



Henkilökohtainen harjoitusohjelma

Kanta-Hämeen hyvinvointialue
Riihimäen terveyskeskus, Fysioterapia
Kontiontie 77, 11100, Riihimäki, Suomi

Harjoittelu alkaa 20.3.2024



©Physiotools

Seisoma-asennon havainnointi (ääriasennot)

Tunnista, onko sinulla tapa-asentoja, joissa selkärankasi tai nivelesi ovat ääriasennoissa. Tunnustele, miltä selän äärinteko tai lysähtänyt asento tuntuvat. Löydätkö keskiasennon?



©Physiotools

Seiso ja nojaa pöytään toisella kädellä.

Anna toisen käden roikkua suorana edessä. Heiluta hyvin pienellä liikkeellä rentoa kättä.

Toista 1-2 minuuttia/ krt, toista tarpeen mukaan päivän aikana.



©Physiotools

Narulla avustettu käden nosto

Kiepauta nauha oven tai kaapin yläpuolelta. Seiso oven reunaa vasten.

Liu'uta kättä ovea vasten, avustaen liikettä toisella kädellä.



©Physiotools

Seiso kasvot seinään päin.

"Kävele" sormilla seinää ylöspäin mahdollisimman korkealle, mutta vain kivuttomalla liikeradalla. Hartia pysyy alhaalla ja vartalo hyvässä ryhdissä yläraajan liikkeen aikana.

Palaa takaisin alas samalla tavalla seinää vasten tukeutuen.



©Physiotools

Nosta käsivarsi suorana kivun sallimissa rajoissa. Nosta vain niin ylös kuin kivutta pystyt, tee liike eteen ja taaksepäin rauhalliseen tahtiin. Tee liikkeet rauhallisesti, älä venytä.

Istuen tai seisten. Laita kädet pöydän päälle.



©Physiotools

Liu'uta käsiä pitkin pöytää niin pitkälle kuin pystyt ilman, että nostat hartioita. Tarvittaessa liukas liina tms muu alusta, jotta liu'utus on mahdollisimman kevyt.



©Physiotools

Selälläsi ja vie kyynärpäät koukkuun. Ota toisella kädellä kiinni harjoitettavan käden ranteesta.

Nosta harjoitettavaa kättä kivuttomalla liikeradalla. Pyri pitämään nostettava käsi mahdollisimman rentona koko liikkeen ajan.



©Physiotools

Seisten, ota harjoitettavalla kädellä kiinni kepin päästä.

Nosta kättä astetta sivulle avustaen liikettä toisella kädellä työntämällä.



©Physiotools

Istuen tai seisten kyynärpäät 90 asteen kulmassa. (Laita pyyherulla kyynärpään ja vartalon väliin.) Ota molemmin käsin kiinni kepeistä.

Työnnä keppiä vieden kättä ulospäin. Kyynärpää pysyy vartalon vieressä liikkeen ajan.



©Physiotools

Seiso ja pidä olkavarsi kiinni vartalossa, kyynärnivel suorassa kulmassa ja kämmenselkä kiinni seinässä.

Paina kämmenselkää seinää vasten. Pidä jännitys 5 sekuntia.



©Physiotools

Seiso kasvot seinään päin. Pidä olkavarsi kiinni kyljessä ja kyynärnivel suorassa kulmassa.

Paina nyrkkiä seinää vasten. Pidä jännitys 5 sekuntia.



©Physiotools

Seiso oviaukossa olkavarsi vartalon vieressä ja kyynärpää suorassa kulmassa. Laita kämmen seinää vasten. Paina kämmentä seinää vasten. Tunne lihastyö olkapään etuosassa. Pidä 5 sekuntia. Rentoudu.



©Physiotools

Isometrinen jännitys, olkapään loitonnus
Seiso hyvässä ryhdissä seinän vieressä. Nosta käsi sivulle seinää vasten.

Paina kämmenselkää seinää vasten ja pidä jännitys 5 sekuntia.
Rentoudu pitäen käsi kiinni seinässä ja toista.



©Physiotools

Olkalihaksen takaosan ja lapaluun lähentäjien isometrinen vahvistaminen

Seiso hyvässä asennossa selkä ja kädet suorana seinää vasten.

Jännitä molempia käsiä seinää vasten ja tunne yläselässä jännitys. Pidä ja sitten rentouta.

Pidä 5 sekuntia.