

POLVIVOIMISTELUOHJELMA

Harjoittelun tarkoituksena on vilkastuttaa verenkiertoa, pitää yllä hermolihastoimintaa, luuston ja nivelten kuntoa, tasapainoa ja kivuliaan alaraajan nivelten liikkuvuutta. Harjoitukset on hyvä tehdä molemmilla jaloilla.

Selinmakuulla

Vedä nilkat koukkuun, jännitä reisilihakset ojentaen polvet aivan suoraksi – laske rennoksi.

- voit tehdä liikkeet nopeasti ja/tai pidä jännitys kymmeneen laskien



©Physiotools

Koukista toinen jalka, jalkapohja alustalle. Koukista suoran jalan nilkka ja ojenna polvi reisilihasta hyvin jännittäen. Nosta jalka 50 cm ylös alustalta, laske jalka hitaasti alustalle.



©Physiotools

Tämän liikkeen voit tehdä myös kiertäen suoraa jalkaa vuorotellen sisään- ja ulospäin.

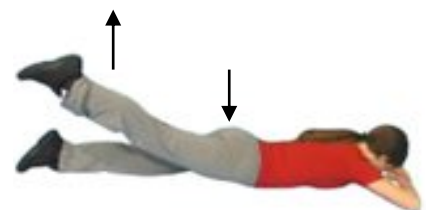
Vedä polvi koukkuun kantapäätä alustan pintaa myöten vetäen.



©Physiotools

Päinmakuulla

Nosta jalka suorana ylös alustalta, laske alas.



©Physiotools

Vedä polvi koukkuun. Ojenna polvi rauhallisesti. Harjoituksen aikana lonkkien on pysyttävä suorina ja polvien rinnakkain.



©Physiotools

Fysio- ja toimintaterapiapalvelut

Päivitetty: 13.8.2019

Istuen

Koukista nilkka ja ojenna polvi suoraksi reisilihasta napakasti jännittäen, laske jarruttaen koukkuun.

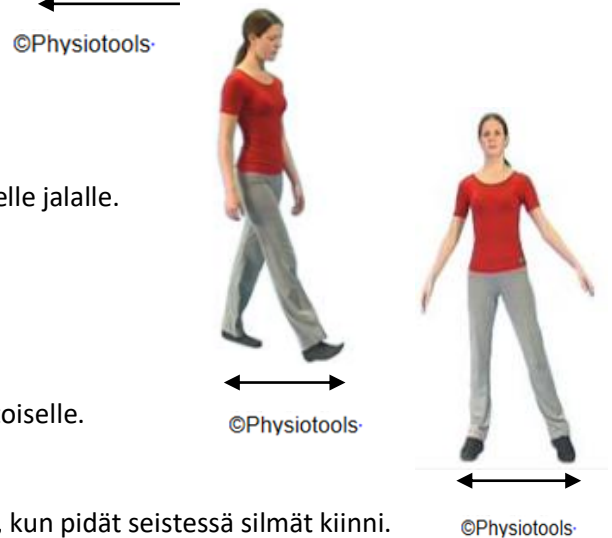


Liu'uta jalkapohjaa lattiaa myöten niin, että polvi koukistuu ääriasentoon.



Painonsiirrot

- eteen – taakse:
Vie toinen jalka eteen kantapää edellä, pidä polvet suorina.
Siirrä vartalon paino vuorotellen etummaiselle – takimmaiselle jalalle.
Tee liikettä vuorotellen jalkojen paikkaa vaihtaen.
- sivulta toiselle sauvoihin/pöydän reunaan tukien:
Seiso pienessä haara-asennossa jalat suorina, varpaat eteenpäin. Siirrä vartalon paino vuorotellen jalalta toiselle.
- Seiso yhdellä jalalla. Vaikeusastetta saat harjoitukseen lisää, kun pidät seistessä silmät kiinni.
- Tee liike mahdollisuuksien mukaan molemmilla jaloilla



Tasapainoinen kävely on tärkeä harjoitus. Käytä kynänsauvoja tarvittaessa tasapainon tukena tai kevennä niillä kuormitusta kivuliaalta polveltasi. Pidä kävellessä ryhti hyvänä, alaraajojen askeleet yhtä pitkinä, koukista ja ojenna kivuliasta polvea mahdollisimman normaalisti. **Kuntopyöräily** ilman vastusta on lisäksi suositeltava harjoitus.

Polven kipua voit lievittää kylmähoidolla. Käytä pyyheliinaa kylmäpakkauksen ja ihon välissä. Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan.

Polven/alaraajan turvotusta lievittää nilkan pumppaavat liikkeet, kävely ja alaraajan kohoasento.