

## Selän luudutusleikatun potilaan harjoitusohjelma

---

Tekemällä seuraavia liikeharjoituksia edistät leikkauksesta kuntoutumista. Harjoitusten tavoitteena on vartalon sekä alaraajojen lihasten vahvistuminen. Tee harjoitukset 2-3 kertaa vuorokaudessa.

### Liikeharjoitukset

#### Syvien vatsalihasten harjoitus selinmakuulla

- Jännitä syviä vatsalihaksia vetämällä kevyesti alavatsaa sisään ja painamalla kevyesti alaselkää alustaa vasten. Tee jännitys sen verran kevyesti, että hengitys kulkee vapaasti.
- Jännitä syvät vatsalihakset, kuten edellä. Säilytä vatsalihasten jännitys ja nosta toista jalkaa hieman irti alustasta. Pidä selän ja lantion asento muuttumattomana, älä anna lantion kiertyä tai selän kaareutua. Jatka liikettä jalkaa vaihtaen.

Toista yhteensä 10 kertaa, pidä tauko ja toista sama uudelleen. Liikehallinnan kohentuessa voit tehdä samalla jalalla useampia toistoja yhteen menoon.



#### Vatsalihasten harjoitus selinmakuulla

Selinmakuulla polvet koukussa, kädet korvien vieressä, kyynärpäät auki sivuilla. Jännitä syvät vatsalihakset. Nosta ylävartaloa hieman irti alustasta, kuten kuvassa. Pidä jännitys 2-3 sekuntia. Laskeudu rauhallisesti alas.

Toista 5-10 kertaa.



## Lantionnostoharjoitus

Selinmakuulla polvet koukussa, kädet vartalon vierellä. Jännitä syvät vatsalihakset sekä pakaralihakset. Nosta lantiota ja alaselkää hieman irti alustasta. Pidä 2-3 sekuntia. Laske lantio rauhallisesti alas. Säilytä vatsa- ja pakaralihaskäynnitys myös alas laskiessa.



## Ryhtiharjoitus

Istu selkä suorana jalkapohjat tukevasti lattiassa. Tue alaselkä jännittämällä vatsalihakset. Avaa käsiä auki taakse ja vedä lapaluut yhteen. Kierrä kämmenet ulospäin. Pidä asento 5 sekuntia. Toista 5 kertaa.



## Vartalonhallinta- /kyykistys- ja seisten

Seiso jalat lantion leveydellä. Ota tarvittaessa käsillä kevyesti tukea esim. tuolista. Jännitä syvät vatsalihakset. Kyykisty viemällä lantiota taakse aivan kuin menisit tuolille istumaan ja nouse rauhallisesti ylös. Tee liike reisi- ja pakaralihaksia käyttäen. Säilytä selän hallinta. Älä anna polvien painua sisäänpäin.

Toista liike 10-15 kertaa, pidä tauko ja toista sama uudelleen. Lisää toistoja vähitellen.

