

Ohje

27.4.2023

## Polvivaiva, ohjeita harjoitteluun

Harjoittelun tarkoituksena on vilkastuttaa verenkiertoa,  
pitää yllä hermolihas toimintaa,  
luuston ja nivelten kuntoa,  
tasapainoa ja kivuliaan alaraajan nivelten liikkuvuutta.  
Harjoitukset on hyvä tehdä molemmilla jaloilla.

### Kylmän käyttö

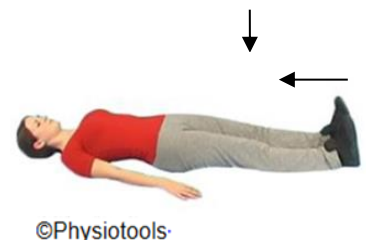
Polven kipua voit lievittää kylmähoidolla.  
Käytä pyyheliinaa kylmäpakkauksen ja ihon välissä.  
Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan.

Polven/alaraajan turvotusta lievittää nilkan pumppaavat liikkeet,  
kävely  
ja alaraajan kohoasento.

### Selinmakuulla

Vedä nilkat koukkuun,  
jännitä reisilihakset ja ojenna polvet suoraksi.  
Rentouta tämän jälkeen jalan lihakset.

- voit tehdä liikkeet nopeasti ja/tai pidä jännitys kymmeneen laskien



©Physiotools

Koukista toinen jalka, pidä jalkapohja alustalla.

Nosta jalka polvi suorana ylös alustalta reisilihasta napakasti jännittäen.

Laske tämän jälkeen jalka hitaasti alustalle.

Tämän liikkeen voit tehdä myös kiertäen suoraa jalkaa vuorotellen sisään- ja ulospäin.



©Physiotools

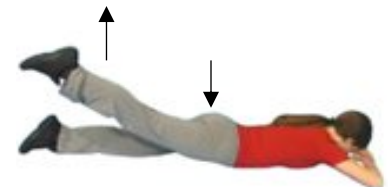
Vedä polvi koukkuun kantapäätä alustaa pitkin liu'uttaen.



©Physiotools

## Päinmakuulla

Jännitä pakara,  
nosta jalka suorana ylös alustalta,  
laske alas.



©Physiotools

Vedä polvi koukkuun.  
Ojenna polvi rauhallisesti takaisin suoraksi.



©Physiotools

Harjoituksen aikana lonkkien on pysyttävä suorina ja polvien rinnakkain.

## Istuen

Koukista ja ojenna polvi.

Voit tehdä koukistusliikkeen jalkapohjaa lattiaa myöten niin,  
että polvi koukistuu ääriasentoon.



©Physiotools



©Physiotools

## Painonsiirrot

- o eteen – taakse:

Vie toinen jalka eteen kantapäätä edellä,

pidä polvet suorina.

Siirrä vartalon paino vuorotellen etummaiselle

ja takimmaiselle jalalle.

Tee liikettä vuorotellen jalkojen paikkaa vaihtaen.



©Physiotools

- o sivulta toiselle:

Seiso pienessä haara-asennossa jalat suorina,

varpaat eteenpäin.

Siirrä vartalon paino vuorotellen jalalta toiselle.

Tukeudu tarvittaessa kyynärsauvoihin tai pöydän reunaan.



©Physiotools

- o Seiso yhdellä jalalla.

Vaikeusastetta saat harjoitukseen lisää,

kun pidät seistessä silmät kiinni.

Tee liike mahdollisuuksien mukaan molemmilla jaloilla.

**Tasapainoinen kävely** on tärkeä harjoitus.

Käytä kyynärsauvoja tarvittaessa tasapainon tukena tai kevennä niillä kuormitusta kivuliaalta polveltasi.

Pidä kävellessä ryhti hyvänä,

alaraajojen askeleet yhtä pitkinä,

koukista ja ojenna kivuliasta polvea mahdollisimman normaalisti.

**Kuntopyöräily** ilman vastusta on lisäksi suositeltava harjoitus.

Asiakirja päättyy tähän.