

Lihkadeami ávžžuhus riegádahttima maŋŋá



Lihkadeapmi veahkeha veadjit njuoratmánáárggas.
Dát ávžžuhus muitala,
man ollu lea buorre lihkadit vahkus riegádahttima maŋŋá.
Ávžžuhus heive nissoniidda,
geaid riegádahttin lea leamaš dábálaš.

Sáhtát lihkadit árgabeaivvis máŋgga láchkai.

Go lihkadat jeavddalaččat riegádahttima maŋŋá

- du álššat buorránit
- veaját dikšut njuoratmáná buorebut
- du miella bissu virkojin
- jovssat álkibut fas iežat dábálaš deattu.

Oađe doarvái

Go olmmoš oađđá, gorut lotkkoda ja vuoiŋŋamaččat besset
vuoiŋŋastit.

Oahpahala dovdat, man ollu don dárbbášat oađđit.

Fikka oađđit doarvái.

Sáhtát ovdamearkka dihtii oađđit beaivenahkáriid
seammá áigge njuoratmánáin.



Ále čohkká nu ollu ja doala bottuid

Lihkat gaskkohagaid, go čohkkát dahje leat ovtta sajis.

Doala bottu: čuoččil, njulge čielggi ja lihkat.

Mearrit ovddalgihtii, man guhká sáhtát leat nehtas.

Vállje ovddalgihtii tv-prográmmaid, maid áiggut geahččat.

Bottut buoridit varrajohtima ja virkkosmahttet du goruda.



Lihkat geahppasit nu dávjá go vejolaš

Juohke lávki lea dehálaš.

Daga ruovttubargguid ja eará dábálaš doaimmaid.

Vácce gávpái ja lihkat olgun earáiguin.

Muitte maddái vuoiŋŋastit beaivvi áigge.



Man ollu galggašii lihkadit?

Lášmadis lihcadeapmi

Lihkat lášmadit ainjuo 2 diimmu 30 minuhta vahkus.
Lihkat nu, ahte váibmorávkin jođálmuvvá.

Lihcadeapmi lea lášmat,
go lahpaštuvat, muhto sáhtát liikká hállat

Sáhtát ovdamearkka dihtii vázzit jođánit
mánná vovnaiguin.

DAHJE



Lossa lihcadeapmi

Lihkat lossadit ainjuo 1 diimmu 15 minuhta vahkus.

Lihcadeapmi lea lossat,
go lahpaštuvat nu ollu,
ahte dus lea váttis hállat.

Sáhtát ovdamearkka dihtii sihkkelastit jođánit.

LASSIN



Deahkkegivrodad ja dássedeaddu

Hárjehala deahkkegivrodaga ja dássedeattu ainjuo
2 geardde vahkus.

Geavat stuorra dehkiid, dego čielggi ja julggiid dehkiid.
Sáhtát ovdamearkka dihtii hárjehallat álšasáles dahje
lášmmohallat
dahje vázzit tráhpain.

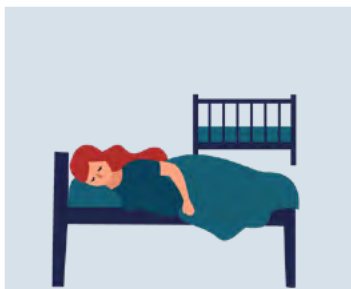


**Sáhtát lihkadit vehá áigge hávális.
Juo moadde minuhta reahkká.**

Váldde vuhtii iežat veaju, go lihkadat.
Jus leat ovdamearkka dihtii oađđán hejot,
lihkat geahppasabbot go dábálaččat.

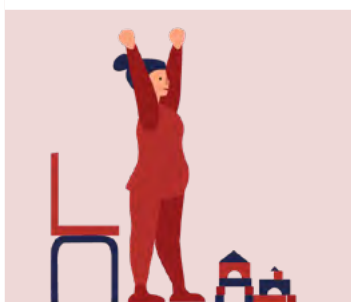
Lihkadeami ávžžuhus riegádahttima manjá

Tabealla muitala, man ollu vahkus lea buorre lihkadit.



Oadđin:
doarvái

Lihkat nu ollu go veaját, iežat veaju mielde



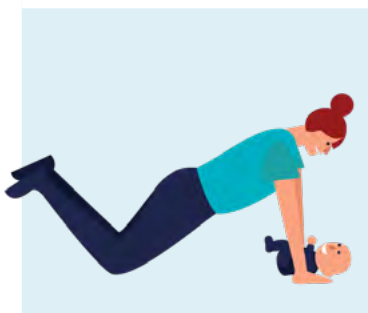
Ále leat guhká ovttá sajis:
álo go sáhtát



Geahppa lihcadeapmi:
nu dávjá go vejolaš



Lášmadis lihcadeapmi:
ainjuo 2 diimmu 30 minuhta vahkus
DAHJE lossa lihcadeapmi:
ainjuo 1 diimmu 15 minuhta vahkus



**Deahkkegivrodát, dáiddut
ja dássedeaddu:**
ainjuo 2 gearde vahkus

Goas sáhttá álggahit lihcadeami?

- Guđege olmmoš áhpáiduvvá riegádahttimis iežas fárttain. Álggat geahppa lihcadeami nu fargga go sáhtát.
- Lasit lihcadeami meari ja beavttu veháziid mielde. Guldal iežat goruda.
- Sáhtát jearrat rávvagiid rávvehagas dahje dearvvašvuodaguovddázis.

Mot gánnáha lihkadit riegádahttima maŋŋá?

- Álggat hárbhallat čoarbbealdehkiid dalán riegádahttima maŋŋá, daningo dat eastá gužžaribaheami. Oaččut rávvagiid ovdamearkka dihtii rávvehagas dahje dearvvašvuodaguovddáža fysioterapiijas. [Ráva čoarbbealdehkiid hárbhallamii.](#)
- Vállje oahpes ja dorvvolaš lihkanvugiid. Sáhtát ovdamearkka dihtii lášmmohallat njuoratmánáin dahje vázzit mánáin vovnnaiguin.
- Ále hárbhala álggus šlájaid, main ferte njuikut garrasit dahje molsut jođánit guovllu (ovdamearkka dihtii spábbačiekčan ja lášmmohallan, mas njuikojuvvo).
- Álggat viehkama áramustá 3 mánotbaji riegádahttima maŋŋá. Sáhtát álggahit viehkama, go čoarbbealdeahkit doibmet dábálaččat ja dus ii leat gužžaribaheapmi.

Lihcadeapmi ja njamaheapmi

- Muite juhkat doarvá, go lihkatat.
- Njamahanáigodagas sáhtát lihkadit govtolaš beavttuin. Dát ii váikkut negatiivvalaččat njamaheapmái, mielkki mearrái dahje mielkki kvalitehtii.
- Njamat máná ovdal go lihkatat. Njamaheami maŋŋá lea vuohkkasut lihkadit, go čiččit leat geahppasabbot.

Go lihkatat, sihke don ja njuoratmáná veadjibeahtti buorebut.