Nivelrikon hoitaminen – Miten elää mahdollisimman hyvinvoivan nivelrikon kanssa?

Lonkan loitontajien harjoitukset (helpoimmasta haastavimpaan)

1. Lonkan loitonnus seisten tuolista kiinni pitäen
- Seiso ei-harjoitettava kylki tuolin selkänojaa kohden
- (Sido kuminauha tuolin jalkaan ja pujota kuminauha tuolista kauempana olevan nilkan ympäri)
- Ota tuolin selkänojasta tasapainon tukea
- Vie tuolista kauempana jalka niin kauas sivulle kuin saat ja jarruta se hitaasti takaisin toiseen jalkaan kiinni. Toista
- Tee 3x8-12/jalka

2. Jalan ”tiputus” alas ja nosto ylös portaalla
- Seiso treenattava jalka portaalla, anna toisen roikkua vapaasti tyhjän päällä
- ”Muljauta” portaalla seisova lonkka sivulle niin että vapaana oleva jalka valuu alemmas
- Nosta portaalla seisovan lonkan avulla roikkuva jalka takaisin ylös. Pidä asento 10 sekuntia. Laske takaisin alas ja toista.
- Tee 10x10sekuntia/puoli/päivä

3. Kylkimakuulla päällimmäisen jalan nosto
- Makaa oikealla kyljellä suorana jalat päällekkäin
- Nosta päällimmäinen jalka niin ylös sivulle kuin saat. (Pidä jalka ylhäällä 10 sekuntia.) Laske jalka alas.
- Voit lisätä polvien ympärille myös kuminauhan lisävastukseksi.
- Tee 3x8-12/jalka ilman pitoja. 10x10 sekuntia / jalka, jos teet pidot.

4. Sivulankku
- Makaa oikealla kyljellä oikea polvi koukussa, vasen jalka suorana
- Nosta oikea lonkka irti maasta. (Nosta päällimmäinen jalka ylös sivulle. Pidä asento 10 sekuntia).
- Laske lonkka takaisin maahan. Toista.
- Tee 3x8-12/puoli tai 10x10 sekuntia/ puoli jos teet pidot.

Lonkan ulkokiertäjien harjoitukset

1. Selinmakuulla polvien avaus

- Makaa selinmakuulla polvet koukussa, jalkapohjat alustassa. Laita kuminauha polvien yläpuolelle.
- Vie polvet niin kauas toisistaan kuin saat. (Pidä asento 10 sekuntia). Tuo polvet hitaasti takaisin yhteen. Toista.
- Tee 3x8-12/päivä tai 10x10 sekuntia, jos teet pitoja

2. Kylkimakuulla polven nosto

- Makaa kylkimakuulla jalat koukussa ja päällekkäin (pakarat ja jalkaterät samassa linjassa keskenään)
- Nosta päällimmäinen polvi ilmaan (ja pidä asento 10 sekuntia). Laske polvi hitaasti takaisin alas
- Voit halutessasi lisätä liikkeeseen kuminauhan polvien yläpuolelle, jos haluat siihen lisää vastusta
- Tee 3x8-12/puoli tai 10x10 sekuntia / puoli, jos teet pitoja.

3. Kylkimakuulla polven ja jalkaterien nosto

- Sama kuin harjoitus numero 2, mutta kun olet nostanut päällimmäisen polven ilmaan, nosta myös jalkaterät yhdessä ilmaan.
- Pidä asento 10 sekuntia ja laske jalat hitaasti takaisin alustaan.
- Voit halutessasi lisätä liikkeeseen kuminauhan polvien yläpuolelle, jos haluat siihen lisää vastusta
- Tee 10x10 sekuntia / puoli /päivä

4. Lonkan ulkokierto seinää vasten

- Seiso oikea lonkka ja oikea hartia kiinni seinässä
- Nosta oikea lonkka 90 asteen kulmaan. Pidä oikea polvi ja nilkka rentoina. Laske oikea käsi oikean reiden päälle.
- Tee oikean lonkan ulkokiertoa seinää vasten 10 sekuntia. Rentouta ja toista.
- Tee 10x10 sekuntia / puoli /päivä

Lonkan koukistajan harjoitukset

1. Lonkan koukistus seisten tuolista kiinni pitäen

- Sido kuminauha sohvan-/lipastonjalkaan ja pujota kuminauha harjoitettavan jalan nilkan ympäri
- Ota tasapainon tukea tuolin selkänojasta

- Tuo harjoitettava jalka ylös eteen koukkuun ja jarruta se hitaasti takaisin alas. Toista
- Tee 3x8-12/puoli tai 10x10 sekuntia / puoli, jos teet pidot

2. Lonkan koukistus istuen
- Istu tukevasti tuolilla
- Nosta harjoitettavan jalan takareisi niin irti tuolista kuin saat. Pidä asento 10 sekuntia ja laske jalka takaisin alas.
- Tee 10x10 sekuntia/puoli/päivä

3. Alataljalla lonkan koukistus
- Sama kuin harjoitus numero 1, mutta kuntosalilla alataljassa niin, että sinulla on talja nilkkaremmillä harjoitettavan jalan ympärillä.

Lonkan ojentajan harjoitukset

1. Seisten jalan vienti taakse
- Sido kuminauha tuolin etujalkaan
- Mene seisomaan tuolin taakse ja pujota kuminauha harjoitettavan jalan nilkan ympärille
- Ota tasapainon tukea tuolin selkänojasta
- Vie harjoitettava jalka suorana niin pitkälle taakse kuin saat. Tuo jalka hitaasti takaisin toisen jalan viereen. Toista
- Tee 3x8-12/päivä

2. Lantion nosto selinmakuulla
- Mene selinmakuulla jalat koukussa
- Jännitä pakarat ja nosta lantio ilmaan niin ylös kuin saat. Laske lantio hitaasti takaisin alustaan. Toista.
- Tee 3x8-12/päivä

3. Istumasta seisomaan nousu
- Laita tuoli taaksesi
- Nouse tuolilta seisomaan ja istuudu hitaasti takaisin alas. Toista
- Vaikeampi harjoitus tästä on se, että menet kyykkyyn niin, että peppusi melkein hipoo tuolia, mutta et istu, ja nouset tästä takaisin seisomaan.
- Tee 3x8-12/päivä

4. Jalkaprässi kuntosalilla
- Tee 3x8-12 kuntosalilla ollessasi

Polven ojentajan harjoitus

1. Polven ojennus istuen
- Sido kuminauha tuolin takajalkaan
- Istu tuolille ja pujota kuminauha harjoitettavan jalan nilkan ympärille
- Suorista polvi reippaasti suoraksi, (pidä asento 10 sekuntia) ja koukista polvi hitaasti takaisin alas
- Tee 3x8-12/puoli/päivä tai 10x10 sekuntia / puoli, jos teet liikkeen pidoilla

2. Polven ojennus laitteessa
- 3x8-12 kuntosalilla ollessasi

Polven koukistajan harjoitus

1. Polven koukistus istuen
- Sido kuminauha lipaston/sohvan jalkaan. Aseta tuoli vastapäätä kuminauhasta.
- Istu tuolille ja pujota kuminauha harjoitettavan jalan nilkan ympärille
- Koukista polvi reippaasti, (pidä asento 10 sekuntia) ja suorista polvi hitaasti takaisin eteen
- Tee 3x8-12/puoli/päivä tai 10x10 sekuntia / puoli, jos teet liikkeen pidoilla

2. Polven koukistus laitteessa
- 3x8-12 kuntosalilla ollessasi

Pohkeiden harjoitukset

1. Varpaille nousu tuolista kiinni pitäen
- Pidä tuolin selkänojasta kiinni ja nouse varpaille. Jarruta kantapäät hitaasti takaisin alustaan
- Tee 3x8-12/päivä

2. Varpaille nousu Smithissä
- Laita Simth-laitteeseen sopiva kuorma
- Seiso laitteessa ja nouse varpaille. Laske kantapäät hitaasti takaisin alustaan.
- Tee 3x8-12/päivä

FYSIOTERAPEUTTI
Villiina Uotila