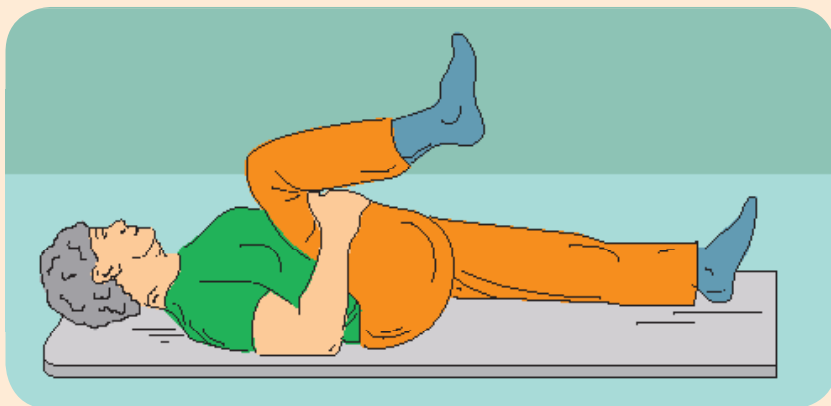


Jumpkaa nivelesi vahvemmiksi

Polvi- ja lonkkanivelten liikkuvuusharjoitukset ja lihasvenyttely

Jumpat ovat osa Suomen Nivelyhdistys ry:n julkaisemaa opasta **Kumppanina nivelrikko - Näin tulen toimeen** (2017)

Lihaksia on tärkeää venyttää rauhallisesti, kunnes vastus tuntuu, yksi venytys päälihaksryhmää kohden. Venytyksen kesto on 5–15 sekuntia ja toisto tehdään kerran päivässä. Harjoitukseen voidaan lisätä myös nivelen liikkuvuutta, jolloin venytys viehän täyteen liikelaajuuteen ja venytys pidetään 20–30 sekuntia, 3–5 venytystä päälihaksryhmää kohden. Harjoitus toistetaan 3–5 kertaa viikossa.



Pakarihaksen venytys

Ota molemmin käsin kiinni polven takaa. Kädet painavat reittä kohti vatsaa, kunnes venytys tuntuu pakarihaksessa.

Lonkan koukistajien ja reiden etuosan lihasten venyttely

Voit tarvittaessa ottaa tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta, jotta ryhti säilyy hyvänä. Jännitä alavatsan lihakset niin, että lantio pysyy paikallaan venytyksen ajan. Vie kantapäätä kohti pakaraa, tarvittaessa voit auttaa liikettä vetämällä kädellä tai liinalla. Ojenna lonkka suoraksi ja paina polvea koukkuun, kunnes tunnet venytyksen etureidessä. Pidä reisi lähellä toista alaraajaa.



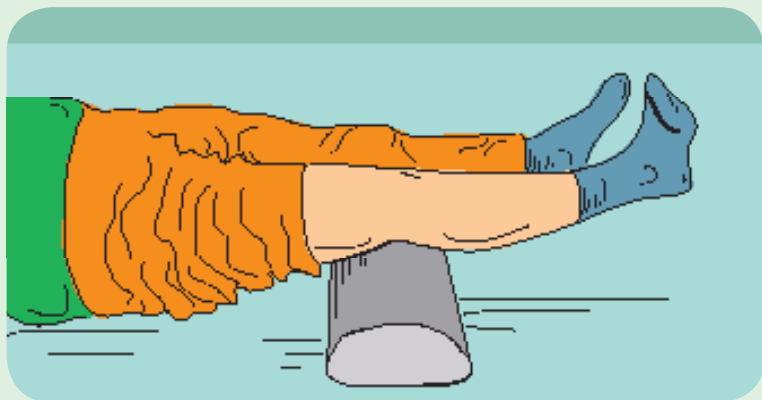
Reiden takaosan lihasten venyttely

Voit tarvittaessa ottaa tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta. Työnnä venytettävän alaraajan istuinkyhmyä taakse niin, että selkä pysyy suorana. Ojenna polvea suoraksi ja kallistu eteen, kunnes venytys tuntuu reiden takana.

Lonkka- ja polvinivelten lihasvoimaharjoittelu

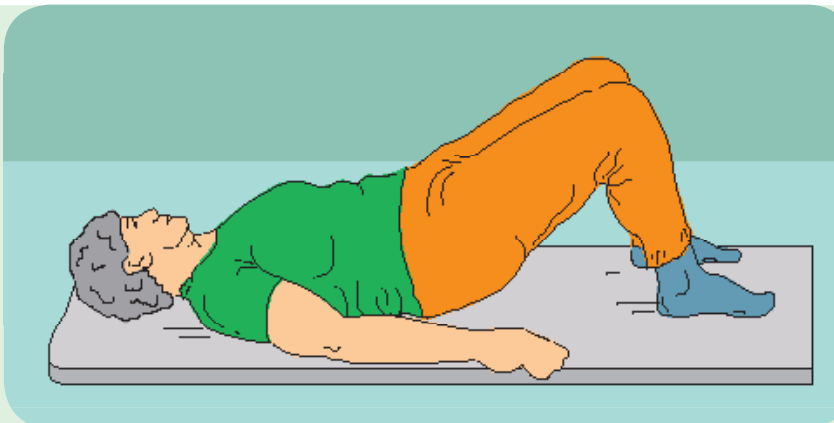
Vahvat pakara- ja reisilihakset tukevat huonokuntoisia polvi- ja lonkkaniveliä, joten niiden vahvistaminen on tärkeää. Polven nivelrikossa tulee vahvistaa kaikkia alaraajojen lihasryhmiä ja erityisesti reiden etuosan lihaksia. Lonkan nivelrikossa kannattaa puolestaan vahvistaa erityisesti lonkan ojentaja- ja loitontajalihaksia. Harjoitukset tehdään aina sekä kipeälle että terveelle raajalle.

Jos nivel on kovin kipeä, kannattaa harjoittelu aloittaa mahdollisimman pienellä liikkeellä vain jännittämällä lihaksia kerran päivässä. Lihasjännityssarjaa toistetaan 1–10 kertaa lihasryhmää kohti, jännityksen kesto on 1–6 sekuntia.



Reiden etuosan lihasten vahvistaminen

Voit laittaa polven alle tuen, jonka voit tehdä esimerkiksi tiukkaan kääritystä kylpypyyhkeestä. Jännitä reiden etuosan lihaksia niin voimakkaasti kuin mahdollista 1–6 sekunnin ajan. Toista 1–10 kertaa päivässä.

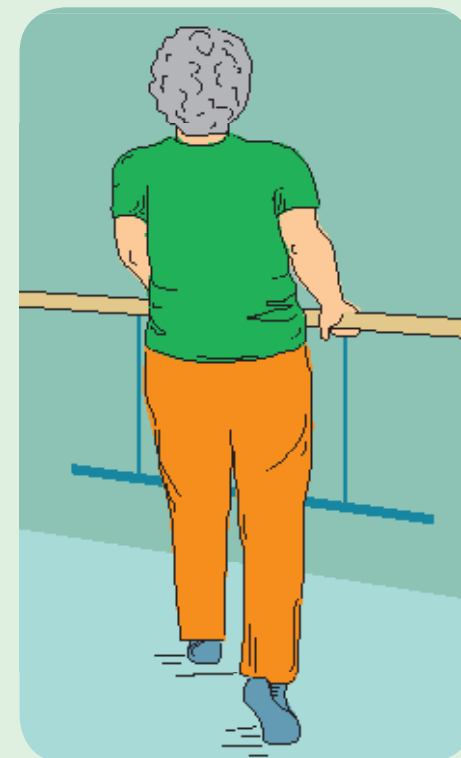


Pakaralihasten vahvistaminen

Tee liike selinmakuulla lattialla tai vuoteessa. Jännitä syvät vartalon lihakset supistamalla lantionpohjajalihakset ja vetämällä napaa selkärankaa kohti. Jännitä pakaralihakset ja nosta lantiota hieman lattiasta. Pysy asennossa 1–6 sekuntia kerrallaan ja toista harjoitus 1–10 kertaa päivässä.

Jalkoja ja vartaloa vahvistava tasapainoharjoitus

Voit alussa ottaa tukea seinästä tai tangosta. Seiso yhdellä jalalla ryhdikkäässä perusasennossa ja pidä keskivartalo tiukkana. Jännitä molemmat pakarat ja vedä napaa kohti selkärankaa. Siirrä paino toiselle jalalle ja tasapainota toisella jalalla sivulta. Kun tasapaino sallii, pidä kädet vartalon sivulla, nosta toinen jalka lattiasta vastakkaisen nilkan tai polven korkeudelle. Pidä tasapaino yhden jalan varassa 30 sekuntia, toista sama liike molemmilla jaloilla 3–5 kertaa päivässä.



Jalkojen dynaaminen lihasvoimaharjoittelu

Kun nivel sietää rasitusta harjoittelun myötä enemmän, voit siirtyä dynaamisiin lihasvoimaharjoituksiin ja yhdistää lihaksen jännittämiseen nivelliikkeen.

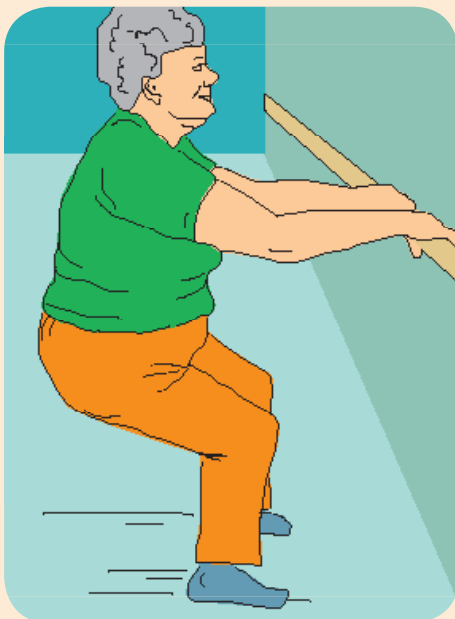


Pakaralihasten vahvistaminen

Ota tukea seinästä tai tuolista. Jännitä pakara- ja alavatsalihakset ja pidä selkä suorana ja paikallaan. Liu'uta pakaralihaksia sivulle takaviistoon käyttäen toista jalkaa. Toista liike 6–10 kertaa molemmilla jaloilla. Tee 3–5 liikesarjaa peräkkäin 2–3 kertaa viikossa.

Reiden ja lonkan ojentajalihasvoimaharjoitus

Ota tukea tuolista tai seinästä. Pidä paino toisella jalalla, kyykisty ja tue toisella jalalla tasapainoa kevyesti. Työnnä istuinkyhmyjä taakse niin kuin istuisit tuolille. Ojenna lantio, lonkat ja polvet takaisin suoriksi, auta tarvittaessa käsillä. Tee harjoituksia molemmilla alaraajoilla erikseen. Toista harjoitus 6–10 kertaa, 3–5 sarjaa kerrallaan, 2–3 kertaa viikossa.

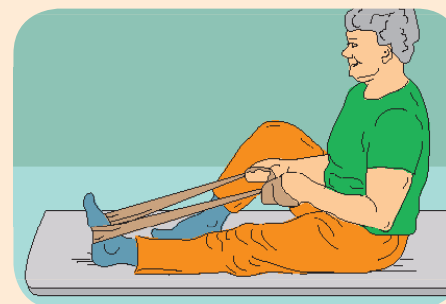


Kaksi seuraavaa reiden ja lonkan ojentajalihasten voimaharjoitusliikettä ovat vaihtoehtoisia. Ensimmäisessä käytetään kuntosalin reisiprässi-laitetta, toisessa apuna on kuminauha ja liike on hieman kevyempi.



Reiden ja lonkan ojentajalihakset, reisiprässi

Reisiprässissä on tärkeää, että pidät polvet ja jalkaterät liikkeen aikana samassa linjassa. Ojenna polvet suoriksi ja taivuta sitten koukkuun jarruttaen. Toista harjoitus 6–10 kertaa 2–3 kertaa viikossa.



Reiden ja lonkan ojentajalihakset, vastuskuminauha

Vie kuminauha jalkojen alta, pidä tiukaksi vedetyn kuminauhan päistä kiinni ja ojenna samalla polvea. Tee harjoitus 10–15 kertaa molemmilla jaloilla, ja tee 3–5 sarjaa 2–3 kertaa viikossa.

Edellä olevat liikuntaohjeet pohjautuvat polvi- ja lonkkanivelrikon Käypä hoito -suositusten liike- ja liikuntaharjoittelun potilasohjeeseen, jonka ovat laatineet fysiatrian erikoislääkäri, dosentti Jari Arokoski ja TtM, fysioterapeutti, OMT, kliininen asiantuntija Hilka Virtapohja. Käypä hoito -suositus potilasversioineen ja -ohjeineen löytyy osoitteesta www.kaypahoito.fi

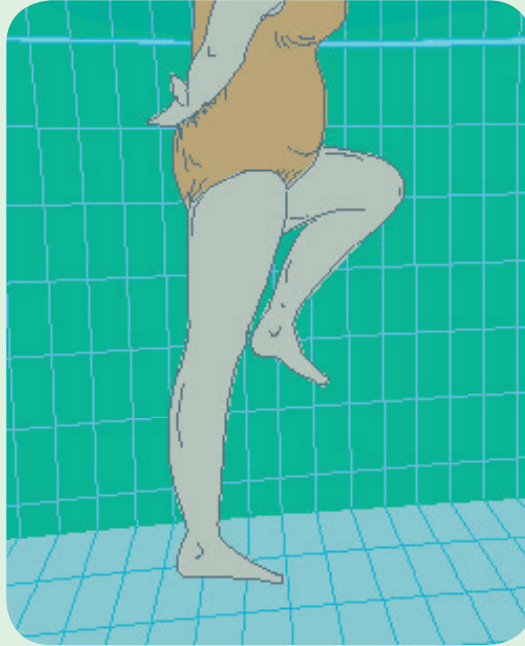
Vedessä tehtävät polvi- ja lonkkanivelrikkoisen lihasvoimaharjoitteet

Nämä vedessä tehtävät lihasvoimaharjoitukset soveltuvat polvi- ja lonkkanivelrikkoa sairastaville. Ohjattu terapeutin harjoittelu vedessä parantaa polvi- ja lonkkanivelrikkoisen toimintakykyä ja elämänlaatua sekä vähentää nivelkipua.

Vesiharjoittelun on oltava riittävän tiivistä ja pitkäkestoista, eli harjoituskertoja tarvitaan 2–3 viikossa kolmen kuukauden ajan, jotta tuloksia on odotettavissa.

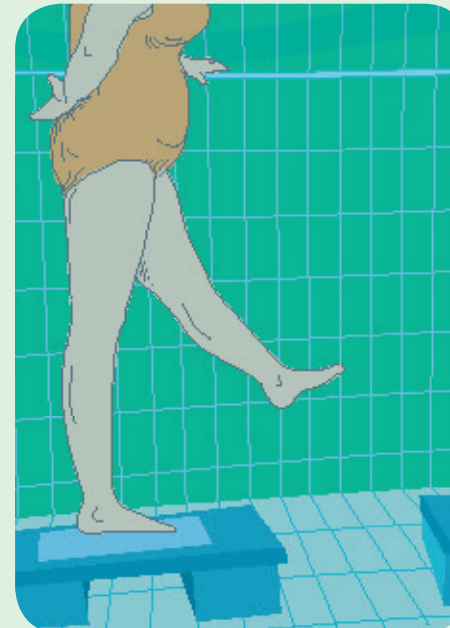
Vesikävely (noin viisi minuuttia) paikallaan sopii vesiharjoittelun lämmittely- ja loppujäähdyttelyvaiheeseen. Vesikävelyssä nostetaan ripeästi vuorotellen molempia polvia mahdollisimman ylös. Vesiharjoittelussa voidaan käyttää myös veden vastusta lisääviä vastuskenkiä. Vesiharjoitteluliikkeet pohjautuvat osin Wallerin ym. (2013) raportoimaan harjoitusohjelmaan.

Alaraajojen lihasvoimaharjoitukset



Reiden lihasten vahvistaminen

Seiso suorana yhdellä jalalla. Koukista lonkkaa niin, että tunnet pienen venytyksen reiden takaosassa. Ojenna ja koukista polvea mahdollisimman ripeästi. Toista liike 10–15 kertaa ja tee 3–5 sarjaa molemmilla jaloilla.

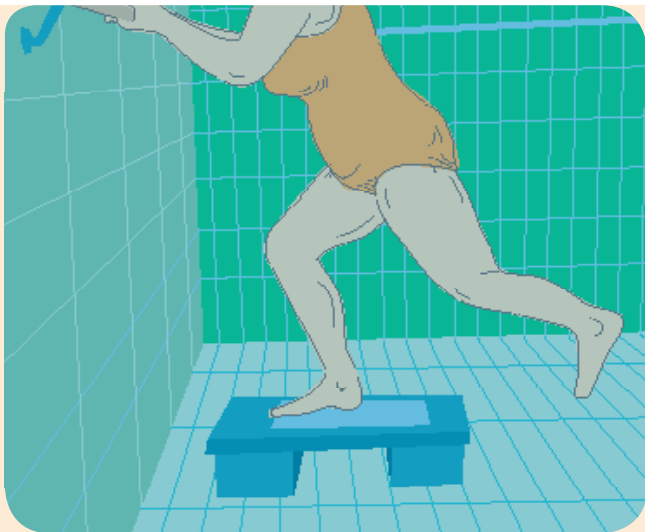


Lonkan koukistaja- ja ojentajalihasten vahvistaminen

Seiso suorana yhdellä jalalla askelmalla tukeutuen toisella kädellä altaan kaiteeseen tai reunaan. Nosta alaraajaa ensin ylös ja vie jalka taakse. Tee edestakainen liike mahdollisimman ripeästi. Pidä polvi ojennettuna mutta älä kallista vartaloa eteenpäin. Toista liike 10–15 kertaa ja tee 3–5 sarjaa molemmilla jaloilla.

Kiinnitä huomio selän ja lantion hallintaan liikkeen aikana, pidä selkä suorana äläkä anna lantion kiertyä.

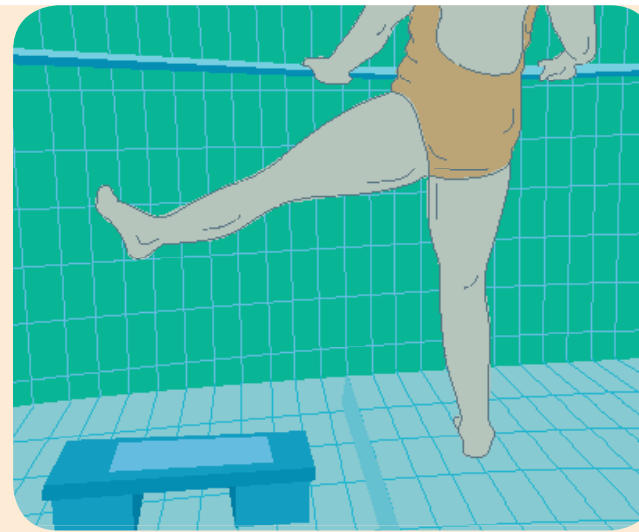
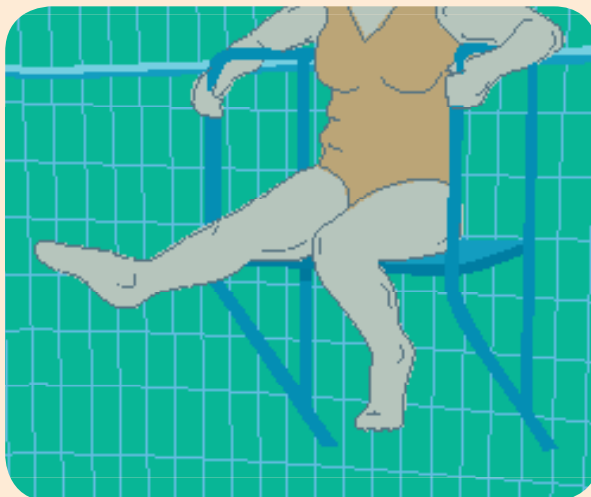
Vedessä tehtävät polvi- ja lonkkanivel-rikkoisen lihasvoimaharjoitteet



Lonkan ja reiden lihasten vahvistaminen

Seiso suorana yhdellä jalalla askelmalla tukeutuen molemmilla käsillä altaan kaiteeseen tai reunaan. Kyykisty yhden jalan varassa polvesta noin 90 asteen kulmaan ja vie samanaikaisesti toista jalkaa taakse, jolloin vartalo kallistuu noin 45 asteen kulmaan. Ojenna tämän jälkeen itsesi suoraksi. Tee liike mahdollisimman ripeästi. Toista liike 10–15 kertaa ja tee 3–5 sarjaa molemmilla jaloilla.

Kiinnitä huomio selän ja lantion hallintaan liikkeen aikana, pidä selkä suorana äläkä anna lantion kiertyä.



Lonkan loitontaja- ja lähentäjälihasten vahvistaminen

Seiso suorana yhdellä jalalla tukeutuen käsillä altaan kaiteeseen tai reunaan. Vie jalka sivulle ja takaisin toisen jalan viereen mahdollisimman ripeästi. Pidä selkä suorana liikkeen aikana ja tee liike vain lonkasta. Toista liike 10–15 kertaa ja tee 3–5 sarjaa molemmilla jaloilla.

Reiden ojentaja- ja koukistaja- lihasten vahvistaminen

Istu tuolissa pitäen kiinni tuolin kaiteista. Ojenna ja koukista polvea niin ripeästi kuin pystyt ja pidä jalkaterä nilkasta ojennettuna. Toista liike 10–15 kertaa ja tee 3–5 sarjaa molemmilla jaloilla.