

# Venytyksiä selkärankareumaan

Säännöllinen venyttely ylläpitää ja parantaa selän ja nivelten liikkuvuutta. Voit ehkäistä selkärankareumasta johtuvaa selän ja nivelten jäykistymistä venyttelyillä. Voit hyödyntää oheisia venytyksiä tai noudattaa sinulle annettuja yksilöllisiä ohjeita.

Tee venytyksiä rauhallisesti ja säännöllisesti.

## Takareiden venytys



1. Istu sohvän reunalla, venytettävä jalka sohvalla. Tyyny polven alla helpottaa asentoa ja venytystä.

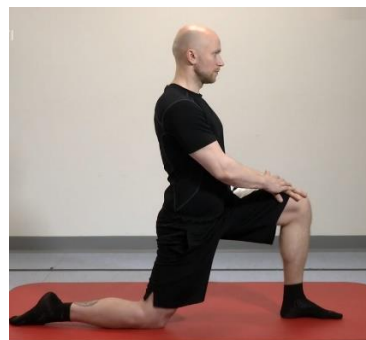


2. Taivuta selkä suorana vartaloa eteenpäin. Venytyksen tunne tulee reiden takaosaan.

## Lonkan koukistajan venytys



1. Asetu toispolviseisontaan.



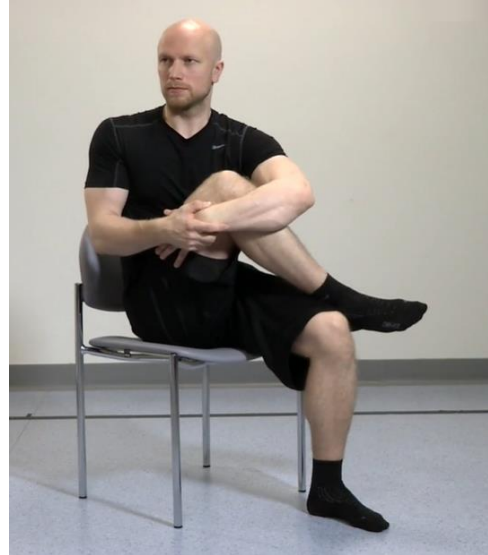
2. Vie lantiota eteenpäin. Pidä alaselkä suorana. Venytyksen tunne tulee etureiden yläosiin.

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

## Pakaran venytys



1. Istu tuolilla mahdollisimman ryhdikkäästi.
2. Nosta nilkka vastakkaisen polven päälle.

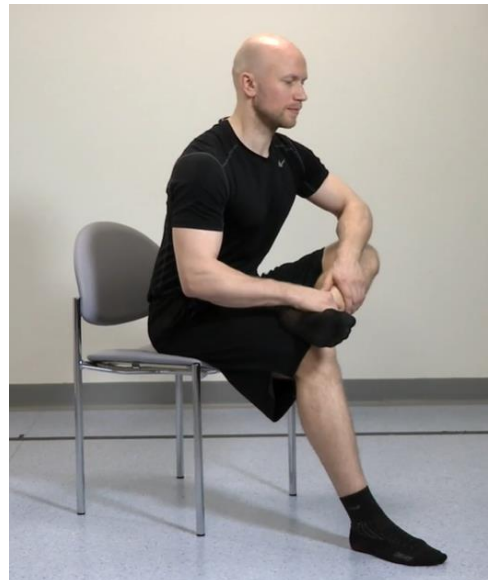


3. Kierrä venytettävän jalan polvea kohti vastakkaista hartiaa. Pidä molemmat pakarot kiinni tuolissa.

Tee myös toinen venytys eri osiin pakaraa.



1. Nosta nilkka vastakkaisen polven päälle.
2. Anna lonkan kiertyä auki.



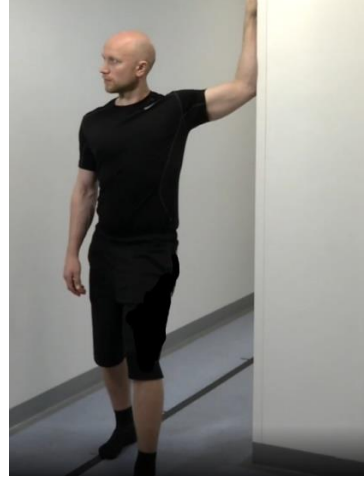
3. Taivuta selkä suorana vartaloa eteenpäin.
4. Jos on mahdollista, paina kevyesti polvea alaspäin. Venytys tuntuu pakarassa.

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

## Rintalihasten venytys



1. Seiso kylkiasennossa lähellä seinää.
2. Nosta venytettävä käsi seinää vasten.
3. Pidä kyynärpää koukussa.



4. Ota askel eteenpäin.
5. Kierrä vartaloa seinästä poispäin.
6. Venytys tuntuu rintakehän yläosassa

## Kyljen venytys



1. Ota kädellä kiinni esimerkiksi oven karmista yläviistosta.
2. Työnnä lantiota poispäin.



3. Liikettä voit tehostaa viemällä vapaana olevan käden pään yli

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