

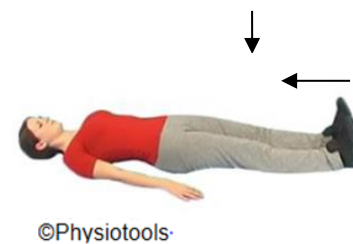
Polvivoimisteluoehjelma

Harjoittelun tarkoituksena on vilkastuttaa verenkiertoa, pitää yllä hermolihastoimintaa, luuston ja nivelten kuntoa, tasapainoa ja kivuliaan alaraajan nivelten liikkuvuutta. Harjoitukset on hyvä tehdä molemmilla jaloilla.

Selinmakuulla

Vedä nilkat koukkuun, jännitä reisilihakset ojentaen polvet aivan suoraksi. Rentouta tämän jälkeen jalan lihakset.

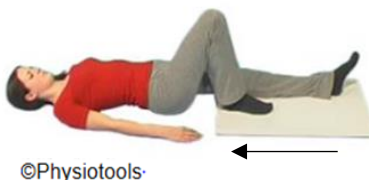
- voit tehdä liikkeet nopeasti ja/tai pidä jännitys kymmeneen laskien



Koukista toinen jalka, jalkapohja alustalle.
Koukista suoran jalan nilkka
ja ojenna polvi reisilihasta hyvin jännittäen.
Nosta jalka 50 cm ylös alustalta,
laske tämän jälkeen jalka hitaasti alustalle.



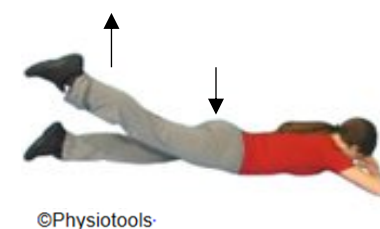
Tämän liikkeen voit tehdä myös kiertäen suoraa jalkaa
vuorotellen sisään- ja ulospäin.



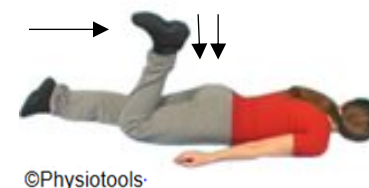
Vedä polvi koukkuun kantapäätä alustan pintaa myöten vetäen.

Päinmakuulla

Nosta jalka suorana ylös alustalta,
laske tämän jälkeen jalka alas.



Vedä polvi koukkuun.
Ojenna polvi rauhallisesti takaisin suoraksi.



Harjoituksen aikana lonkkien on pysyttävä suorina ja polvien rinnakkain.

Istuen

Koukista nilkka ja ojenna polvi suoraksi reisilihasta napakasti jännittäen, laske jarruttaen koukkuun.

Liu'uta jalkapohjaa lattiaa myöten niin, että polvi koukistuu ääriasentoon.



©Physiotools



©Physiotools

Painonsiirrot

- eteen – taakse:
Vie toinen jalka eteen kantapäätä edellä, pidä polvet suorina.
Siirrä vartalon paino vuorotellen etummaiselle – takimmaiselle jalalle.
Tee liikettä vuorotellen jalkojen paikkaa vaihtaen.
- sivulta toiselle sauvoihin/pöydän reunaan tukien:
Seiso pienessä haara-asennossa jalat suorina, varpaat eteenpäin.
Siirrä vartalon paino vuorotellen jalalta toiselle.
- Seiso yhdellä jalalla.
Vaikeusastetta saat harjoitukseen lisää, kun pidät seistessä silmät kiinni.
- Tee liike mahdollisuuksien mukaan molemmilla jaloilla



©Physiotools

©Physiotools

Tasapainoinen kävely on tärkeä harjoitus.

Käytä kyynärsauvoja tarvittaessa tasapainon tukena tai kevennä niillä kuormitusta kivuliaalta polveltasi. Pidä kävellessä ryhti hyvänä, alaraajojen askeleet yhtä pitkinä, koukista ja ojenna kivuliasta polvea mahdollisimman normaalisti.

Kuntopyöräily ilman vastusta on lisäksi suositeltava harjoitus.

Kylmän käyttö

Polven kipua voit lievittää kylmähoidolla.
Käytä pyyheliinaa kylmäpakkauksen ja ihon välissä.
Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan.

Polven/alaraajan turvotusta lievittää nilkan pumppaavat liikkeet, kävely ja alaraajan kohoasento.

Voit varata ajan fysioterapiaan, jos tarvitset lisäohjeita tai neuvontaa.