



sotsiaal
ministeerium



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

4

Omal jõul

HARJUTUSED

seljale



TALLINNA REUMAÜHENDUS

2010

Igale inimesele on antud
üks kord olla noor,
kuid ta ise valib aja selle jaoks

Omal jõul

on võimlemisharjutuste komplekt reumatoloogilistele haigetele. Harjutused sobivad samuti vaevuste ennetamiseks ja heaks enesetundeks kõigile.

Omal jõul

KOOSNEB VIIEST VIHIKUST:

- Vihik 1** Harjutused väikeligestele
- Vihik 2** Harjutused õlavööle ja kaelale
- Vihik 3** Harjutused õlaliigestele ja kätele
- Vihik 4** Harjutused seljale
- Vihik 5** Harjutused alajäsemetele

HARJUTUSTE KOOSTAJAD:

Ida-Tallinna Keskaigla
füsioterapeut
füsioterapeut
liikumisravi spetsialist

IVI ABRAM
TRIIN ROHUMÄE
MAIRE ANSAAR

Toimetaja
Joonised
Kujundaja
Kirjastaja

MAIRE-LIIS HÄÄL
IRENE TRUUTS
MAREK ALLVEE
OOMEN OÜ

ALUSTA PÄEVA HINGAMISHARJUTUSTEGA!

VÕIMELDES PEA MEELES!

- ✓ Tee harjutusi 2 korda päevas!
- ✓ Tee iga harjutust 8–10 korda järjest!
- ✓ Tee harjutusi siis, kui kangustunne ja valu on kõige väiksemad!
- ✓ Hinga harjutustega ühes rütmis!
- ✓ Tee harjutusi valu piirini!
- ✓ Lõdvestu kindlasti iga harjutuse järel!

**Ole ettevaatlik, kui Sul on puusa-
või põlveprotees!**

ÄRA UNUSTA PÄEVA JOOKSUL KA KÕNDIMIST!

KÕNDIMINE ON HEA IGAÜHELE, ERITI AGA LIIGESEHAIGELE.

Sest kõndimine

- ✓ on vastupidavustreening,
- ✓ tõstab luutihedust – see on eriti oluline glükokortikoide tarbivatele haigetele,
- ✓ tugevdab lihaseid ja aitab säilitada liigeste liikuvust; lihaste ja liigest ümbritsevate kudede tugevdamine aga kaitseb liigeseid,
- ✓ alandab kaalu, tänu millele väheneb koormus liigestele,
- ✓ parandab und ja tõstab tuju.

HARJUTUSED

seljale

1.



**Lama selili,
käed all kõrval,
põlved kõverdatud,**
vasak põlv liigub vasaku õla
suunas ja tagasi alla,
korda sama parema jalaga.

2.



**Lama selili,
käed all kõrval,
põlved kõverdatud,**
vii parem käsi sirgelt üles,
venita ja vii käsi tagasi alla,
korda sama vasaku käega.

3.



**Lama selili,
käed all kõrval,
jalad välja sirutatud,**
tõsta vasak põlv üles ning
samal ajal pea rinnale,
lase põlv ja pea
algasendisse tagasi,
korda sama parema jalaga.

**Lama selili,
käed all kõrval,
põlved kõverdatud õlgade
laiuselt,**

tõsta käed reitele,
pea rinnale,
siruta käed põlvedele ja
liigu tagasi algasendisse.

4.



**Lama selili,
käed all kõrval,
jalad sirutatud,**

tõsta käed kaarega üles, tõmba põiad enda poole,
pea rinnale, kõht sisse,
liigu tagasi algasendisse.

5.



**Lama selili,
käed all kõrval,
põlved kõverdatud,**

tõmba kõht sisse,
puusad üles,
liigu tagasi algasendisse.

6.



7.



Lama selili,
käed all kõrval,
jalad põlvist kõverdatud,
pööra põlved koos paremale,
tõmba kõht sisse,
liigu tagasi algasendisse,
korda sama vasakule.

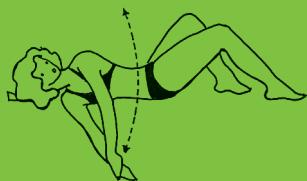
8.



Lama selili,
käed all kõrval,
jalad sirutatud harkis,
kõverda parem jalg,
pööra põlv sisse vastasjala
põlve suunas,
pööra põlv tagasi ja liigu
algasendisse,
korda sama vasaku jalaga.

Puusaproteesi omanikele ei soovita!

9.



Lama selili,
jalad kõverdatud harkis,
käed õlgade kõrgusel laiali,
pööra ülakeha paremale,
tõsta vasak käsi kaares
paremale käele,
liigu tagasi algasendisse,
korda sama teisele poole.

**Lama selili,
käed all kõrval,
jalad õlgade laiuselt
kõverdatud,**

tõsta alaselg kergelt
kumerdades aeglaselt
põrandalt üles ja hoia,
lase alaselg lüli lüli haaval
põrandale tagasi.

10.



**Istu käed põlvedel,
toeta jalad täistallaga
põrandale,**

painuta keha kumeralt ette nii,
et puus jääb paigale,
tõuse selga kumerdades
istesse tagasi.

11.



**Istu käed all,
toeta jalad täistallaga
põrandale,**

painuta pea ette,
seejärel keha,
kuni käed puutuvad labajalgu,
tõuse aeglaselt
kumera seljaga istesse.

12.



**Puusaproteesi omanikele ei soovita!
Ettevaatust, kui sul on selja või
kaela osteoporoos!**

13.



Istu, toeta jalad täistallaga põrandale, käed puusa, painuta keha ja pead küljele, siruta keha ja pea tagasi, korda sama teisele küljele.

Ettevaatust, kui sul on selja või kaela osteoporoos!

14.



Istu, toeta jalad täistallaga põrandale, käed siruta kõrvale, vaata paremale kaele, vii käsi taha, tee kerepööre samale poole, pööra otse, sama teisele poole.

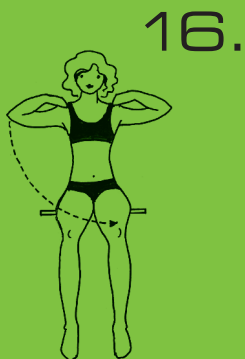
15.



Istu, toeta jalad täistallaga põrandale, vaade jääb ette, vii käsi taha, tee kerepööre samale poole, liigu tagasi algasendisse, korda sama teisele poole.

Istu, jalad õlgade laiuselt täistallaga maas, sõrmeotsad õlgadel, too parem küünarnukk vastasjala põlvele, siruta küünarnukk tagasi, sama teisele poole.

Puusaproteesi omanikele ei soovita! Ettevaatust, kui sul on selja osteoporoos!



Istu, jalad õlgade laiuselt täistallaga põrandal, selg sirge, käed põlvedel, pööra vaagen ette kumerdades alaselga, siruta vaagen tagasi.



Seisa, jalad õlgade laiuselt, põlved pisut kõverdatud, käed all puusa juures, kumerda alaselga ja lükka vaagen ette, lõdvestu.



19.



Seisa jalad harkis, mõlemad jalatallad tugevasti maas, siruta parem käsi, vii risti teisele poole keha, tee kerepööre ja vaata sirutatud käele, liigu tagasi algasendisse, korda sama teisele poole.

20.



Seisa, jalad õlgade laiuselt, kanna keharaskus ühele jalale, teist jalga kõverda pisut põlvest, kanna keharaskus teisele jalale ja kõverda seda pisut põlvest, mine üle paigal rumbasammudele – üks-kaks-kolm-üks-kaks-kolm.

Tallinna Reumaühenduse trükise „Omal jõul, vihik 4, harjutused seljale” esmatrükk ilmus 2006. aastal

KÖNNI KOLM KORDA NÄDALAS 1/2-1 TUND KORRAGA.

- ✓ Ära unusta rühti:
selg sirge ja samm hoogne,
põlved vetruma ja käed liikuma!
- ✓ VENITA pärast käimist kõiki pingul lihaseid.
Nii taastuvad lihased kiiremini ega muutu
valusaks.

VENITUSHARJUTUSI KÕNDIJATELE

allikas: Kävelyn vuosi 1999.
Suomen Reumaliitto



Küljelihased



**Säärelihased
ja puusa
painutajalihased**



**Reie tagaosa
lihased**



**Reie eesmised
lihased**



Rinnalihased



TALLINNA REUMAÜHENDUS

TALLINN RHEUMATISM SOCIETY

EESTI REUMALIIT ühendab 13 luu- ja liigesehaiged esindavat organisatsiooni üle Eesti:

Tallinna Reumaühendus
Eesti Reumaliidu Pärnumaa osakond
Järva Reumaselts
Kohila Reumaühing
Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reumahaigete Ühing
Põlvamaa Reumaliit
Reumahaigete Laste ja Noorte Ühing
Tartu Reumaühing
Saaremaa Reumaühing
Valgamaa Reumaliit
Viljandimaa Reumaliit
Eesti Noorte Reumaliit
Eesti Osteoporoosihaigete Liit

Eesti Reumaliit loodi 1991. aastal Tallinnas.

Trükkis ilmub

Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi Rahvatervise osakonna, Eesti Reumaliidu ning Eesti Reumatoloogia Seltsi koostööprojekti raames, Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi ja Euroopa Liidu Sotsiaalfondi toel.



EESTI REUMALIIT

Estonian Rheumatism Association



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks