

## Kotivoimisteluoohjelma polven tai lonkan tekonivelleikkaukseen menevälle

Tee harjoitukset molemmilla alaraajoilla päivittäin muun harjoittelun tukena. Toista liikkeitä 10 – 30 kertaa.



Tee napakasti nilkkojen koukistus-ojennusliikettä, verenkierron ”pumppaus”. Tee liike täydellä liikeradalla huomioiden myös nilkan täysi ojennus.



Polven koukistaminen liu’uttamalla jalkapohjaa alustalla. Ojenna jalka suoraksi.



Jalan nosto reisilihasta jännittäen ylös ja laske alas jarruttaen.



Polven koukistus ja ojennus. Huomioi, että lantio pysyy alustaa vasten.



Polven ojennus reisilihasta jännittäen, pidä nilkka koukussa. Tuo jalka jarruttaen alas.



Vie jalka sivulle. Pyri suuntaamaan liike hieman takaviistoon kantapää edellä.

Vaihtoehtoisesti ota sivuaskel ja tuo toinen jalka viereen. Sama toiseen suuntaan.

Fysio- ja toimintaterapiapalvelut

### Venyttelyt

Pidä venytys noin 30 sekunnin ajan. Toista venytys.



Takareisi ja pohje



Etureisi, tuoli apuna



Etureisi

Harjoitusohjeen valokuvien käyttöluva on uusittu 1.9.2020, voimassa viisi vuotta.