

Keskivartalon harjoittelu vatsaleikkauksen toipilasvaiheen jälkeen

Toipilasvaihe kestää vatsaleikkauksen jälkeen noin 4–8 viikkoa. Tämän jälkeen voit siirtyä raskaampiin keskivartalon harjoitteisiin. Lisää rasitusta vähitellen paranemisen edistyessä. Kuuntele kuitenkin omaa kehoasi. Tee alkuun uusia liikkeitä maltillisesti.

Tee liikkeet omaan tahtiisi rauhallisesti ja hallitusti.

Yläselän nosto alustasta selinmakuulla

Tee liike selinmakuulla polvet koukussa ja jalkapohjat kiinni alustassa. Pidä kädet vartalon vierellä.

1. Aktivoi lantionpohjan lihakset. Vedä alavatsaa sisään kevyesti.
2. Vie leukaa kohti rintaa.
3. Nosta pää ja hartiat alustalta ylös. Tee liike uloshengityksen aikana.
4. Laskeudu hallitusti alas sisäänhengityksen aikana.
5. Toista liikettä.



Käden kurotus kohti vastakkaista polvea selinmakuulla

Tee liike selinmakuulla polvet koukussa ja jalkapohjat kiinni alustassa. Pidä kädet vartalon vierellä.

1. Aktivoi lantionpohjan lihakset, vedä alavatsaa sisään ja pyöristä alaselkää alustaa vasten kevyesti.
2. Vie leukaa kohti rintaa.
3. Kurota kädellä kohti vastakkaisen puolen polvea.
4. Laskeudu hallitusti alas.
5. Tee sama liike toiselle puolelle.
6. Toista liikettä.



Voit yhdistää hengityksen liikkeeseen: Kurota kättä uloshengityksen aikana. Laskeudu hallitusti alas sisäänhengityksen aikana.

Käden nosto eteen konttausasennossa

Tee liike konttausasennossa. Pidä niska suorana ja katse lattiassa hieman käsien etupuolella. Työnnä käsillä pois päin alustasta.

1. Aktivoi lantionpohjan lihakset ja vedä alavatsaa sisään.
2. Pidä keskivartalo paikallaan ja alaselässä luonnollinen notko koko liikkeen ajan.
3. Nosta toinen käsi irti alustasta ja vie kättä eteenpäin.
4. Tee sama liike toisella puolella.
5. Toista liikettä.



Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Voit yhdistää hengityksen liikkeeseen: Vie käsi eteen uloshengityksen aikana. Laske käsi alas sisäänhengityksen aikana. Tee liike rauhallisesti ja hallitusti.

Lantion nosto ja kantapään irrotus alustasta

Tee liike selinmakuulla, polvet koukussa ja jalkapohjat kiinni alustassa. Pidä kädet vartalon vierellä.

1. Jännitä kevyesti lantionpohjan lihakset.
2. Vedä myös vatsan alaosa sisään kevyesti.
Säilytä alaselässä luonnollinen notko.
3. Nosta lantio ilmaan. Pysähdy.
4. Pidä lantio paikallaan ja nosta kantapäät vuorotellen hitaasti ylös ja laske alas.
5. Laske lantio rauhallisesti alas. Rentouta lantionpohja ja vatsalihakset.
6. Toista liikettä.



Voit yhdistää hengityksen liikkeeseen: Hengitä ulos, kun aktivoit lantionpohjan ja nostat lantion ilmaan. Hengitä sisään ja pidä lantio ylhäällä. Hengitä ulos ja nosta toinen kantapää ilmaan. Hengitä sisään ja laske kantapää alas. Hengitä ulos ja nosta nyt toinen kantapää ilmaan. Hengitä sisään ja laske kantapää alas. Hengitä ulos ja laske lantio takaisin alas.