

Selän liikkuvuusharjoituksia selkärankareumaan

Liikkuvuusharjoitusten tarkoituksena on ylläpitää ja lisätä selän ja nivelten liikettä ja vaikuttaa hyvään ryhtiin. Voit ehkäistä selkärankareumasta johtuvaa selän ja nivelten jäykistymistä liikkuvuusharjoituksilla.

Liikuta selkäsi päivittäin. Voit hyödyntää oheisia harjoitteita tai noudattaa sinulle annettuja yksilöllisiä harjoitusohjeita.

Selän lepoasento ja kiertoharjoitus jumppapallolla



1. Asetu selinmakuulle ja nosta jalat jumppapallon päälle. Laita tarvittaessa tynny pääsi alle, jotta löydät selälle ja niskalle rennon asennon. Tässä asennossa selkä rentoutuu ja ojentuu.
2. Voit avata kädet sivuille, jolloin saat rintakehää ojentumaan ja rintalihaksia venymään.



3. Vie rauhallisesti jalkoja puolelta toiselle. Pidä liike pienenä ja vastakkainen hartia kiinni lattiassa. Jos selän liikkuvuus sallii, voit tehdä liikettä myös suuremmalla liikeradalla.

Selän kierto harjoitus kepillä



1. Istu mahdollisimman ryhdikkäässä asennossa ja vie keppi hartioillesi. Liikkeen voit tehdä myös ilman keppiä, kun laitat kädet esimerkiksi olkapäille.
2. Kierrä ylävartaloasi rauhallisesti puolelta toiselle ja anna katseen seurata liikkeen mukana. Lantiosta ei tapahdu liikettä.
3. Toista ylävartalon kiertoja puolelta toiselle muutamia kertoja.

Selän sivutaivutus kepillä

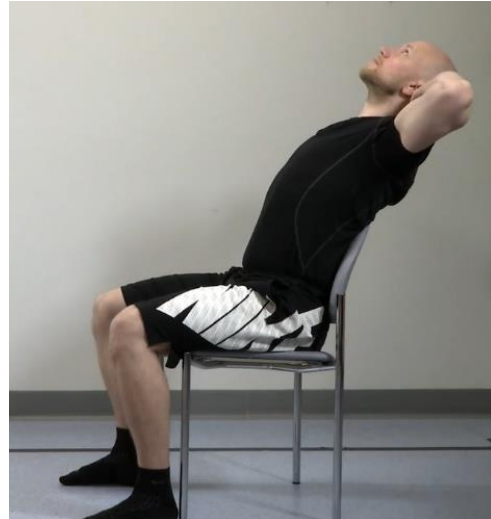


1. Istu mahdollisimman ryhdikkäässä asennossa, ja vie keppi hartioillesi. Liikkeen voit tehdä myös ilman keppiä, kun laitat kädet esimerkiksi olkapäille.
2. Taivuta vartaloasi rauhallisesti puolelta toiselle. Lantio pysyy paikallaan liikkeen aikana, eikä pakara irtoa tuolista.
3. Toista vartalon taivutuksia muutamia kertoja molempiin suuntiin.

Selän eteen- ja taaksetaivutus



1. Istu selkänojallisessa tuolissa.
2. Vie kädet polvien välistä kohti lattiaa. Anna selän pyöristyä ja pidä niska rentona.
3. Nouse takaisin istuma-asentoon pyöreällä selällä.



4. Vie kädet niskan tueksi.
5. Taivuta selkää taaksepäin.
6. Toista selän eteen- ja taaksetaivutusta muutamia kertoja.

Selän rentoutus ja pyöristys jumppapallolla



1. Käy vatsallesi jumppapallon päälle. Kädet ja varpaat ovat kiinni lattiassa koko liikkeen ajan. Anna selän rentoutua.



2. Ohjaa painoa eteenpäin työntämällä kevyesti jaloillasi. Anna niskan ja käsien olla rentoina.

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



3. Vie painoa taaksepäin, jolloin jalat koukistuvat ja alaselkä pyöristyy. Anna alaselän pysyä rentona.
4. Jatka eteen- ja taaksepäin keinuvaa liikettä muutamia kertoja.

Selän ojennus ja taaksetaivutus jumppapallolla



1. Istu jumppapallon etureunaan. Tarvittaessa voit ottaa tukea varpailla seinästä.



2. Laskeudu varovasti selinmakuulle pallon päälle. Tue käsillä päätäsi.



3. Koukista jalkojasi. Anna selän pysyä rentona pallon päällä.



4. Ojenna jalkojasi ja vie samalla selkää taaksetaivutukseen. Tee liikettä vain sen verran kuin selän liikkuvuutesi mahdollistaa.
5. Jatka eteen- ja taaksepäin keinuvaa liikettä muutamia kertoja.

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

Rintakehän kiertoliike kyljellä



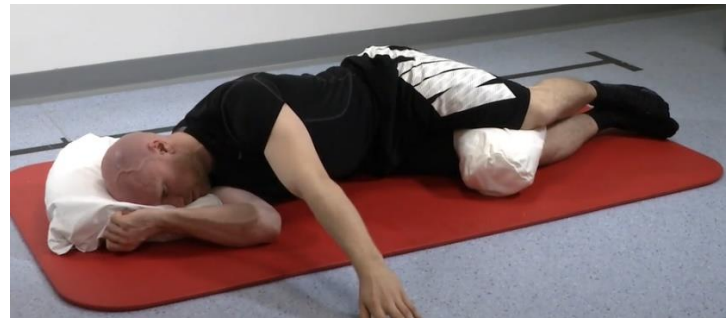
1. Asetu lattialle kylkimakuulle, polvet ja lonkat koukussa.
Tue asentoasi tarvittaessa tynnyjen avulla.



2. Nosta päällä oleva käsi ylös ja kurkota kohti kattoa.



3. Kun hengität ulospäin, anna rintakehän kiertyä ja käden laskeutua selän taakse. Katse seuraa liikkeen mukana.
4. Kun hengität sisäänpäin, nosta käsi takaisin ylös kohti kattoa.



5. Uloshengityksellä kierrä käsi vartalon eteen. Kurota kättä mahdollisimman pitkälle, jolloin rintakehään tulee kiertoa.
6. Sisäänhengityksen aikana nosta käsi takaisin kohti kattoa.
7. Toista rintakehän kiertoja muutamia kertoja.
8. Tee liike molemmilla puolilla.

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