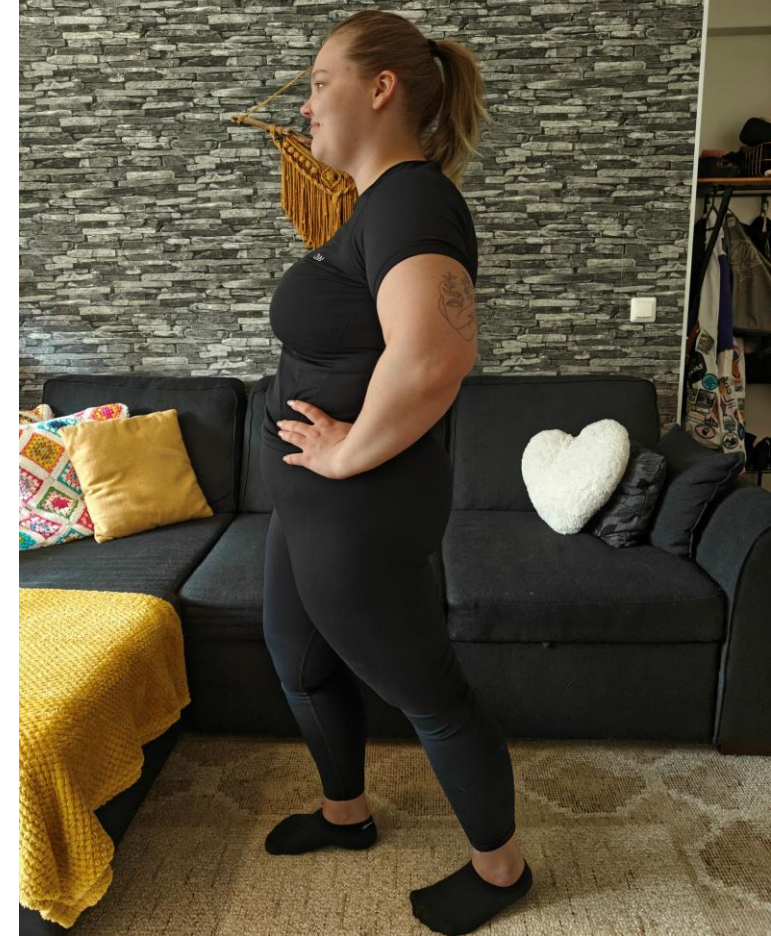


Liu'utus

Seiso jalat lantion leveydellä. Aseta pyyhe tai muu lattiaa pitkin liukuva asia jalan alle tai suorita liike esim. Villasukka jalassa.

Voit ottaa tukea esim. Seinästä tai rollaattorista. Lähde liu'uttamaan jalkaa lattiaa pitkin eteen ja palauta jalka lattiaa pitkin liu'uttamalla takaisin lähtöasentoon. Tee liu'utus sitten sivulle ja sitten taakse. Joustaa liikettä suorittaessa tukijalkaa polvinivelestä. Toista liike molemmille puolille.

Tukijalan polvea tukevien lihasten vahvistaminen



Lonkankoukistajien venytys seisten

Seiso jalat lantion leveydellä ja ota askel eteen toisella jalalla. Pidä selkä suorana ja siirrä paino etummaiselle jalalle. Työnnä lantiota eteenpäin, jolloin venytys tuntuu reiden yläosassa lonkankoukistajissa. Pysy asennossa hetken aikaa. Toista liike molemmille puolille.

Lonkan liikkuvuuden lisääminen, vaikuttaa ryhtiin ja lihastasapainoon



Reiden takaosan lihasten venytys seisten

Seiso jalat lantion leveydellä. Aseta venytettävän jalan kantapää eteen, kantapää alustassa ja nilkka koukussa. Taivuta vartaloa eteen selkä suorana, joustaa liikettä tukijalan polvinivelestä. Tunnet venytyksen reiden takaosan lihaksissa. Pysy asennossa hetken aikaa. Toista liike molemmille puolille.

Polven liikkuvuuden lisääminen, vaikuttaa lantion asentoon ja ryhtiin



Nilkan koukistajien venytys

Seiso jalat lantion leveydellä. Vie toinen jalka taaksepäin, varpaat/jalkapöytä lattiaa vasten. Pidä varpaat suorina ja polvi koukussa. Ojenna nilkkaa niin, että venytys tuntuu säären etuosassa. Pysy asennossa hetken aikaa. Voit tehdä liikkeen myös istuen. Toista liike molemmille puolille.

Nilkan liikkuvuuden lisääminen



Varpaiden ojennus

Paina jalkapohja lattiaa vasten ja nosta isovarvas irti lattiasta pitäen muut varpaat kiinni lattiassa. Pidä isovarvas ylhäällä muutaman sekunnin ajan ja palauta sitten takaisin lähtöasentoon.

Paina sitten isovarvasta lattiaa vasten ja nosta nyt muut varpaat ylös. Pidä varpaat ylhäällä muutaman sekunnin ajan ja palauta taas lähtöasentoon.

Voit tehdä liikkeen seisten tai istuen. Toista liike molemmille puolille.

Jalkaterän ja säären lihasten vahvistaminen, varpaiden liikkuvuuden lisääminen



Varpaiden koukistus

Aseta jalkaterä lattiaa vasten ja vedä kaikki varpaat koukkuun. Halutessasi aseta pyyhe jalan alle ja vedä pyyhe ruttuun varpaita koukistamalla.

Voit tehdä liikkeen seisten tai istuen. Toista liike molemmilla puolille.

Jalkaterän lihasten vahvistaminen, varpaiden liikkuvuuden lisääminen



Varpaiden loitonnus

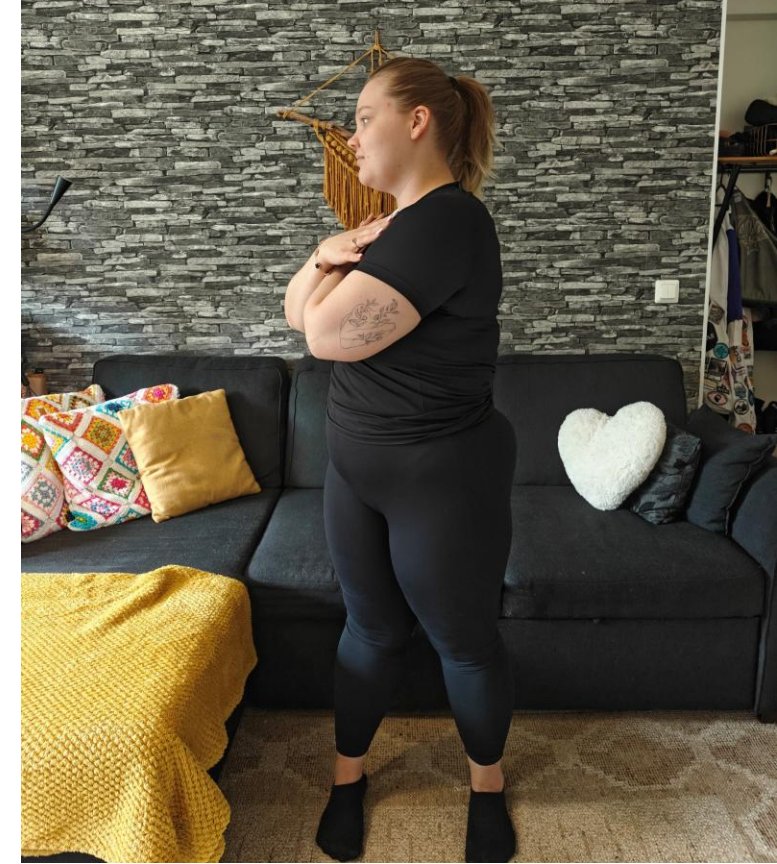
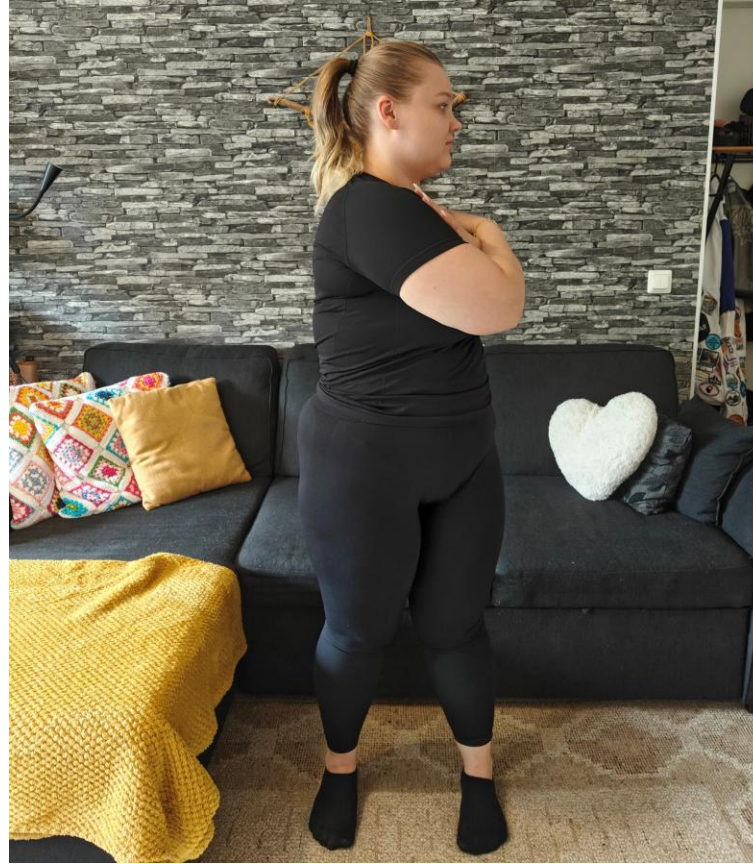
Paina jalkapohja lattiaa vasten ja levitä varpaita mahdollisimman kauas toisistaan. Pidä muutaman sekunnin ajan ja palauta lähtöasentoon.

Voit tehdä liikkeen seisten tai istuen. Toista molemmille puolille.

Jalkaterän lihasten vahvistaminen, jalkaholvin tukeminen, varpaiden liikkuvuuden lisääminen

Ohjelma 2

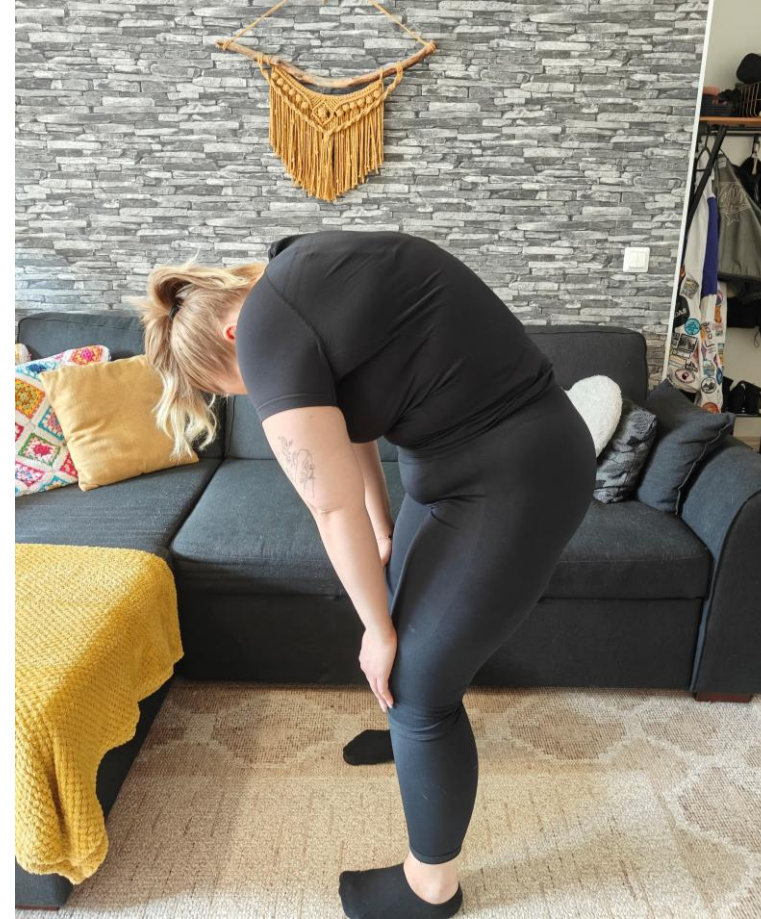
Ylävartalo



Selkärangan kierto

Seiso jalat lantion leveydellä. Aseta kädet rinnalle ristiin ja kierrä sitten ylävartaloa puolelta toiselle. Voit tehdä liikkeen myös istuen.

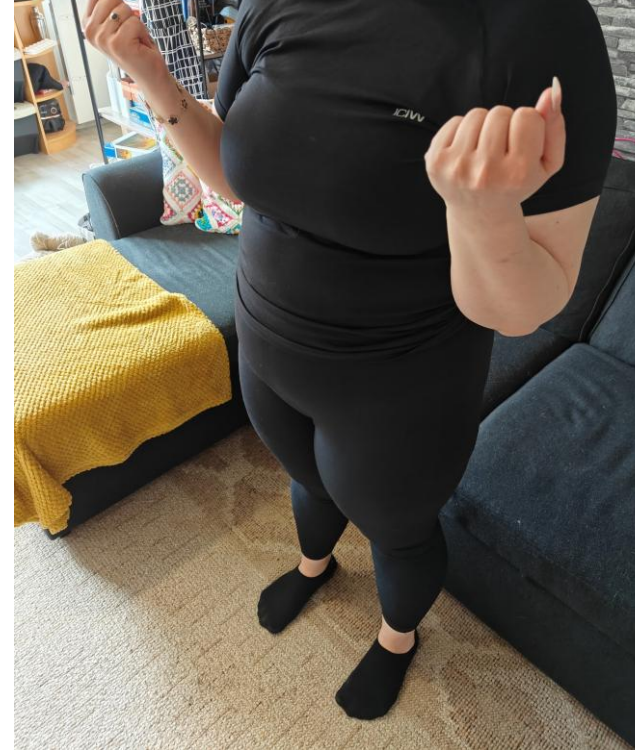
Selkärangan liikkuvuuden lisääminen, selän lihasten vahvistaminen



Selän pyöristys

Seiso jalat lantion leveydellä, polvet hieman koukussa. Tukeudu käsillä jalkoihisi tai rollaattoriin ja taivuta ylävartaloa selkä suorana eteen ja alaspäin. Pyöristä selkä pyöreäksi. Palaa takaisin pystyasentoon rullaten hitaasti nikama nikamalta selkä pyöreänä. Hengitä ulos eteentaivutuksessa ja sisään pystyasentoon palatessa.

Selkärangan liikkuvuuden lisääminen, selkälihasten rentoutus, nikamavälien avaus -> ahtaumaoireiden kivun lievitys



Hauiskääntö

Seiso jalat lantion leveydellä. Pidä olkavarret kyljissä kiinni, kädet nyrkissä kämmenpuoli eteenpäin osoittaen. Lähde kyynärpäätä koukistamalla viemään kädet kohti olkavarsia. Pidä koukistettuna muutaman sekunnin ajan. Palauta sitten rauhallisesti takaisin lähtöasentoon.

Olkavarren lihasten vahvistaminen, kyynärpään liikkuvuuden lisääminen



Rintarangan avaus

Seiso jalat lantion leveydellä. Vie kädet rauhallisesti etukautta ristiin kuin antaisit halin, selkää samalla pyöristäen. Vie sitten kädet rauhallisesti sivuille, vedä lapaluita yhteen ja tunne venytys rintakehässä. Voit tehdä liikkeen myös istuen.

Selkärangan liikkuvuuden lisääminen, rintalihasten venytys



Rintalihaksen venytys seinää vasten

Seiso seinää vasten. Aseta toinen käsi seinää vasten kyynärpää n. 90 asteen kulmassa. Käännä vartaloa rauhallisesti pois päin seinästä, kunnes tunnet venytyksen rinnassa ja olkapään etupuolella. Pysy asennossa hetken aikaa. Toista liike molemmille puolille.

Olkapään liikkuvuuden lisääminen



Hauislihaksen venytys seinää vasten

Seiso seinää vasten. Aseta toisen käden kämmen seinää vasten kyynärpää suorana. Käännä vartaloa rauhallisesti pois päin seinästä, kunnes tunnet venytyksen olkavarren etuosassa, hauislihaksessa. Pysy asennossa hetken aikaa. Toista liike molemmille puolille.

Kyynärpään liikkuvuuden lisääminen



Ranteen kouistus ja ojennus

Aseta kyynärvarsi pöytää vasten kämmenpuoli alaspäin niin, että käsi on pöydän reunan ulkopuolella. Lähde sitten vuorotellen koukistamaan ja ojentamaan rannetta.

Ranteen koukistaja- ja ojentajalihasten vahvistaminen, ranteen liikkuvuuden lisääminen



Sormien loitonus

Aseta käsi kämmenpuoli ylöspäin esim. Pöytää vasten. Pidä käsi rentona ja levitä sitten sormia mahdollisimman kauas toisistaan. Pidä muutaman sekunnin ajan ja palauta lähtöasentoon. Toista liike molemmille puolille.

Sormia liikuttavien lihasten vahvistaminen, sormien liikkuvuuden lisääminen, sormien hienomotoriikan kehittäminen ("sorminäppäryys")



Pinsettiote

Voit halutessasi tukea käden esim. Pöytää vasten. Pidä käsi rentona ja lähde sitten viemään peukaloa vuorotellen jokaisen sormen päähän.
Toista liike molemmille puolille.

Sormien liikkuvuuden lisääminen, sormien hienomotoriikan kehittäminen ("sorminäppäryys")



Puristus

Aseta käsi kämmenpuoli ylöspäin esim. Pöytää vasten. Ota pyyhe tai joku muu pehmeä, helposti puristettava asia käteen. Purista pyyhettä kaikilla sormilla, myös peukalolla. Pidä puristus muutaman sekunnin ajan ja sitten rentouta. Toista liike molemmille puolille.

Käden ja kyynärvarren lihasten vahvistaminen



OAMK

OULUN AMMATTIKORKEAKOULU