



©Physiotools

### Kotiharjoittelu

Nämä harjoitteet kehittävät keskivartalon ja alaraajojen lihaskestävyyttä. Tee kotiharjoitteita vähintään 3 x viikossa. Kaikkia harjoitteita ei tarvitse tehdä, valitse itsellesi sopivia liikkeitä. Toistoja 10-15 ja 1-3 sarjaa/ harjoite. Harrasta muuta mieluista liikuntaa, esim. vesiliikuntaa, kävelyä tai pyöräilyä.

Käytä kehoa arjessa mahdollisuuksien mukaan monipuolisesti, jotta se tottuu monipuoliseen liikkeeseen.

Mahdollisten uusien toimien aloittaminen/harjoittelu kannattaa aloittaa maltilla ja vähän kerrallaan.

Liikkua kannattaa kohtuullisesta kivusta huolimatta, mutta liiallisen kivun kanssa hampaat irvessä tekeminen ei kuitenkaan todennäköisesti edistä tilannetta.

Pyri selän ja liikkeen rentouteen arjen toimien ja liikkumisen aikana. Suunnittele ja rytmitä tekemistä; pidä pieniä taukoja, vaihtelee asentoja, jaa tehtäviä osiin tai muuta tekemisen tahtia.

Hyödynnä kivun itsehoitokeinoja ja jatka venyttelyjä sekä liikkuvuusharjoittelua tarpeen mukaan.

Muista hyvä uni ja ravitsemus sekä muut kokonaisvaltaisesti hyvinvointia edistävät elämäntavat, joilla voi olla merkitystä myös kipuoireilun suhteen.



©Physiotools

### Käsien pyörittäminen kuminauhalla

Aloita seisten ja pidä kiinni vastusnauhasta edessäsi käsivarret koukussa. Vastusnauha on kiinnitetty toisen kyljen puolelle ja löysät on kiristetty pois niin, että vastusnauha vetää sinua sivulle.

Pidä asento ja työnnä kädet suoraan eteen. Älä anna vastusnauhan vedon muuttaa asentoasi. Tee rauhallista pyörittävää liikettä molempiin suuntiin.

Vaihda toinen kylki.

### Kyykky tuolille

Seiso tuolin edessä.



©Physiotools

Kyykisty aivan kuin olisit istumassa tuolille (vie takapuolta taakse). Heti kun takamus koskettaa istuinta nouse takaisin ylös.

Huom. Säilytä lonkkien, polvien ja varpaiden linjaus.

(Voit vaihtoehtoisesti harjoitella aluksi tuoilta seisomaannousua)



©Physiotools

### Vastustettu sivuaskellus jalat suorana

Aloita seisten, vastusnauhalenkki molempien reisien alaosan ympärillä. Lonkat ovat ojennettuina ja polvet pehmeät, mutta eivät koukussa. Ota askelia sivusuunnassa vastusnauhan vastusta vastaan. Tunne kuinka teet töitä pakaralihaksilla.

**Tai**

### Vastustettu sivuaskel polvet/ lonkat koukussa

Aloita seisten vastusnauhalenkki reisien alaosan ympärillä. Työnnä takapuolta taakse, kuin olisit istuutumassa ja koukista polvia. Ota askelia sivusuunnassa vastusnauhan vastusta vastaan. Harjoitteen tulisi tuntu pakaroissa.



©Physiotools

### Suurin käsin alasveto ja painonsiirto eteen

Seiso käyntiasennossa ja pidä molemmilla käsillä kiinni eteen ylös kiinnitetystä vastusnauhasta. Kierrä olkapäät taakse ja avaa rintakehää viemällä lapaluita yhteen ja alas.

Vedä vastusnauhaa alas, siirrä paino etummaiselle jalalle. Vartalon liike suuntautuu eteen nostaen samalla rintaa ylös. Älä vie kättä vartalolinjan taakse.

Palaa takaisin alkuasentoon.



©Physiotools

### Lonkan ojennus keskivartalon asento säilyttäen

Selinmakuulla jalat koukistettuna 90 asteen kulmaan lantion levyisessä asennossa. Aktivoi lantionpohjanlihaksisto ja syvät vatsalihakset ja hallitse alaselän asento.

Ojenna toista lonkkaa ja kurota varpaita kohti lattiaa ja liu'uta alustan suuntaisesti. Ojenna lonkkaa vain niin pitkälle kuin pystyt hallitsemaan alaselän asennon, liike voi alkuun olla hyvinkin pieni.

Palaa takaisin alkuasentoon ja toista toisella jalalla.

### Lantionnosto selinmakuulla

Selinmakuulla polvet koukussa.

Jännitä pakaralihakset ja rullaa lantio irti alustalta. Nosta vain sen verran, että pystyt säilyttämään selän rennon neutraaliasennon.

Palaa rauhallisesti takaisin alkuasentoon.



©Physiotools



©Physiotools

### Soutu kierrolla

Aloita istuen, kädet ojennettuina eteen ja kyynärpäät suorina. Pidä kiinni etupuolellesi rintakehän korkeudelle kiinnitetyn vastusnauhan päistä ja kiristä nauhasta löysät pois.

Vedä vuorotellen kyynärpäitä taakse. Anna vartalon kiertyä soutu liikkeen mukana.



©Physiotools

### Selän pyöristys konttausasennossa

Vie painoa taaksepäin ja vie takapuoli kohti kantapäitä. Laske kyynärvarret alustaan ja anna selän pyöristyä.

Pysy asennossa hetki samalla kun hengittelet rauhallisesti. Palaa takaisin alkuasentoon.



©Physiotools

### Vartalon sivutaivutus

Seiso haara-asennossa jalat lantion leveydellä. Ojenna toinen käsi suoraksi yläviistoon ja taivuta vartaloa sivulle kunnes tunnet venytyksen kyljessä. Älä kierrä vartaloa vaan pidä lantio paikoillaan.

Pidä hetken ja toista liike toiselle puolelle. Anna hengityksen kulkea vapaasti koko liikkeen aikana.

(Voit vaihtoehtoisesti tehdä liikkeen aluksi istuen.)