

Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Selkäpolku ohjelma 1

Kymenlaakson hyvinvointialue

Avokuntoutus

Asiakas

Harjoittelu alkaa 21.8.2025



©Physiotools

Kotiharjoittelu

Nämä harjoitteet aktivoivat keskivartalon ja alaraajojen lihaksia sekä kehittävät keuhko- ja verenkiertoa.
Harjoitusohjelman lopussa on lisäksi alaraajojen lihaksia kevyesti venyttäviä liikkuvuusharjoitteita.
Tee kotiharjoitteita vähintään 3 kertaa viikossa.

Pyri harrastamaan myös muuta mieluista liikuntaa, esim. vesiliikuntaa, kävelyä tai pyöräilyä.

Hyödynnä kivunhoidon itsehoitokeinoja tarvittaessa päivittäin.

Palleahengitys

Selinmakuulla (tai istuen), käsi/kädet vatsan päällä.
Hengitä sisään kohti kättä, niin että vatsa pullistuu ilmapallon lailla.
Hengitä ulos niin, että "pallo tyhjenee".
Huom. Keskity hengittämään vatsaan rintakehän yläosan sijaan.



©Physiotools

Palleahengitys auttaa rentoutumaan ja lievittää kipua, aktivoi syviä selkää tukevia lihaksia sekä parantaa selän liikkuvuutta ja alentaa kivun tuottamia stressihormonimääriä kehossa.
Palleahengityksen omaksuminen ja rentoutuminen vaatii usein harjoittelua.

Vastustettu lonkan koukistus selinmakuulla



Aloita selinmakuulta, jalat suorina tai koukussa alustalla.



Aktivoi vatsalihaksia, koukista lonkkaa vetämällä polvea vatsan päälle.
Aseta vastakkainen käsi koukistetun jalan reittä vasten. Paina kättä ja jalkaa toisiaan vasten, liikettä ei tapahdu. Pidä muutama sekunti, ja tunne jännitys vatsalihaksissa.

©Physiotools

Pyri pitämään vatsa litteänä koko jännityksen ajan. Palaa takaisin alkuasentoon ja toista toisella jalalla ja kädellä.

Toista molemmille puolille 10 kertaa.

Pakaran ja leveän selkälihaksen harjoite



Selinmakuulla. Toisen jalan alla pallo tai tyynyrolla

Paina jalkaa palloa/tyynyä vasten ja samalla vastakkaista kättä alustaa vasten.
Keskity tuntemaan pakaralihastyö.

Pidä 5-10 s. Toista 5-10 kertaa.
Tee harjoite molemmin puolin.

Lonkan ulkokierto kylkimakuulla



©FysioSporttis

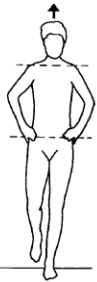
Kylkimakuulla, alempi käsi pään alla tyynynä tai voit käyttää tyynyä. Selkä keskiasennossa, alempi kylki aktiivisena. Voit asettaa päällimmäisen käden tukemaan selkää tai pitää sen kuvan mukaisesti alustalla asennon tukena.

Pidä kantapäät yhdessä ja nosta päällimmäistä polvea ylös **ILMAN** liikettä selästä.

Toista 10 kertaa molemmille puolille.

Huomioi:

Varsinkin aluksi pieni liike on riittävä, jotta selkä ja lantio pysyvät paikallaan. Suurena liikettä hallinnan kehittyessä.



©Physiotools

Tasapaino ja keuhonhallinta harjoitus

Seiso ryhdikkäästi selkä rentona keskiasennossa, hartiat lantion yläpuolella. Ota tarvittaessa tukea.

Vedä napaa kevyesti yläviistoon kohti selkärankaa.

Purista pakarat kevyesti yhteen, nosta toinen jalka hitaasti ilmaan. Pidä hartiat ja lantio koko ajan samassa tasossa päällekkäin. Tukijalan pakarassa kevyt jännitys.

Pyri pitämään asento 2-20 s ja tee sama toiselle puolelle. Toista muutamia kertoja.



©Physiotools

Selän asennon hallinta

Seiso selkä seinää vasten, kantapäät noin 1,5 jalanmitan verran irti seinästä ja polvet koukussa.

Kallista lantiota kuin vetäisit häntää koipien väliin ja paina alaselkä kevyesti seinää vasten. Voit halutessasi asettaa pienen pyyhkeen taiteltuna alaselän ja seinän väliin.

Nosta kädet etukautta ylös siihen asti, kun pystyt pitämään alaselän kiinni seinässä.

Laske hallitusti kädet alas.

Toista 10 kertaa.



©Physiotools

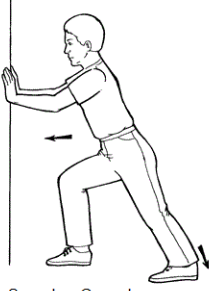
Minikyky

Seiso hyvässä ryhdissä jalat noin lantionleveyisessä asennossa ja paino tasaisesti molemmilla jaloilla.

Koukista polvia ja lonkkia niin kuin alkaisit istuutua. Polvien ja varpaiden tulisi osoittaa samaan suuntaan.

Ponnista takaisin alkuasentoon etureisiä ja pakaroita jännittämällä.

Toista 10 kertaa.



©The Saunders Group Inc.

Pohjelihasten pumppaava harjoite

Seiso kasvot seinää tai muuta tukea päin.

Koukista etummaista polvea ja vie lantiota eteenpäin, samalla vie toinen jalka pitkälle taakse polvi suorana, painaen jalan kantapäätä kohti lattiaa. Nosta kantapää irti alustasta ja paina taas takaisin.

Toista liikettä rauhallisesti 5-10 kertaa. Tee sama toiselle puolelle.



©Physiotools

Reiden etuosan / Lonkan koukistajalihasten pumppaava harjoite

Seiso suorana, toinen polvi koukussa, tuettuna tuolin päällä.

Pidä vatsalihakset kevyesti aktiivisena ja pyri pitämään lanneselkä liikkeen aikana paikallaan.

Ota tukea tarvittaessa.

Pyri työntämään tuolilla olevaa jalkaa kevyesti taaksepäin ja tunne venytys reiden etuosalla ja nivusalueella.

Toista liikettä rauhallisesti 5-10 kertaa. Tee sama toiselle puolelle.



©Physiotools

Rintarangan kierto

Makaa kylkimakuulla jalat koukussa vartalon etupuolella, pää tuettuna tyynyllä. Alempi käsi suorana edessäsi ja ylempi koukistettuna. Pidä polvet yhdessä.

Kierrä ylävartaloa taakse, auki ja palauta rauhassa takaisin. Mikäli liikkeessä tulee kipua ylemmän käden olkapäähän, voit tehdä liikkeen niin, että käsi on koukussa kyljen päällä.

Toista rauhallisesti liikettä 5-10 kertaa. Voit lopuksi jättää hetkeksi ylävartalon aukikiertoon.

Vaihda kylkeä ja toista harjoite.



Alaraajan takarakenteiden pumppaava harjoite.

Selinmakuulla polvet esim. tyynyn päällä koukussa, tai käsillä ote harjoitettavan reiden takaa.

Ojenna polvi suoraksi tai siihen asti, että tunnet venytyksen reiden takaosalla.

Laske jalka rennoksi alas. Jatka liikettä rauhalliseen tahtiin.

Toista 10 kertaa. Tee sama toiselle puolelle.