

## Lonkkakulumapotilaan harjoitusohjelma

---

Harjoitusohjelman tavoitteena on lihasvoiman ja nivelten liikkuvuuden ylläpitäminen ja parantaminen tekonivelleikkaukseen pääsyä odottaessa. Tee harjoitukset päivittäin.

### Sauvakävely

#### Kolmipistekävely



- 1) Vie sauvat eteen hartioiden leveydelle.
- 2) Astu leikattava jalka sauvojen väliin kantapää edellä.
- 3) Astu terveellä jalalla eteenpäin.

#### Vuorotahtikävely

- 1) Vie oikea sauva ja vasen jalka eteenpäin.
- 2) Vie sitten vasen sauva ja oikea jalka eteenpäin.
- 3) Jatka näin vuorotahtiin ottaen normaalimittaisia askelia.

### Liikeharjoitukset

#### Pakara- ja reisilihaksia vahvistavat harjoitukset



- 1) Purista pakaralihakset tiukasti yhteen. Pidä jännitys hetken. Rentoudu.
- 2) Jännitä reisilihakset vetämällä nilkat koukkuun ja painamalla polvitaiepet alustaa vasten. Pidä jännitys hetken. Rentoudu.

Toista molemmat liikkeet niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä pieni tauko ja toista liikkeet.

## Reisilihaksia vahvistava harjoitus



Terve jalka koukussa jalkapohja alustalla.

1) Koukista leikattavan jalan nilkka ja ojenna polvi. Nosta jalka 20 cm ylöspäin ja laske hitaasti alustalle. Rentoudu liikkeiden välillä.

2) Tee liike myös varpaat vuoroin sisään- ja ulospäin käännettynä.

Toista liikkeit niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä pieni tauko ja toista liikkeit.

## Selinmakuulla polvet koukussa



Purista pakarat yhteen ja nosta lantio alustasta. Palaa alkuasentoon.

Toista nosto niin monta kertaa kuin jaksat.

Pidä pieni tauko ja toista liike.

## Pakaralihaksia vahvistava harjoitus



Seiso ylävartalo suorana ottaen käsillä tukea esimerkiksi tuolista.

1) Jännitä pakaralihasta ja vie leikattava jalka polvi suorana taakse ja tuo takaisin toisen jalan viereen. Älä kallista vartaloa eteenpäin.

2) Vie leikattava jalka suorana sivulle ja tuo takaisin toisen jalan viereen. Älä kallista vartaloa sivullepäin.

Toista liikkeit niin monta kertaa kuin jaksat. Pidä pieni tauko ja toista liikkeit.

## Lonkankoukistajan venytys



Selinmakuulla lähellä vuoteen reunaa. Siirrä alaraaja laidan yli. Rentouta alaraaja ja tunne venytys reiden etuosassa.

Älä anna alaselän notkon lisääntyä.

Pidä venytys 30 sekuntia. Toista 3-5 kertaa.

## Lonkan lähentäjälihasten venytys



Selinmakuulla polvet koukussa. Anna polvien aueta rauhallisesti ulospäin ja tuo ne sitten takaisin yhteen. Venytys tuntuu nivusissa. Pidä selkä kiinni alustassa koko liikkeen ajan.

Pidä venytys 30 sekuntia. Toista 3-5 kertaa.

## Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-16:00

Puhelin 02 627 6450 (KIRO2)