



Kunto-ohjelma amputoiduille

Yleistä harjoituksista

Tässä kirjasessa 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 Lihaskunto & 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.

**Kunto-ohjelma
amputoiduille**
-sovellus

Android-laitteille:



iOS-laitteille:



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

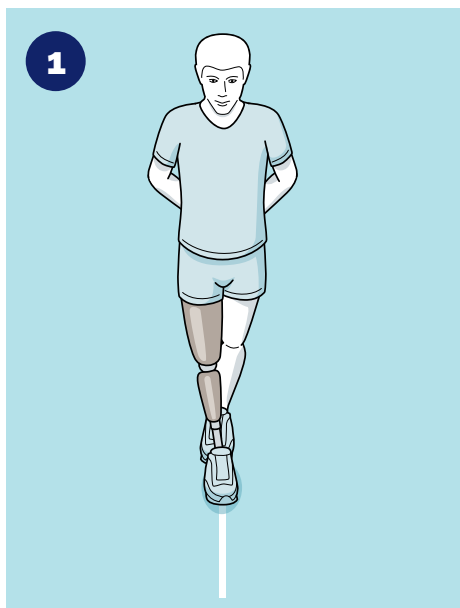


Tämä harjoitus vahvistaa koordinaatiokykyä ja tasapainoa kävelyn aikana.

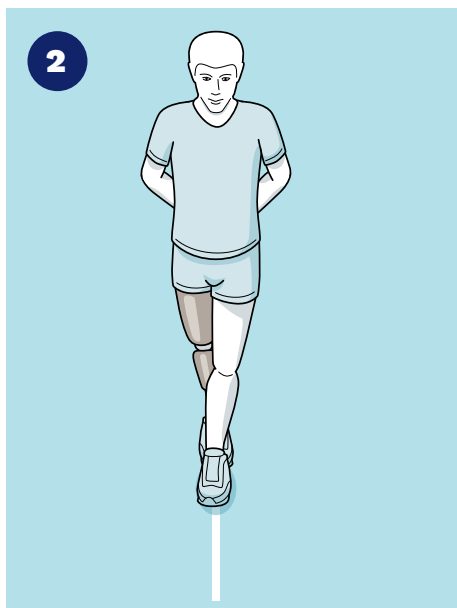
Välineet: Suora linja maassa tai ripaus mielikuvistusta.

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. Käänny 10 askeleen jälkeen ympäri ja kävele takaisin toiseen suuntaan.

Lonkan vahvistus

täydellinen harjoitus lonkalle

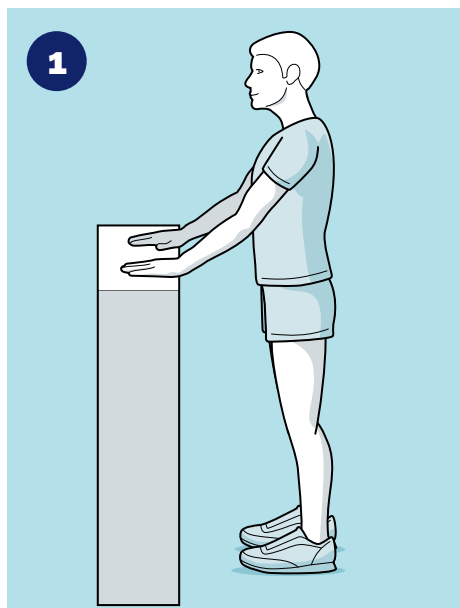


Helppo tapa vahvistaa lonkan lihaksia.

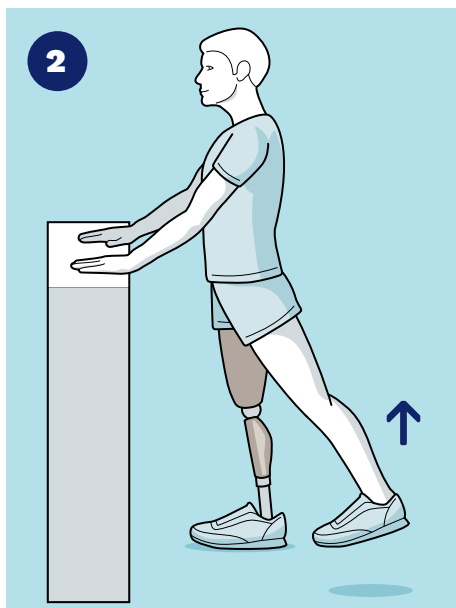
Välineet: Jotain, mistä ottaa tukea.

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.

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

nosta itsesi siltaan



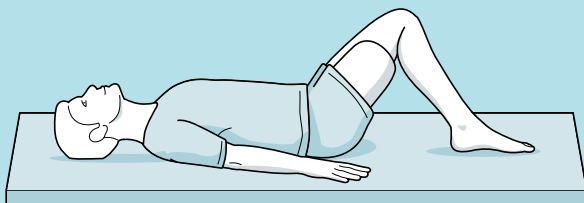
Harjoitus vahvistaa tehokkaasti keskivartalon ja alaraajojen lihaksia.

Välineet: Matto tai pyyhe.

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

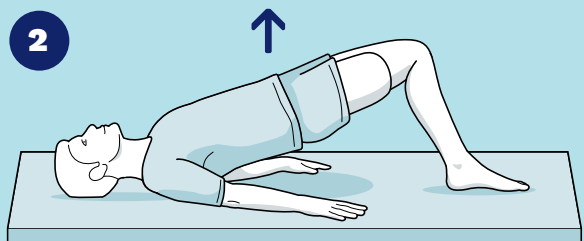
Vinkki: Pidä tynkä terveen reiden rinnalla.

1



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

2



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

Uintiliike

uintia kuivalla maalla



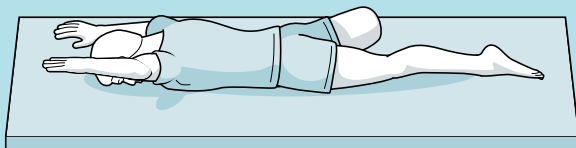
Tämä harjoitus vahvistaa selkäliahaksia.

Välineet: Matto tai pyyhe.

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

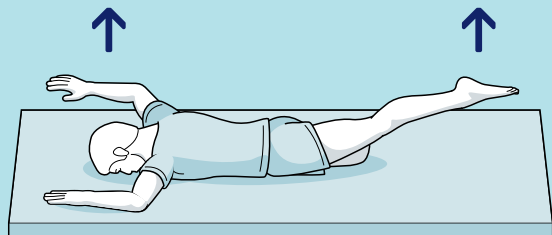
Vinkki: Käytä vatsalihaksia vetämällä vatsaa sisään.

1



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

2



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

Jalannostot

saksiliike



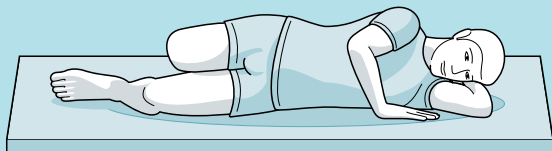
Tämä harjoitus vahvistaa tehokkaasti pakaralihaksia.

Välineet: Matto tai pyyhe.

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

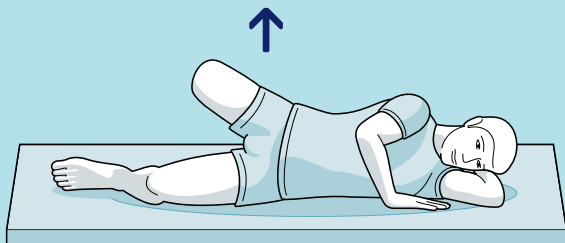
Vinkki: Pidä keskivartalo tiukkana ja muista hengittää normaalisti.

1



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

2



2. Kohota ja laske ylemmänä 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 selkäkivusta huonon ryhdyntakia. Säännöllinen venyttely auttaa myös näihin vaivoihin sekä parantaa liikkuvuutta.



Lonkan ojentajat

venytä itsesi mahdollisimman pitkäksi



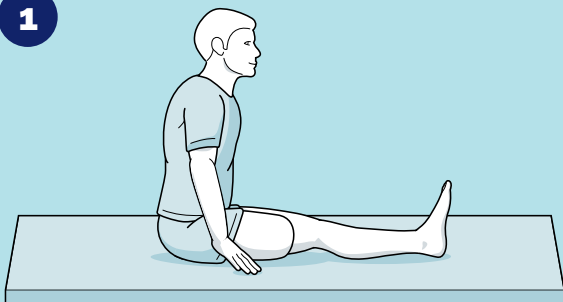
Tämä harjoitus parantaa lantion liikkuvuutta.

Välineet: Matto tai pyyhe.

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

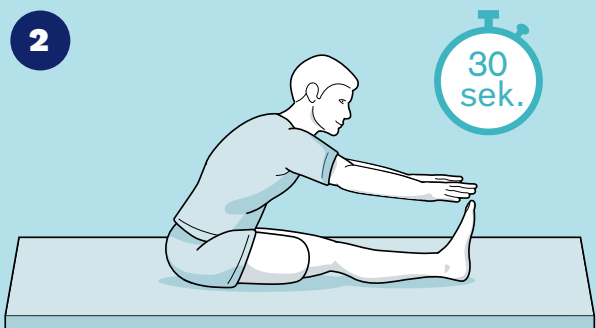
Vinkki: Jos et ylety heti varpaisiin, aloita lyhyemmällä venytyksillä ja kosketa aluksi säären sivua.

1



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

2



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



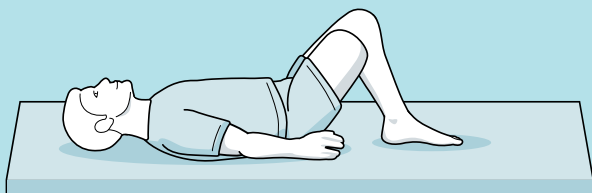
Tämä harjoitus vahvistaa selän ojentajia ja parantaa selän liikkuvuutta.

Välineet: Matto tai pyyhe.

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

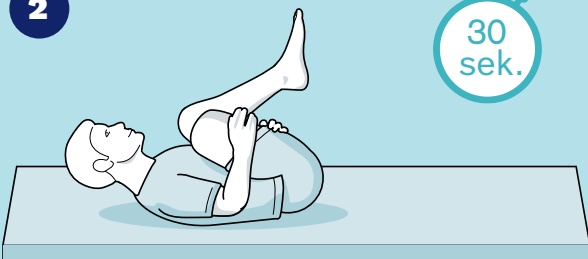
Vinkki: Voit syventää venytystä painamalla leukaa rintakehää kohti.

1



1. Asetu selinmakuulle.

2



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

Löydät kattavasti tietoa
ja ohjeita sivuiltamme:

- Tietoa proteeseista
- Kokemuksia
proteesinkäyttäjiltä
- Ohjeita proteesin
käyttöön ja
harjoitteluun

[respecta.fi/
proteesit](https://respecta.fi/proteesit)



Vapaus liikkua
kuuluu kaikille.

Tutustu myös
amputoitujen
Movao-yhteisöön
movao.community





Elämänlaatua ja vapautta liikkua

Olemme valtakunnallinen, hyvinvointia edistävä apuväline- ja terveysteknologiayritys. Ammattitaitoisella palvelulla, innovatiivisilla ja huipputeknologisilla ratkaisuilla haluamme varmistaa parhaan mahdollisen toimintakyvyn. Aktiivisella vuorovaikutuksella ja moniammatillisella yhteistyöllä voimme saavuttaa merkittäviä tuloksia.

Toimimme yhteiskunnassa sen hyväksi, että kaikki voivat yhdenvertaisesti elää mahdollisimman omatoimisesti. Ammattitaitoamme on arvioida asiakkaan toimintakyky ja tarpeet, sekä tarjota niihin sopiva ratkaisu – tavoitteena ihmisen elämänlaadun parantaminen ja vapaus liikkua.

respecta.fi

Respecta

Ajanvaraus p. 0207 649 749
Myynti- ja asiakaspalvelu
p. 0207 649 748
respecta.fi ► chat



@respectaoy



@RespectaOttobockcare



Respecta Ottobock.care



Respecta Ottobock.care