

LIIKUNTAOHJEITA POLVEN NIVELRIKKOON



Aino Suihko, fysioterapeuttiopiskelija
Johanna Leskelä, fysioterapian lehtori
Johanna Stepanoff, fysioterapian lehtori
Laurea-ammattikorkeakoulu
Kuvat: Aino Suihko

Layout: Katri Kovasiipi, Suomen Nivelyhdistys ry



Liikunta polven nivelrikon yhteydessä

Nivelrikko on hyvin yleistä ja useimmin se esiintyy polvessa ja lonkassa.

Nivelrikon tyypillisin oire on kipu, mutta sairaus voi aiheuttaa myös jäykkyyden tunnetta ja nivelen liikelaajuuksien pienenemistä.

Nivelrikon varsinaista syytä ei tunneta, mutta sen oireita voidaan kuitenkin lievittää. Erilaisilla liikuntaharjoitteilla ja fyysisellä aktiivisuudella voidaan tutkitusti vähentää kipua ja parantaa toimintakykyä polven nivelrikon yhteydessä.

Sekä aerobisella-, lihasvoima- että erilaisilla tasapaino- ja ketteryysharjoitteilla on saatu tuloksia polven nivelrikon oireiden hoidossa. Tämän lisäksi fyysisellä aktiivisuudella voidaan parantaa yleiskuntoa ja saavuttaa muita terveyshyötyjä.

Aerobista liikuntaa kannattaa harrastaa 2,5 tuntia kohtalaisella tai 1 tunti ja 15 minuuttia reippaalla intensiteetillä viikossa. Lihaskuntoharjoitteita kannattaisi lisäksi tehdä 2–3 päivänä viikossa. Aerobin harjoittelu voi olla vaikkapa kävelyä tai pyöräilyä, mutta myös hyötyliikuntaa, kuten puutarhatöitä tai lumitöitä.

Nivelrikkoisen nivelen liikuttamista ei tarvitse pelätä. Voit kuitenkin välttää sellaisia lajeja, jotka sisältävät voimakkaita tärähdyksiä, iskuja tai vääntöä.

Jos huomaat jonkun harrastuksen kipeyttävän polviniveltä pidemmäksi aikaa tai aiheuttavan turvotusta, voi olla hyvä miettiä rasituksen keventämistä tai muutoksia harjoituksiin, esimerkiksi fysioterapeutin opastuksella.

Silloin, kun nivel on turvonnut ja erityisen kipeä, voi harjoittelua keventää. Harjoituksia voi esimerkiksi jaksottaa pitkin päivää niin, että teet vain pari harjoitusta kerrallaan.

Joskus vedessä tehtävä harjoittelu, kuten vesijuoksu, onnistuu silloinkin, kun polvi on liian kipeä maalla harjoitteluun. Kaikenlainen aktiivisuus kävelylenkeistä kuntosaliharjoitteluun voi olla hyödyksi.

Kun etsit liikuntamuodon, josta nautit ja saat mielihyvää, on harjoittelua myös mukava jatkaa ja hyöty tulee helpommin!

Liikuntaohjeet

Suurin osa henkilöistä, joilla on polven nivelrikko, hyötyy aerobista, lihasvoimaa ja liikkuvuutta kehittävien liikuntamuotojen yhdistelmästä. Lisäksi tasapainoa kehittävästä harjoitteista voi olla hyötyä itsessään, tai lihasvoimaharjoitteisiin yhdistettynä.

Tämän oppaan liikkeiden on tarkoitus parantaa polven nivelrikon oireiden helpottamisen ja pahenemisen ennaltaehkäisyn kannalta oleellisten lihasten lihasvoimaa, parantaa polvinivelen asentotuntoa ja liikkuvuutta sekä vaikuttaa positiivisesti myös tasapainoon.

Liikkeet on suunniteltu siten, että jokainen voi suorittaa jumpan omalla tasollaan. Jos jotkut liikkeet aiheuttavat kipua tai eivät vielä muuten onnistu, jätä ne pois.

Alussa vain muutama liike voi olla riittävä. **Aloita harjoittelu pienemmällä toistomäärillä ja vain yhdellä tai kahdella sarjalla.** Vähitellen, kun harjoittelu alkaa tuntua helpolta, voit siirtyä suurempiin toistomääriin ja hakea vinkeistä haastavampia vaihtoehtoja. Tämä on suotavaa, sillä **harjoittelun tulee olla nousujohteista suurimman hyödyn saamiseksi.**

Jos aloitat harjoittelun pitkästä aikaa, tai liikkeet ovat sinulle uusia, voivat lihakset kipeytyä seuraavana tai sitä seuraavana päivänä. Tämä on normaalia, eikä sitä tarvitse säikähtää. Palaa harjoitteluun, kun arkuus lihaksista on poistunut.

Jos polvinivel kipeytyy ja turpoaa aina harjoittelun seurauksena, voi olla hyvä tarkistaa harjoittelutekniikoita fysioterapeutin kanssa.

Lihaskuntoa olisi hyvä harjoittaa 2–3 kertaa viikossa. Voit suorittaa koko jumpan kerralla, tai halutessasi valita vain osan liikkeistä. Venytyслиikkeitä voi hyvin tehdä vaikka päivittäin. Suurimman hyödyn saat, kun lisäät viikkoosi lihaskunto-, tasapaino- ja liikkuvuus-harjoitusten lisäksi myös reipasta aerobista liikuntaa, kuten kävelyä, pyöräilyä, vesijuoksua tai uintia.

Nautinnollisia liikuntahetkiä!



Korokkeelle astuminen

Liike vahvistaa etureiden, pakarän ja pohkeiden lihaksia.

Korokkeena voi toimia vaikkapa porrasaskelma tai joku muu suunnilleen vastaavan korkuinen koroke. Askella korokkeelle niin, että asetat ensin toisen jalkapohjan korokkeelle kokonaan ja ponnistat sitten toisen perässä. Astu aloittava jalka edellä takaisin alas ja vaihda sitten jalkaa. Pidä tarvittaessa tukea seinästä. Varmista, että koko jalkapohja astuu korokkeelle. Askella korokkeelle 10–20 kertaa molemmilla jaloilla.

VINKKI

Kun liike tuntuu helpolta, voit tehdä enemmänkin toistoja ja jatkaa liikettä reippaaseen tahtiin, niin, että hengästyit hieman. Tällöin askellus on myös loistavaa aerobista liikuntaa!



Tuolilta seisomaannousu

Liike vahvistaa etureiden ja pakarän lihaksia

Istu tuolissa niin, että saat jalkapohjat tukevasti lattiaan. Nojaa ylävartaloa eteen ja siirrä painoa jaloille. Nouse seisomaan ojentamalla polvet ja lonkat suoraksi asti. Istu takaisin tuolille hallitusti liikettä jarruttaen. Yritä pitää polvet ja jalkaterät samansuuntaisina koko ajan. Jos mahdollista, pidä kädet ristissä rinnalla tai rennosti vartalon sivulla. Jos tämä ei onnistu, ota kevyt tuki reisistä tai tuolin käsinojista. Tee harjoitusta 8–12 toistoa ja 1–3 sarjaa. Lepää sarjojen välillä noin minuutti.

VINKKI:

Kun harjoitus alkaa tuntua helpolta, voit tehdä enemmän toistoja tai ottaa lisäpainon, vaikkapa käsipainot, käsiin lisäämään vastusta.

Polven ojennus tuolilla istuen

Liike pitää yllä polven liikelaajuutta ja vahvistaa etureiden lihaksia.

Toista 10 kertaa, tee 2–3 sarjaa.

Istu tuolilla niin, että selkä on hieman irti selkänojasta. Istu ryhdikkäästi ja pidä selkä pitkänä ja vatsalihakset aktiivisena. Ojenna toinen polvi niin suoraksi kuin saat ja jännitä etureiden lihaksia yläasennossa. Laske sitten hallitusti alas. Tee harjoitusta 8–12 toistoa ja 1–3 sarjaa. Sarjojen välillä voit levätä n. 30–60 sekuntia tai jatkaa toisen jalan liikkeen heti perään.

VINKKI:

Kun harjoitus alkaa tuntua helpolta, voit lisätä haastetta ojentamalla molemmat polvet yhdenaikaisesti. Voit myös lisätä vastusta sitomalla vastusku-minauhan toisen pään tuolinjalkaan ja toisen pään saman puolen jalan nilkkaan.



Jalkakyykky

Liike vahvistaa etureiden ja pakarän lihaksia ja parantaa tasapainoa.

Seiso suunnilleen lantion leveydessä haarassa. Kyykkää viemällä lantiota hieman taaksepäin. Voit kuvitella, että olisit istumassa tuolille. Laskeudu polvinivelestä katsottuna hieman alle 90 asteen kulmaan ja nouse sitten ylös. Pidä koko liikkeen ajan polvi ja jalkaterä samansuuntaisena ja vatsalihakset tiukkana, selkäranka neutraaliasennossa. Tee harjoitusta 8–12 toistoa ja 1–3 sarjaa. Sarjojen välillä voit levätä n. 30–60 sekuntia.

VINKKI:

Kyykyissä on tärkeää huolehtia polven ja jalkaterän linjauksesta. Käytä tarvittaessa alussa peiliä apuna tarkastaaksesi polven ja jalkaterän yhdensuuntaisuuden. Myöhemmin opit tunnistamaan asian ilmankin, kun asentotuntosi paranee. Kun tasapainosi kehittyy harjoittelun seurauksena, voit suorittaa liikkeen ilman tukea.



Varpailenousu korokkeella

Liike parantaa tasapainoa ja pohjelihasten voimaa sekä nilkan liikkuvuutta.

Asetu korokkeelle, esimerkiksi porraskelmalle niin, että päkiät ovat tukevasti korokkeella, mutta kantapäät jäävät korokkeen reunan yli. Pidä tarvittaessa tukea toisella tai molemmilla käsillä esimerkiksi seinästä tai porraskaiteesta. Nouse varpaille niin korkealle kuin pääset ja laskeudu sitten alas niin, että kantapäät laskeutuvat hieman korokkeen reunaan alemmas. Tee harjoitusta 8–12 toistoa ja 1–3 sarjaa. Sarjojen välillä voit levätä n. 30–60 sekuntia

VINKKI:

Jos sinulla ei ole kotona koroketta, jolle astua, liikkeen voi suorittaa myös tasaisella lattialla varpaille nousten. Jos kaipaat haastetta, kokeile liikettä yhdellä jalalla.

Jalan loitonnus sivulle

Liike vahvistaa lonkan loitontajia ja parantaa tasapainoa.

Pidä tarvittaessa tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta tai seinästä. Seiso noin lantion levyisessä haara-asennossa ja lähde loitontamaan toista jalkaa niin pitkälle sivulle kuin mahdollista ilman, että ylävartalo kallistuu toiselle sivulle. Tee harjoitusta 8–12 toistoa ja 1–3 sarjaa. Sarjojen välillä voit levätä n. 30–60 sekuntia tai jatkaa toisen jalan liikkeen heti perään.

VINKKI:

Jos haluat lisätä haastetta voit sitoa vastuskuminauhan molempien nilkkojen ympärille. Jos tasapainon pitäminen tuntuu helpolta, pidä suorittava jalka koko ajan hiukan irti lattiasta.





Jalan ojennus taakse

Liike vahvistaa lonkan ojentajia ja parantaa tasapainoa.

Pidä tarvittaessa tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta. Seiso noin lantion levyisessä haara-asennossa ja lähde ojentamaan toista jalkaa niin pitkälle taakse kuin mahdollista ilman, että ylävartalo lähtee kallistumaan eteen. Pidä vatsalihakset tiukkana. Toista toiselle jalalle. Tee harjoitusta 8–12 toistoa ja 1–3 sarjaa. Sarjojen välillä voit levätä n. 30–60 sekuntia tai jatkaa toisen jalan liikkeen heti perään.

VINKKI:

*Jos haluat lisätä haastetta, voit sitoa vastuskuminauhan molempien nilkkojen ympärille.
Jos tasapainon pitäminen tuntuu helpolta, pidä suorittava jalka koko ajan hiukan irti lattiasta.*

Lantionnosto

Liike vahvistaa pakaralihaksia, sekä etu- ja takareisiä.

Asetu koukkuselinmakuulle niin, että jalkapohjat ovat lattiassa noin lantion levyisessä haarassa ja kantapäät ovat melko lähellä pakaroita. Nosta lantiota irti lattiasta korkealle ylös. Laske alas hallitusti jarrutellen. Yritä pitää polvet ja varpaat saman suuntaisina. Tee harjoitusta 8–12 toistoa ja 1–3 sarjaa. Sarjojen välillä voit levätä n. 30–60 sekuntia.

VINKKI:

Jos harjoitus alkaa tuntua helpolta, voit ottaa kahvakuulan tai käsipainon käsiin ja laittaa sen lantion päälle vastukseksi.



Suoran jalan nosto selinmakuulla

Liike vahvistaa lonkkaa koukistavia lihaksia ja parantaa keskivartalon hallintaa.

Makaa selälläsi niin, että toinen jalka on suorana ja toinen koukussa, jalkapohja alustassa. Jännitä vatsalihaksia ja lantion pohjaa kevyesti. Nosta suoraa jalkaa irti alustasta ja palauta hallitusti takaisin. Pidä nilkka koko ajan koukussa ja polvi suorana jännittämällä etureiden lihaksia. Yritä pitää alaselän notko vakaana, eli älä anna sen suurentua, kun jalka liikkuu. Tee harjoitusta 8–12 toistoa ja 1–3 sarjaa. Sarjojen välillä voit levätä n. 30–60 sekuntia, tai jatkaa toisen jalan liikkeen heti perään.



Takareiden venytys tuolilla istuen

Ylläpitää polven liikelaajuutta

Istu tuolilla niin, että jalkapohjat yltyvät lattiaan. Suorista toinen jalka eteen ja pidä toinen jalka koukussa jalkapohja lattiassa. Nojaa ylävartaloa eteenpäin, kunnes tunnet venytystä suoran jalan reiden takaosassa. Pidä venytys noin 20–30 sekuntia ja vaihda sitten puolta. Toista molemmille puolille 2–3 kertaa.



Etüreiden venytys tuolilla istuen

Ylläpitää polven liikelaajuutta

Istu tuolin oikeaan reunaan niin, että vain vasen pakara on tuolilla. Pidä tuolista kiinni vasemmalla kädellä ja tartu oikealla kädellä oikean jalan lahkeeseen tai nilkkaan. Vedä kantaa kevyesti kohti pakaraa, kunnes tunnet venytyksen etüreiden lihaksissa. Jos et yletä nilkkaan, voit hyödyntää apuvälineenä narua tai jumpakuminauhaa, jonka pujotat nilkan ympäri ja vedät kevyesti kantaa kohti pakaraa. Pidä venytys 20–30 sekuntia ja vaihda sitten puolta. Toista molemmille puolille 2–3 kertaa.