

Kevyt ohjelma

- Tämä ohjelma sopii myös sinulle, jolla on todettu nikamamurtumia. Keskustele harjoittelun aloittamisesta ensin hoitavan lääkärisi kanssa.
- Aloita harjoittelu nikamamurtuman jälkeen liikkeillä 1–3 heti kun suinkin mahdollista. Harjoitteet 1–3 ja 5 voi tehdä myös seisten seinän vieressä.
- Tee liikkeitä päivittäin. Tee ainakin liikkeet 1–3, tai kaikki kuusi liikettä.
- Tee kaikki liikkeet siten, että ne eivät lisää kipua
- Alkuasentoa voi vaihtaa sinulle paremmin sopivaksi. Käytä tarvittaessa tynyjä.
- Suurena liikkeiden laajuutta edistymisen myötä.
- Ota tarvittaessa yhteyttä hoitavaan lääkäriin ja/tai osteoporoosipotilaiden hoitoon perehtyneeseen fysioterapeuttiin.

1. Alkulämmittely

- Istu tuolin edessä, kyynärpäät koukussa vartalon vierellä.
- Vie kyynärpäät yhtä aikaa taakse ja ojenna samalla selkä pitkäksi.
- Palauta kyynärpäät alkuasentoon.

Toista liike
rauhalliseen
tahtiin 10 kertaa.
Toista liikesarja
pienen tauon
jälkeen.



2. Selkähasten aktivointiliike

- Istu tuolin perällä selkä suorana, kyynärpäät koukussa vartalon vieressä.
- Paina kyynärpäitä tuolin selkänojaa vasten ja ojenna samalla selkä pitkäksi.
- Paina 5 sekunnin ajan ja rentouta.

Toista
rauhalliseen
tahtiin
10 kertaa.



3. Selkähasten ojennusliike

- Istu tuolin perällä, kädet kevyesti olkapäillä.
- Tuo ensin kyynärpäät edessä yhteen.
- Ojenna sitten selkä vieden kyynärpäitä sivukautta taaksepäin.

Toista
liike rauhalli-
seen tahtiin
10 kertaa.



4. Pään ja yläselän kiertoliike

- Selinmakuu, polvet koukussa. Tarvittaessa tyyny pään ja hartioiden alla. Kädet lepäävät pään yläpuolella kämmenet kattoon päin.
- Kierrä päätä kevyesti puolelta toiselle.

Toista
liike rauhalli-
seen tahtiin
10 kertaa.



5. Vatsalihasten aktivointiliike

- Selinmakuu, polvet koukussa. Kädet rennosti alustalla vartalon vieressä. Tarvittaessa tyyny pään ja hartioiden alla.
- Kohota pää ja hartiat ylös alustalta, mutta pidä yläselkä alustalla.
- Paina samalla käsiä kevyesti alustaa vasten ja jännitä vatsaa jännittämällä napaa sisäänpäin. Laske pää hallitusti takaisin alustalle ja rentouta vatsalihakset.



Toista
liike rauhalli-
seen tahtiin
10 kertaa.

6. Vartalon ojennusliike

- Vatsamakuu, tukeva tyyny lantion ja vatsan alla. Pää mukavasti toiselle sivulle kääntyneenä. Kädet rennosti alustalla vartalon vieressä.
- Käännä ja kohota pää keskiasentoon (katse alustaan).
- Kohota ylävartalo vaakatasoon, pidä niska pitkänä.
- Kohota käsiä ylös vetämällä lapoja yhteen. Purista myös pakaroita yhteen ylävartalon ojennuksen aikana.
- Tuo ylävartalo hallitusti takaisin alustalle ja käännä pää lepoasentoon toiselle puolelle.



Toista
liike rauhalli-
seen tahtiin
10 kertaa.