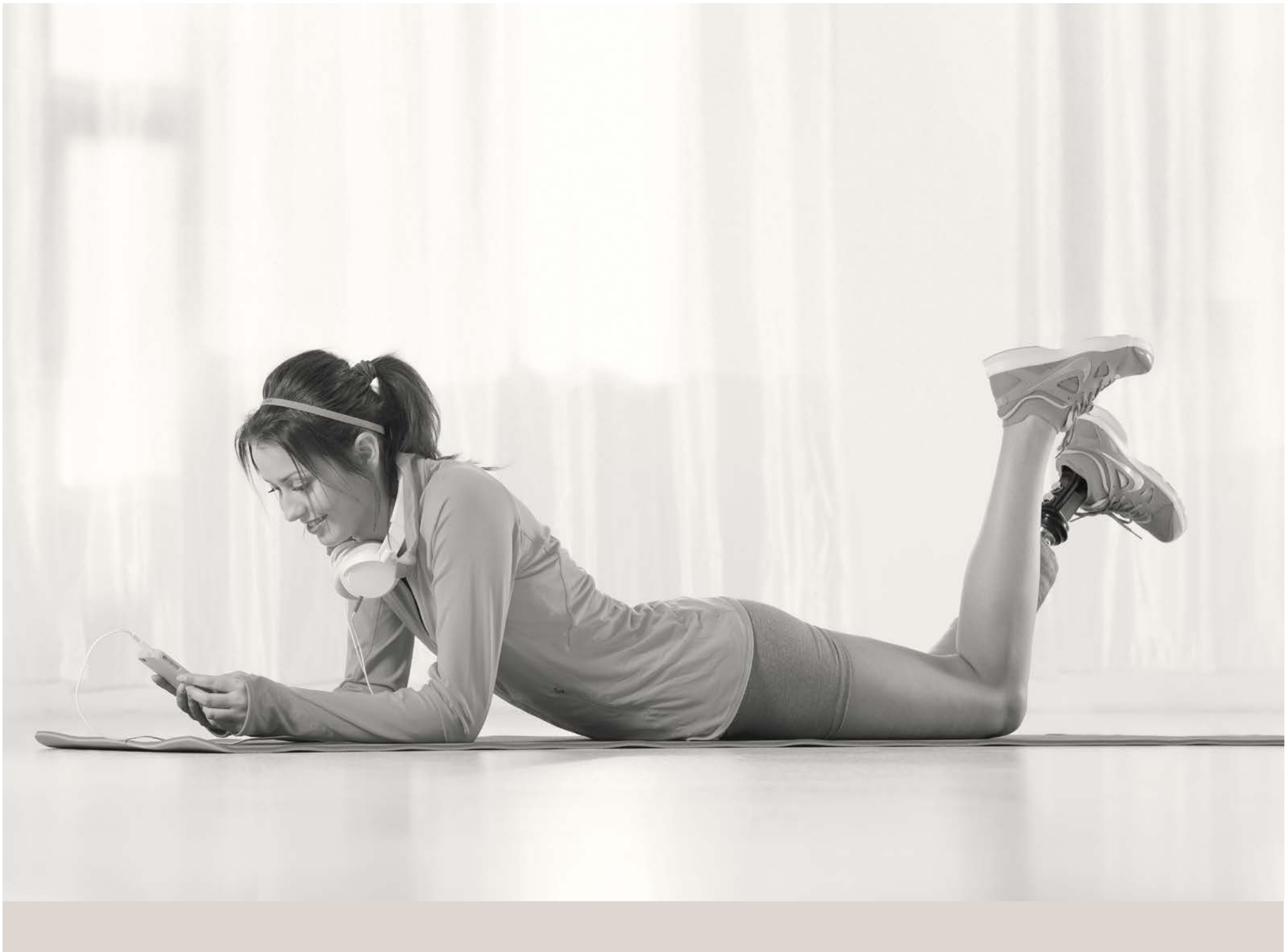


ottobock.

Kunto-ohjelma amputoiduille

Quality for life





Yleistä harjoituksista

Tässä kirjassa esitellään harjoitukset, joista kuntoutuksesi alkaa proteesin sovituksen jälkeen. Harjoitukset voi tehdä proteesin kanssa tai ilman proteesia.

Nämä harjoitukset eivät korvaa fysioterapeutin järjestämää kuntoutusta. Ne voivat kuitenkin olla hyödyllisiä. Tämän kirjasen harjoituksia olisi hyvä tehdä kolme kertaa viikossa. Harjoituksia kannattaa vaihdella säännöllisesti. Voit valita harjoitukset osioista Lihas-kunto & kestävyys sekä Koordinaatiokyky & tasapaino. Venyttele lopuksi lihakset osion Venyttely & rentoutus harjoituksilla.

Nämä ja muut harjoitukset löydät myös Kunto-ohjelma amputoiduille (Fitness for Amputees) -sovelluksesta, jonka voit ladata ilmaiseksi App Storesta tai Google Play -kaupasta.

Koordinaatiokyky & tasapaino

Koordinaatiokyky & tasapaino -osion harjoitukset auttavat sinua seisomaan tukevasti jalkaproteesillasi ja parantavat myös tasapainoasi ja koordinaatiokykyäsi. Tämä lisää turvallisuutta ja tukee luonnollisia liikeratoja.



Nuorallakävely – kävely suoraa linjaa pitkin

Tämä harjoitus vahvistaa koordinaatiokykyä ja tasapainoa kävelyn aikana.

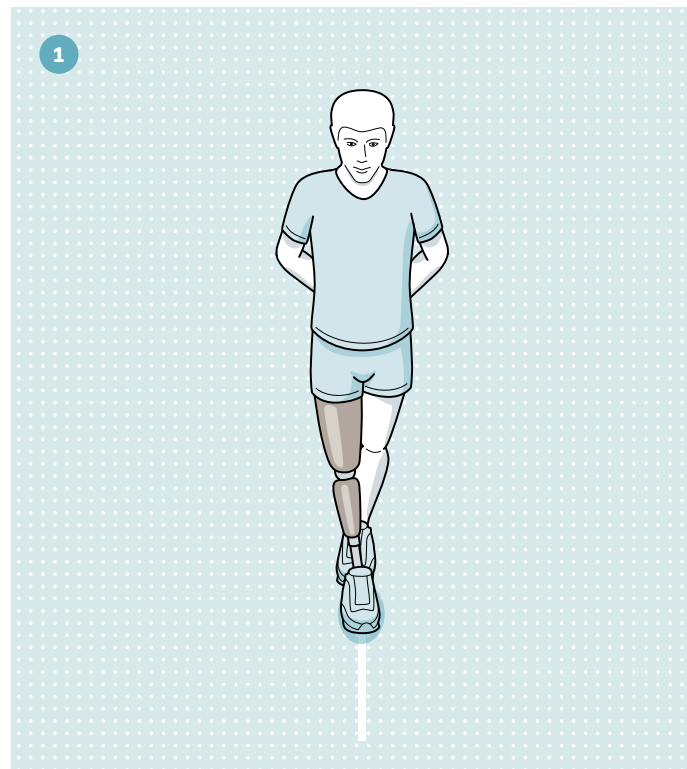


toistoa

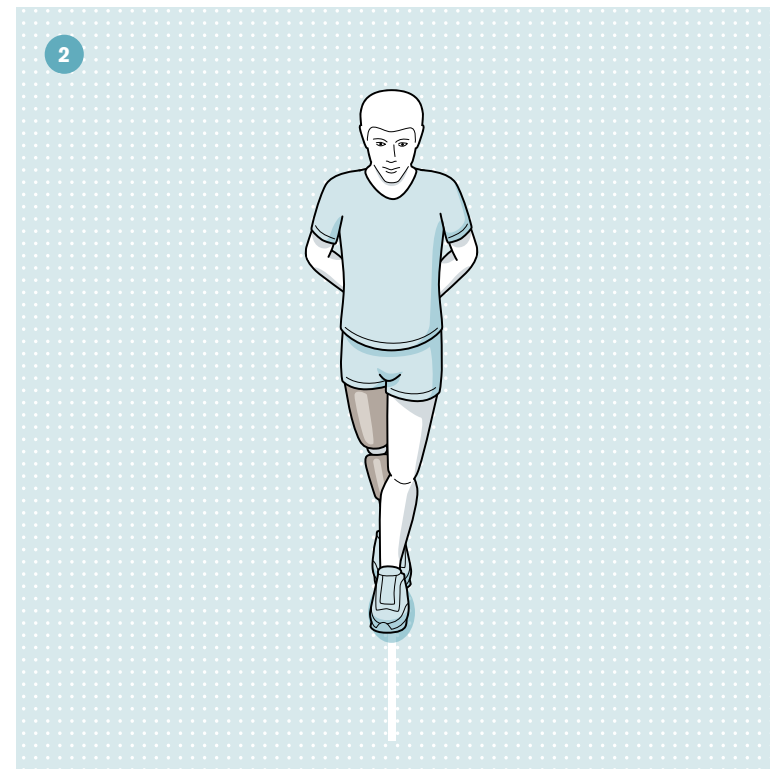
Välineet: Suora linja maassa tai ripaus mielikuvistusta.

Suoritus: 5 toistoa, 10 askelta eteenpäin kummallakin jalalla.

Vinkki: Yritä katsoa eteenpäin.



1. Tarvitset harjoitukseen vain sopivasti liikkumistilaa sekä hyvää keskittymiskykyä. Aloita kuvittelemalla tai etsimällä alustasta suora linja, esim. lattialaudan reuna.



2. Kävele sitten linjaa pitkin askel askeleelta, vuorotellen kummallakin jalalla. Käännä 10 askeleen jälkeen ympäri ja kävele takaisin toiseen suuntaan.

Lähentäjäharjoitus – täydellinen harjoitus lonkalle

Helppo tapa vahvistaa lonkan lihaksia.

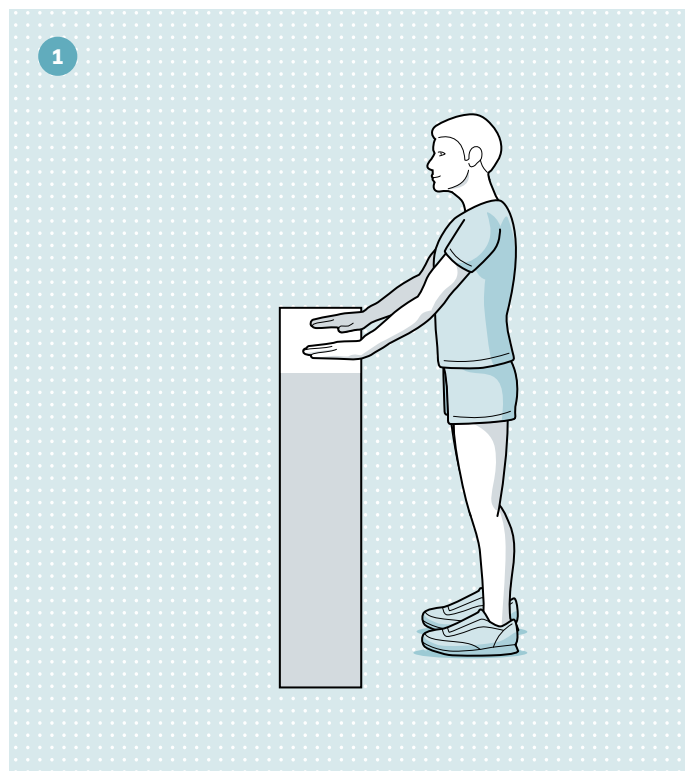


toistoa

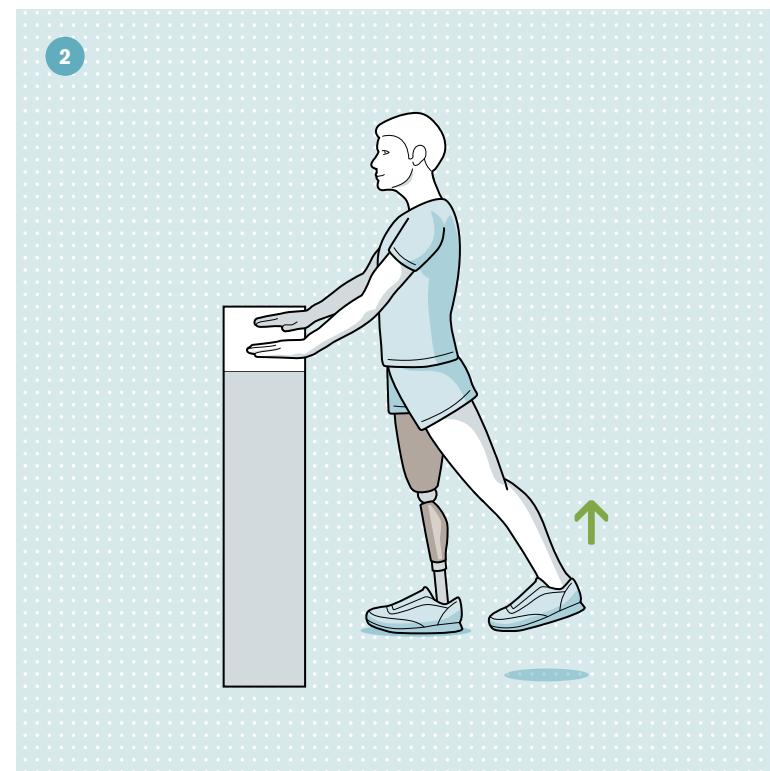
Välineet: Jotain, mistä ottaa tukea.

Suoritus: 10-12 toistoa jalkaa kohti, 2-3 sarjaa ja 30 sekunnin tauko sarjojen välissä.

Vinkki: Muista pitää vatsalihakset tiukkoina äläkä kumarra selkää.



1. Asetu seisomaan paikkaan, jossa saat otettua tukea (esim. pöytätasosta).



2. Ojenna sitten toista jalkaa suoraan taaksepäin. Pidä jalkaterä suorassa ja nostettu jalka koko ajan ilmassa. Nosta jalkaa taaksepäin 12 kertaa. Pidä tauko ja vaihda sitten puolta. Toista harjoitus toisella jalalla.

Helppoja harjoituksia
jokaiseen päivään.

Lihaskunto & kestävyys

Lihaskunto & kestävyys -osion harjoitukset vahvistavat etenkin ylävartalon lihaksia ja parantavat ryhtiä, mikä auttaa normaalissa askelluksessa. Proteesien käyttäjät valittelevat usein selkäkipuja ja huonoa ryhtiä. Niitä voi kuitenkin ehkäistä säännöllisellä liikunnalla.



Silta – taivuta itsesi siltaan

Harjoitus vahvistaa tehokkaasti reisilihaksia.

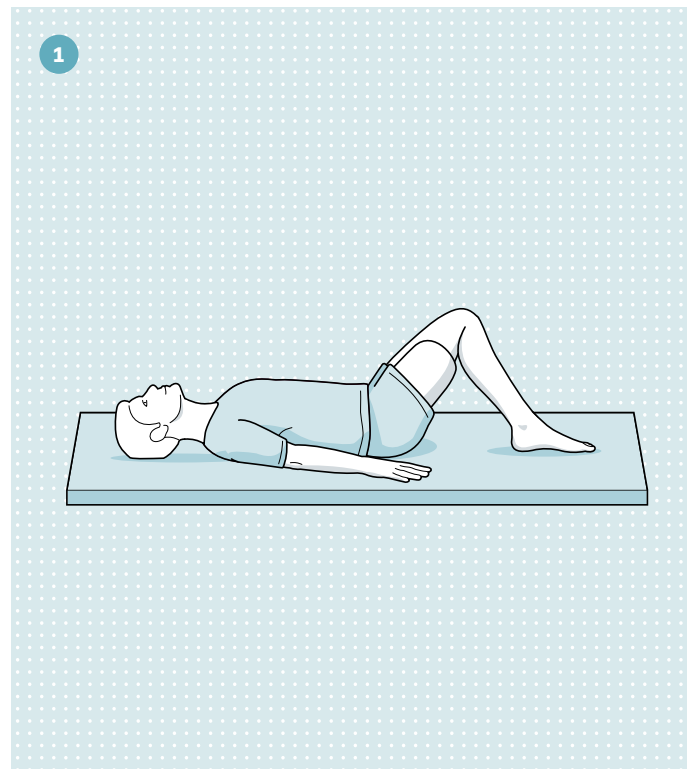


toistoa

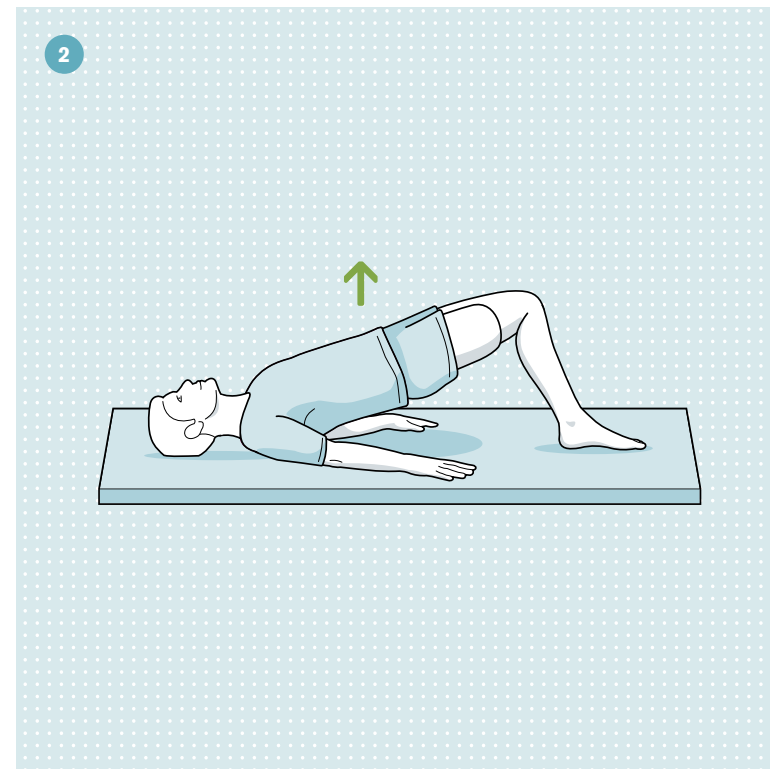
Välineet: Matto tai pyyhe.

Suoritus: 6-8 toistoa
jalkaa kohti, 2-3 sarjaa ja
30 sekunnin tauko
sarjojen välissä.

Vinkki: Pidä tynkä
terveen reiden rinnalla.



1. Asetu selinmakuulle. Taivuta polvesi ja aseta jalkaterä tasaisesti alustaa vasten.



2. Kohota sitten lantiota niin, että se on suorassa linjassa olkapäistä polviin. Laske lopuksi lantio takaisin alustalle. Toista 8 kertaa.

Uintiliike – uintia kuivalla maalla

Tämä harjoitus vahvistaa selkälihaksia.

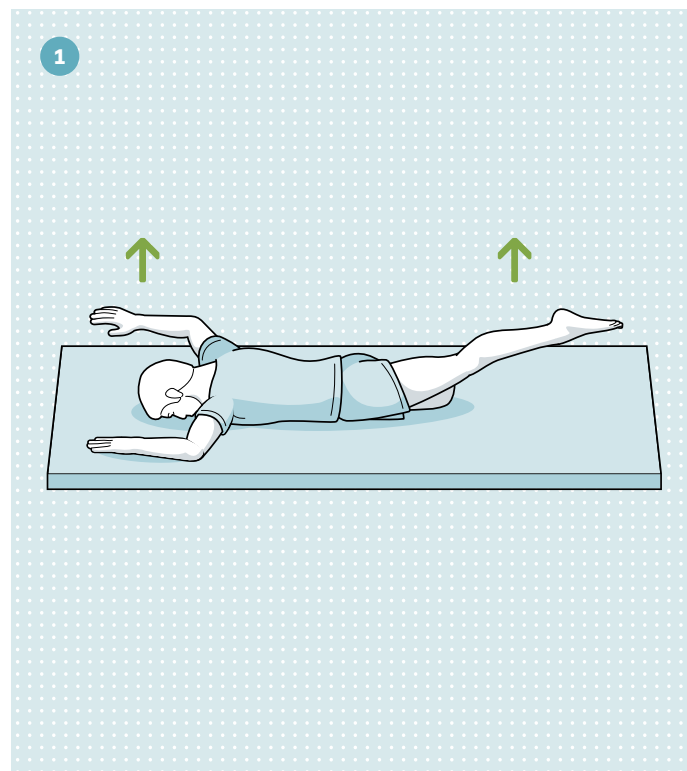


toistoa

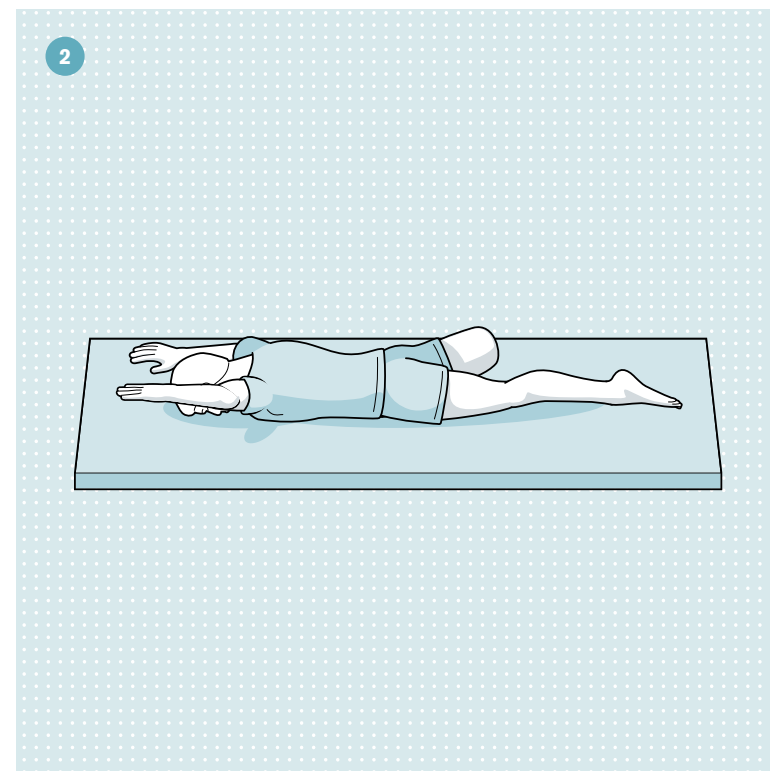
Välineet: Matto tai pyyhe.

Suoritus: 6-8 toistoa kummallakin puolella, 2-3 sarjaa ja 30 sekunnin tauko sarjojen välissä.

Vinkki: Käytä vatsalihaksia vetämällä vatsaa sisään.



1. Asetu päinmakuulle, levitä kädet pään yläpuolelle ja pidä jalat suorassa. Kohota sitten oikeaa kättäsi ja vasenta jalkaasi irti alustasta.



2. Laske käsi ja jalka alas ja toista toiselle puolella. Toista kohtuullisella tahdilla vuorotellen kummallakin puolella.

Jalannostot – saksiliike

Tämä harjoitus vahvistaa tehokkaasti pakaralihaksia.

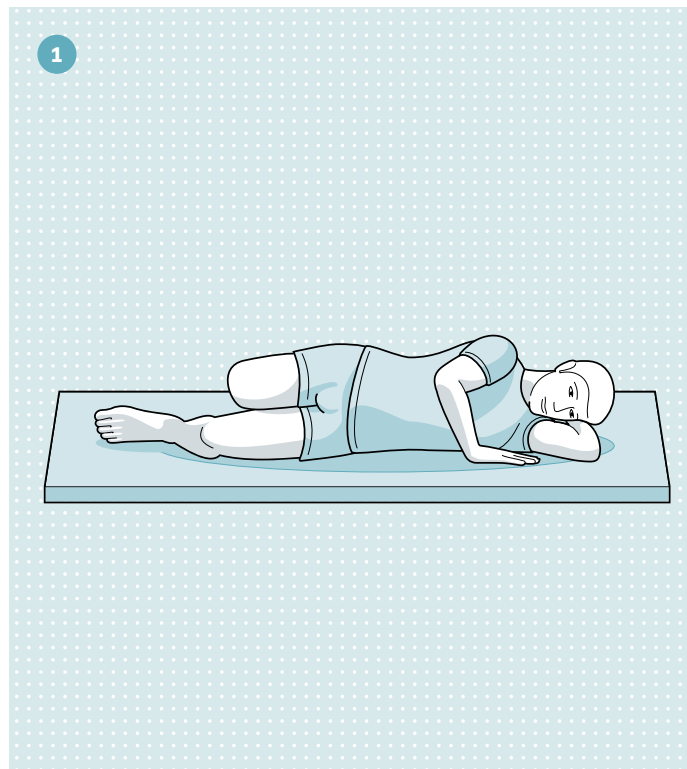


toistoa

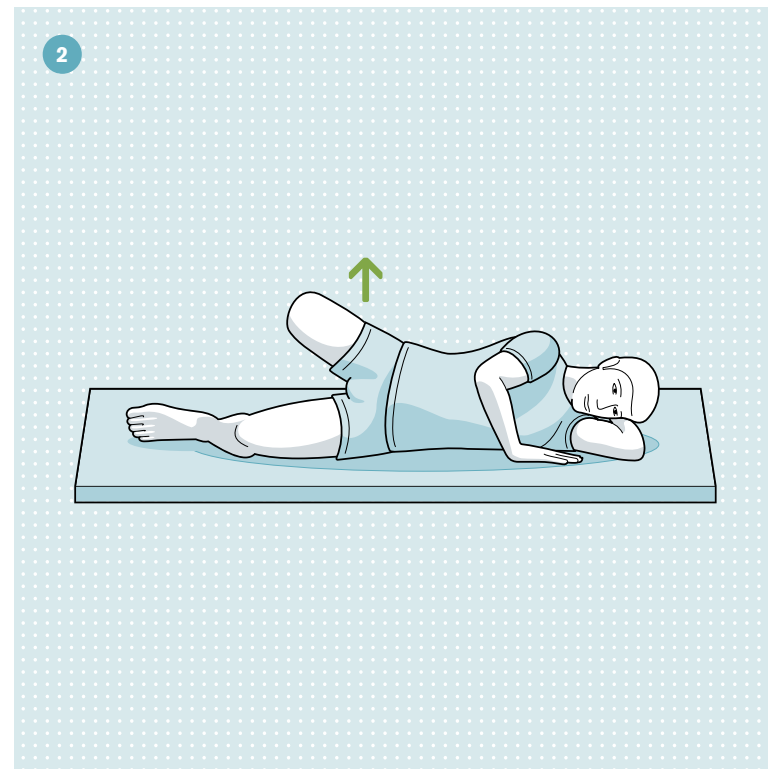
Välineet: Matto tai pyyhe.

Suoritus: 4-6 toistoa jalkaa kohti, 2-3 sarjaa ja 30 sekunnin tauko sarjojen välissä.

Vinkki: Pidä keskivartalo tiukkana ja muista hengittää normaalisti.



1. Asetu kyljellesi. Laske pää kyynärvarren päälle ja taivuta lantiota ja polvea. Pidä lantio suorassa linjassa ylävartalon kanssa.



2. Kohota ja laske ylempänä olevaa jalkaa hitaasti laskematta jalkaa välillä alas. Toista 6 kertaa. Pidä tauko ja toista sarja 3 kertaa. Vaihda sitten kylkeä.

Venyttely & rentoutus

Venyttely & rentoutus -osion harjoitukset rentouttavat lihaksia ja auttavat palautumisessa. Proteesien käyttäjät saattavat kärsiä lihaskrampeista ja selkävivusta huonon ryhdin takia. Säännöllinen venyttely auttaa myös näihin vaivoihin ja parantaa myös liikkuvuutta.



Lonkan ojentajat – venytä itsesi mahdollisimman pitkäksi

Tämä harjoitus parantaa lantion liikkuvuutta.

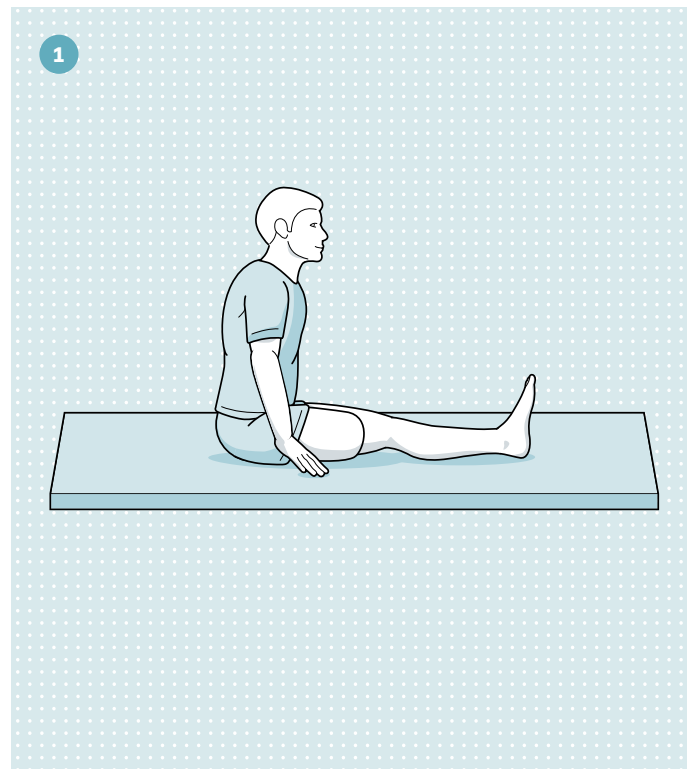


toistoa

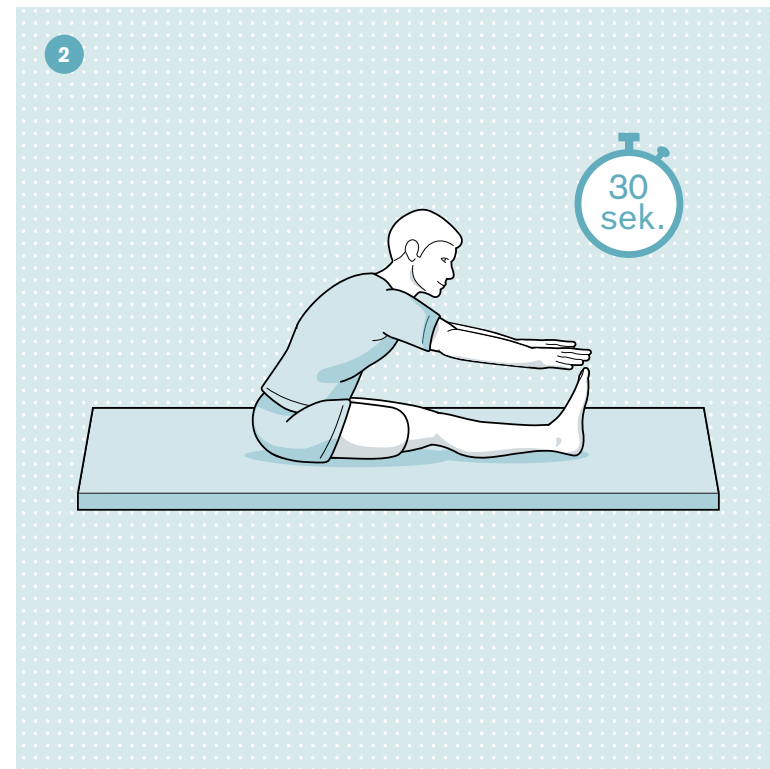
Välineet: Matto tai pyyhe.

Suoritus: 4 toistoa, pidä asento 30 sekuntia ja pidä sitten 10 sekunnin tauko.

Vinkki: Jos et ylety heti varpasiin, aloita lyhyemmällä venytyksillä ja kosketa aluksi säären sivua.



1. Istu lattialle ja suorista jalkasi eteenpäin. Varmista, että polvinivel on suorassa ja painuu tasaisesti alustaa vasten. Pidä selkäsi suorassa.



2. Pidä selkä suorassa ja yritä koskettaa varpaitasi venyttämällä itseäsi eteenpäin. Pysy tässä asennossa hetken ajan ja palaa sitten aloitusasentoon. Toista 4 kertaa.

Selän venytys – selkä rennoksi

Tämä harjoitus vahvistaa selän ojentajia ja parantaa selän liikkuvuutta.

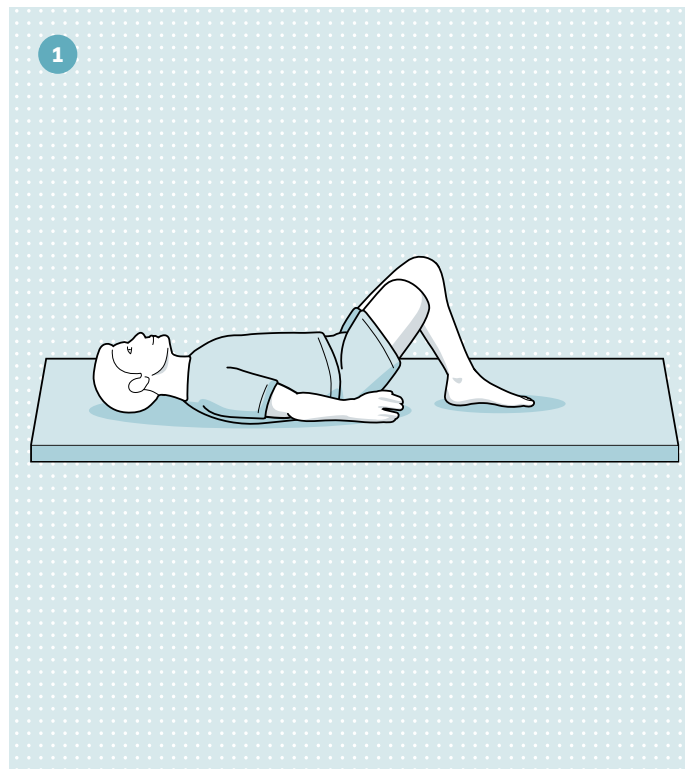


toistoa

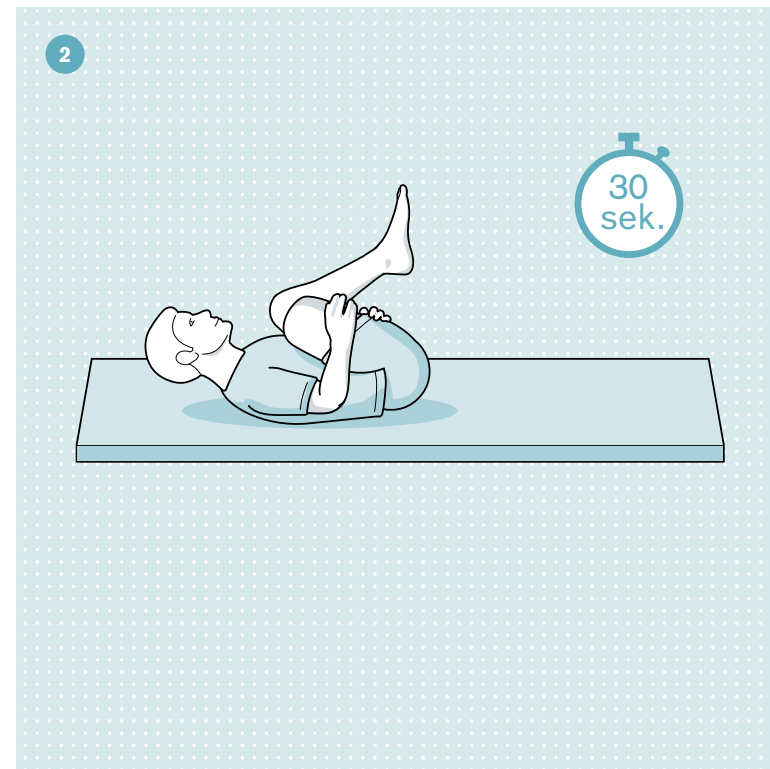
Välineet: Matto tai pyyhe.

Suoritus: 4 toistoa, pidä asento 30 sekuntia ja pidä 10 sekunnin tauko välissä.

Vinkki: Voit syventää venytystä painamalla leukaa rintakehää kohti.



1. Asetu selinmakuulle.



2. Vedä jalat mahdollisimman lähelle ylävartaloa. Jos mahdollista, pidä kiinni polvitaiteista. Pysy asennossa ohjeiden mukainen aika. Toista 4 kertaa.

Harjoittelu voi tuntua
työläältä, mutta siitä on
aina hyötyä.

Respecta

www.respecta.fi

p. 0207 649 749



**Fitness for Amputees -sovellus App Storesta
tai Google Play -kaupasta.**