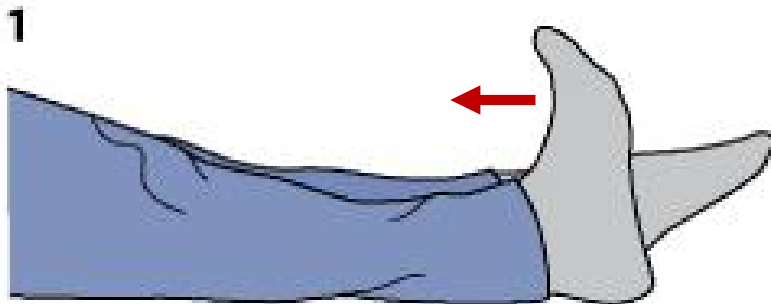


LONKAN NIVELRIKON KOTIVOIMISTELUOHJELMA

Jokaista liikettä tehdään alussa 10 kertaa, myöhemmin enemmän.

Liikesarja 1



Selinmakuulla koukista nilkkaa pystyasentoon ja ojenna takaisin.



Aseta pyyherulla toisen polvitaipeen alle.

Ojenna polvi niin, että kantapää nousee alustasta, sitten anna rentoutua ja kantapään laskeutua alustaan.

3



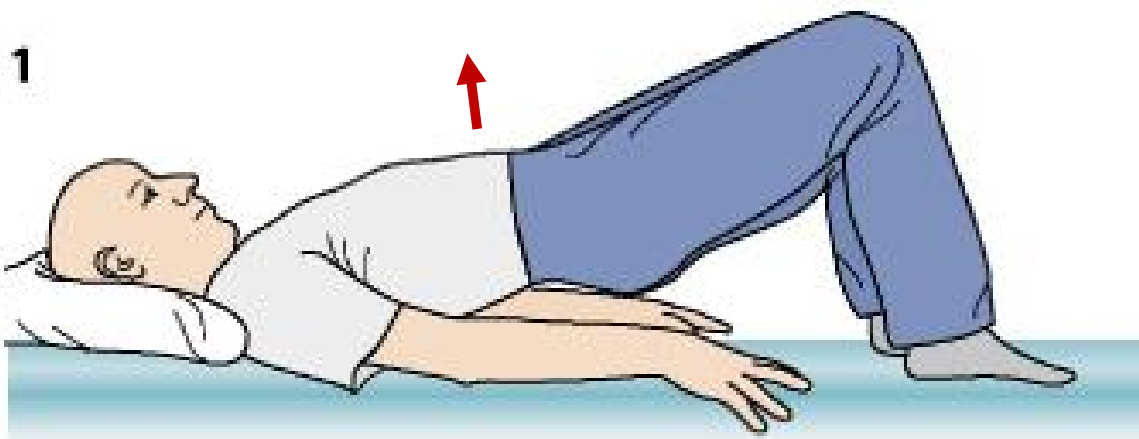
Makaa jalat suorina ja jännitä vatsalihaksia "napaa kohti".
Koukista samalla polvea ja liu'uta jalkapohjaa alustaa pitkin.

4. Makaa selälläsi jalat suorina. Jännitä pakaralihaksia yhteen,
pidä hetken aikaa ja anna rentoutua.

Liikesarja 2

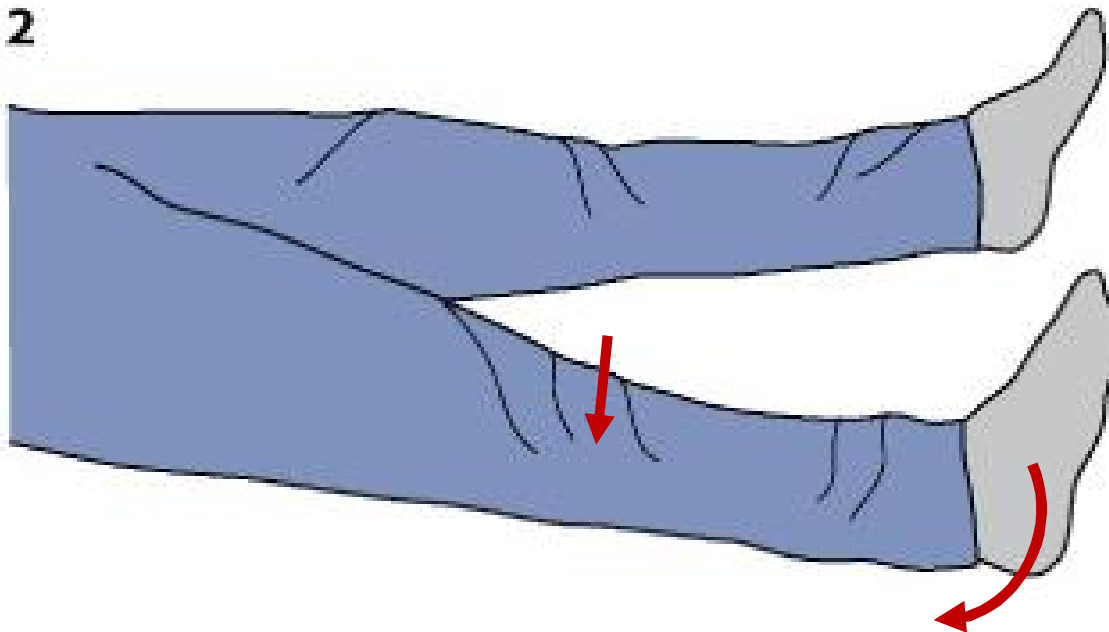
Jokaista liikettä tehdään alussa 10 kertaa, myöhemmin enemmän.

1



Jännitä vatsalihaksia, pidä jännitys ja nosta lantio koholle.
Hengitä koko ajan normaalisti. Laske alas.

2



Jännitä reisilihasta ja paina polvitaive alustaan. Liu'uta samalla nivelrikon puoleista alaraajaa sivulle. Pidä hetken aikaa ja palaa alkuasentoon.

3



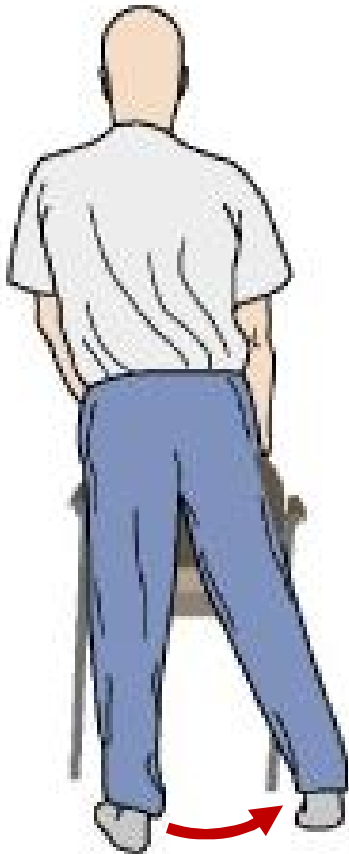
Makaa kyljellä. Vedä alempaa jalkaa vähän koukkuun. Nosta ylempää jalkaa suoraan ylös kantapäätä edellä. Jännitä samalla vatsalihaksia.

4. Istu tuolilla. Koukista ja ojenna polvea rauhalliseen tahtiin.

Liikesarja 3

Jokaista liikettä tehdään alussa 10 kertaa, myöhemmin enemmän.

1

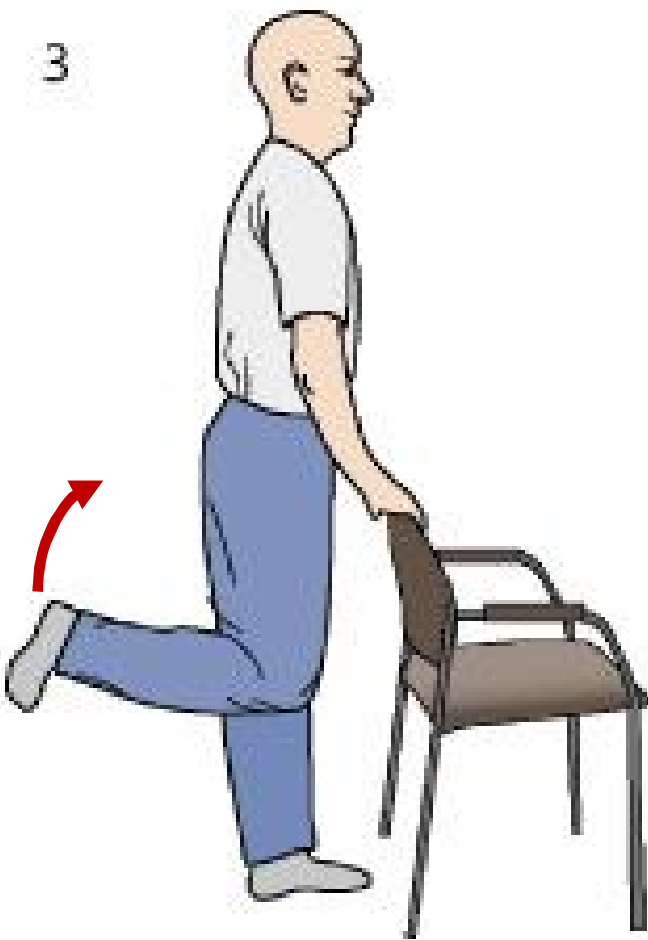


Vie alaraaja sivulle siten, että varpaat osoittavat koko ajan eteen. Palaa alkuasentoon.

2



Ojenna lonkkaa viemällä seisten alaraaja suorana taakse.



Koukista polvea viemällä kantapäätä kohti pakaraa. Laske hitaasti alas.



Nosta alaraajaa eteen lonkkaa koukistamalla.

- Lonkan nivelrikossa liikkuvuuden ja lihastoiminnan harjoittelu ovat **välttämättömiä**, jotta lonkkanivelen liikkuvuus säilyisi.
- Harjoituksia tehdään **päivittäin**, mielellään kaksi kertaa päivässä.
- Aluksi tehdään jokaista liikettä kymmenen toistoa.
- Toistojen määrää lisätään vähitellen.
- Jos nivelrikko on molemmissa lonkissa, harjoitukset tehdään molemmille puolille.
- Harjoitukset sopivat myös lonkan leikkaushoidon jälkeiseen kuntoutukseen.