



# Harjoituksia nivelrikkopotilaalle

# Lonkat ja polvet

## Lihassoima

### Harjoitus 1:

- Asetu kylkimakuulle
- Nosta hitaasti ylempi jalka ilmaan ja tuo se hitaasti takaisin alas
- Toista 5–10 kertaa kummallakin puolella



### Harjoitus 2:

- Aloita konttausasennosta
- Tue pää käsien varaan
- Nosta toinen jalka takanasi ilmaan ja laske se hitaasti takaisin lattialle
- Toista 5–10 kertaa kummallakin puolella



### Harjoitus 3:

- Seiso suorana ja koukista sitten hitaasti molempia jalkoja niin, että polvet ovat jalkaterien suuntaisesti
- Suorista jalat
- Toista 5–10 kertaa



# Nivelten liikkuvuus

## Harjoitus 1:

- Istu tuolin reunalla polvet suoraan kulmaan koukistettuina
- Ojenna toinen jalka suoraan eteesi
- Palaa aloitusasentoon
- Toista 10–20 kertaa kummallakin puolella



## Harjoitus 2:

- Istu korkealla alustalla ja pidä toista jalkaa matalan tuen päällä
- Liikuta toista jalkaterää ja säärtä vasemmalle ja oikealle, samalla lonkkaa kiertäen
- Toista 10–20 kertaa kummallakin puolella



# Lonkat ja polvet

## Venyttely

### Harjoitus 1: Sisäreisi

- Koukista oikean jalan lonkkaa ja polvea
- Paina käsi vasemmalle lonkalle ja venytä
- Venytys tuntuu vasemmassa sisäreidessä
- Pidä asento 10 sekunnin ajan ja toista 3 kertaa kummallakin puolella



### Harjoitus 2: Lonkan koukistajat

- Aseta oikea jalkaterä korokkeelle
- Aseta kädet oikean polven päälle ja työnnä vasenta lonkkaa eteenpäin
- Venytys tuntuu vasemman lonkan etupuolella
- Pidä asento 10 sekunnin ajan ja toista 3 kertaa kummallakin puolella



### Harjoitus 3: Takareisi

- Vie vasenta jalkaterää hiukan eteenpäin ja koukista oikeaa polvea ja lonkkaa
- Nojaa eteenpäin. Venytys tuntuu vasemman jalan takana
- Pidä asento 10 sekunnin ajan ja toista 3 kertaa kummallakin puolella



### Harjoitus 4: Pohkeen takaosa

- Paino on oikealla jalalla. Nosta vasenta jalkapohjaa ylös, pidä varpaat lattiassa
- Venytä vasenta jalkaa taaksepäin niin, että kantapää koskettaa lattiaan
- Venytys tuntuu pohkeessa, polven takana
- Pidä asento 10 sekunnin ajan ja toista 3 kertaa kummallakin puolella



## Harjoitus 5: Takareisi/lonkka

- Makaa selälläsi ja vie nauha oikean polven yläpuolelta oikean jalan alta ja ympäri
- Vedä nauhasta, jotta lonkka koukistuu; pidä asento 10 sekunnin ajan ja palaa sitten aloitusasentoon
- Toista 3 kertaa kummallakin puolella



## Tasapaino

### Harjoitus 1:

- Nosta toinen jalka maasta ja tasapainottele yhdellä jalalla 10 sekunnin ajan
- Toista toisella puolella
- Harjoitusta voi vaikeuttaa tasapainottelemalla yhdellä jalalla pidempään tai kääntelemällä päätä puolelta toiselle



# Kädet

## Venyttely

### Harjoitus 1:

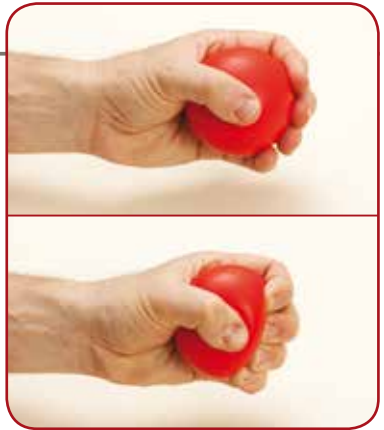
- Aseta sormet liukumattomalle pinnalle
- Vedä kättä vartaloa kohti niin, että sormien nivelet venyvät
- Pidä asento 10 sekunnin ajan ja toista 3 kertaa kummallakin kädellä



## Lihastoiminta

### Harjoitus 2:

- Tartu vaahtomuovipalloon tai vastaavaan
- Purista tiukasti, laske viiteen ja rentouta sormet
- Toista 5–10 kertaa kummallakin kädellä



## Nivelten liikkuvuus

### Harjoitus 3:

- Muodosta O-kirjain peukalolla ja kullakin sormella vuorollaan
- Toista 5–10 kertaa kummallakin kädellä



## Venyttely

### Harjoitus 1:

- Istu ja nosta toinen jalka pallolle
- Venytä varpaita ylös ja alas
- Toista toisella jalalla



## Nivelten liikkuvuus

### Harjoitus 2:

- Istu ja nosta toinen jalka pallolle
- Pyöritä palloa jalalla taakse- ja eteenpäin; nilkka ojentuu ja koukistuu
- Toista toisella jalalla







Kysy hoitavalta lääkäriltä tai fysioterapeutilta  
ennen harjoittelun aloittamista,  
mitkä näistä nivelrikkopotilaiden  
harjoituksista sopivat juuri sinulle.<sup>1</sup>

Viite: 1. NHS Choices: Overview Osteoarthritis. 15.6.2012. Saatavilla osoitteesta <http://www.nhs.uk/Conditions/Osteoarthritis/Pages/treatment.aspx>

[www.msd.fi](http://www.msd.fi) | [www.parempaaelamaa.fi/kipu](http://www.parempaaelamaa.fi/kipu)



**MSD**, Keilaranta 3, 02150 Espoo, puh. (09) 804 650.  
Copyright © 2012 Merck Sharp & Dohme Corp., a subsidiary of  
Merck & Co., Inc., Whitehouse Station, NJ, USA. All rights reserved.  
06-2016-MUSC-1085016-0000