

HARJOITUKSIA LONKKANIVELILLE 2

Nämä ohjeet on koottu lonkkaleikatuille tarkoitetuista ohjeista. Leikkauksen jälkeen liikkeitä tehdään kivun sallimissa rajoissa rauhallisesti fysioterapeutin ja lääkärin antamia ohjeita ja etenemisvauhtia seuraten, suorituskertoja vähitellen lisäten.

Lonkkaleikatuille henkilölle nämä liikkeet sopivat vasta kuuden viikon kuluttua leikkauksesta.

Liikkeet ovat tarpeellisia myös niille, jotka viettävät pitkiä aikoja makuulla tai muuten liikkuvat vain vähän.

Näiden harjoitusten tavoitteena on

- alaraajojen verenkierron vilkastuminen
- lonkkanivelen liikkuvuuden paraneminen
- alaraajan lihasten voiman paraneminen

Jokaista liikettä on hyvä tehdä 10–15 kertaa kolmasti päivässä.



9. LONKAN KOUKISTAJALIHASTEN HARJOITUS

Selinmakuulla vedä toinen polvi vatsan päälle koukkuun. Ojenna jalka takaisin suoraksi. Sama toisella jalalla. Toista muutaman kerran.



10. LONKKANIVELEN LIIKKUVUUSHARJOITUS

Selinmakuulla polvet ja lonkat koukussa. Loitonna polvia toisistaan ja tuo polvet takaisin yhteen. Toista.

Tee liike myös venytyksenä, jolloin loitonnusasentoa pidetään 30 sekuntia.



11. LONKAN OJENTAJALIHASTEN HARJOITUS

Selinmakuulla molemmat jalat koukussa nosta lantio ylös pakaralihaksia jännittäen. Pidä asento viiteen laskien ja laske hitaasti alas. Toista.



12. LONKAN LOITONTAJALIHASTEN HARJOITUS

Asetu toiselle kyljelle alempi jalka koukussa. Tarkista, että lantio on suorassa. Nosta ylempi jalka kantapää edellä suoraan ylös. Laske hitaasti alas. Toista. Sama toisella kyljellä.

Lonkkaleikattu henkilö asettuu vain terveelle kyljelle, terve jalka koukussa.



13. LONKAN OJENTAJALIHASTEN HARJOITUS

Vatsamakuulla jännitä pakaralihas ja nosta toinen jalka suorana ylös. Pidä lantio alustalla. Toista. Tee sama toisella jalalla.



14. REISI- JA PAKARALIHASTEN HARJOITUS

Kyykisty rauhallisesti lonkkia ja polvia taivuttaen pieneen kyykkyyyn. Pidä polvet ja varpaat suoraan eteenpäin. Kokeile pysähtyä parissa kohdassa.

15. YHDEN JALAN SEISOMISHARJOITUS

Seiso paino molemmilla jaloilla peilin edessä. Nosta vähitellen toista jalkaa irti lattiasta niin, että paino tulee kokonaan toiselle jalalle. Jännitä samalla voimakkaasti tukijalan puoleista pakaralihasta. Toista. Sama toisin päin.

Tarkkaile peilikuvasta, että lantio pysyy suorassa.

