

Harjoitusohjelma: 3kk – 6kk lannerangan luodustusleikkaus

Lihaskuntoharjoittelu lannerangan luodustusleikkauksen jälkeen.

Ohjeita harjoitteluun:

- Huolehdi hyvästä ryhdistä.
- Aloita seuraavat liikkeet kevyellä vastuksella. Lisää vastusta kahden viikon välein.
- Toista kutakin liikettä 10 kertaa, 3 sarjaa.
- Kun pystyt toistamaan liikkeen kevyesti 15 kertaa, voit käyttää suurempaa vastusta
- Tee lihasvoimaharjoitteita 2–3 kertaa viikossa.
- Ota tarvittaessa yhteyttä kirurgian fysioterapeuttiin p. 014- 2695105.

Yhden kädenvastuskumiveto

Seiso kasvot kohti vastuskumin kiinnitystä (esim ovenkahva), pitäen polvet hieman koukussa. Jännitä keskivartalo ja vedä yläraaja hartiatasossa taaksepäin vartalon viereen.

Palauta hallitusti alkuasentoon. Pidä vartalo hallittuna koko liikkeen ajan.

Toista molemmin puolin.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Yhden käden vastuskumityöntö

Seiso selkä kohti vastuskumin kiinnitystä, pitäen polvet hieman koukussa. Pidä toisella kädellä kiinni taljan kahvasta niin, että taljan vaijeri tulee käden ja vartalon välistä. Jännitä keskivartalo ja työnnä käsi suoraksi eteen. Palauta hallitusti alkuasentoon. Pidä vartalo hallittuna koko liikkeen ajan.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Leveän selkälihaksen harjoitus

Istuen tai seisten hyvässä ryhdissä.

Vedä yläviistosta kuminauhaa niin, että viet kyynärpäitä taakse ja lapaluuta kohti selkärankaa. Palauta hallitusti asento.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Selkälhasharjoitus päinmakuulla

Nosta ylävartaloa alustasta jännittämällä alaselän lihaksia.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Vatsalisharjoitus

Nosta ylävartaloa alustasta jännittämällä vatsalihaksia.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Lonkan ojennus konttausasennossa

Pidä keskivartalo tiukkana ja jännitä vatsalihakset. Ojenna alaraaja lattiaa pitkin liu'uttamalla niin suoraksi kuin pystyt, siten että vartalon hallinta säilyy.

Pysy asennossa hetki ja palaa rauhallisesti takaisin lähtöasentoon. Pidä vartalon asento hallittuna koko liikkeen ajan.

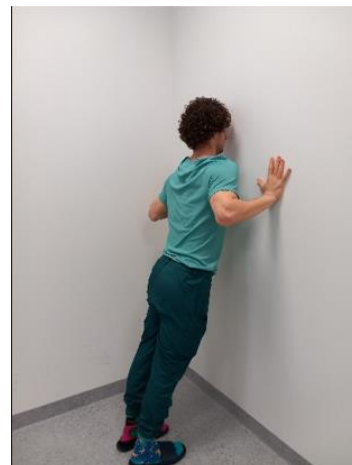
Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Keskivartalon liikehallinnan harjoitus

Seinää vasten punnerrus. Ojenna ryhti koukista kyynärpäitä ja ojenna suoraksi. Lapaluut liikkuvat liikkeen aikana luonnollisesti. Ala-asennossa lavat yhdessä ja yläasennossa lavat erillään. Pidä vartalo suorana koko liikkeen ajan.

Toista liike 10–15 kertaa, 1–3 sarjaa.



Taulukko 1

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta

Taulukko 2

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta

Taulukko 3

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta

Taulukko 4

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta