

Harjoitusohjelma: 6vko – 3kk lannerangan luudutusleikkaus

Reipas, rento kävelyliikunta on hyvä harjoittelumuoto. Pyri kävelemään mahdollisimman rennosti, kädet ja ylävartalo liikkuvat normaalisti. Jäykkänä kävely lisää lihasjännitystä. Toipumisen edetessä lisää matkaa vähitellen. Voit harrastaa myös sauvakävelyä.

Jatka aikaisemmin ohjattuja harjoitteita toistoja lisäten. Tee harjoitukset joka toinen päivä

Syvien vatsalihasten harjoitus

Seiso ryhdikkäänä jalat hartioiden leveydellä ja 8-10cm seinästä. Lapaluut ja pakarat seinää vasten. Jännitä lantionpohjaa ja vedä napaa kevyesti sisään kohti selkärankaa

Pidä vatsalihasten jännitys n. 5s.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Harjoitusta voit tehdä useita kertoja päivässä eri tilanteissa.

Vaihtoehtoinen alaraajojen kyykkyharjoitus

Seiso selkä seinää vasten ja jalat n. 20-30 cm päässä seinästä. Kyykisty vähitellen syvemmälle pitäen koko selkä kiinni seinässä. Palaa alkuasentoon.

Muista pitää jalkaterät ja polvet suoraan eteenpäin koko liikkeen ajan.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

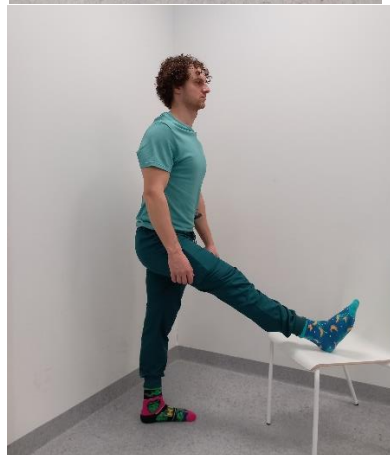
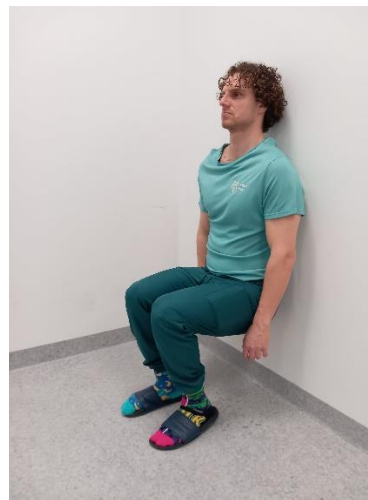
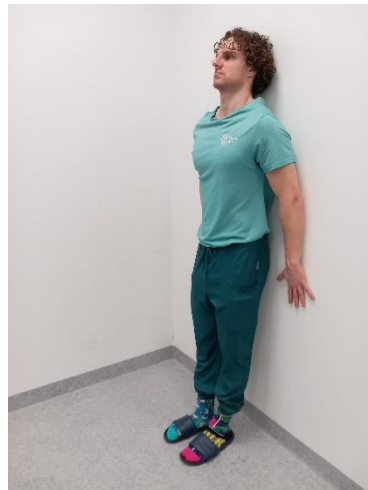
Lisää toistomääriä vähitellen 30 asti.

Vaihtoehtoinen takareiden venytys

Ota kädellä tuki esim. pöydästä tai tuolin selkänojasta. Nosta venytettävä jalan kantapää tuolin päälle ja pidä selkä suorana. Venytys tuntuu reiden takana. Venytä 20-30 sekuntia, rentouta.

Toista liike 3 kertaa kummallekin jalalle.

Venytystä lisätään tuntemusten mukaan laittamalla kantapään alle korotus (esim. kirja).



Etüreiden venytys

Asetu päinmakuulle. Koukista polvi ja ota nilkasta kiinni. Vedä kantapäätä kohti pakaraa. Tunne venytys reiden etuosalla. (Tarvittaessa voit tehdä venytyksen myös remmin ym. avulla. Laita remmi nilkan ympärille ja ota käsillä kiinni remmistä, vetäen kantapäätä pakaraa kohti).

Venytä 20–30 sekuntia, rentouta

Toista liike 3 kertaa kummallekin jalalle. Neuraalikudoksen pumppaus

Selinmakuulla, toinen jalka suorana toinen koukussa vatsan päällä. Tartu käsillä polven takaa, tee neuraalikudoksen venytys pumppaamalla polvea suoraksi ja koukkuun.

Pidä suorana 2–5 sekuntia, tee 10 toistoa.

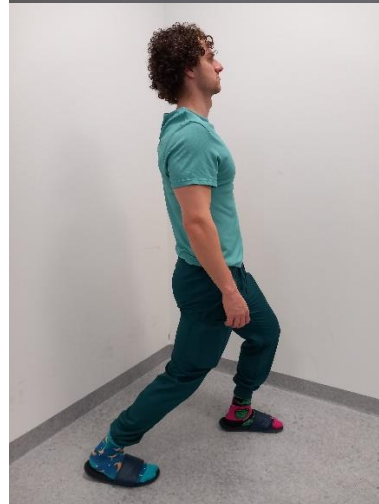
Voit tehostaa hermon aineenvaihduntaa koukistamalla ja ojentamalla nilkkaa polven ollessa suorana.

Lonkankoukistajien venytys

Ota haara-asennossa askel eteen. Huomioi koko ajan keskivartalon hyvä asento. Vie painosi etummaiselle jalalle ja vie lantiota eteen. Tunne venytys takimmaisien jalan lonkan etuosassa.

Venytä 20–30 sekuntia, rentouta

Toista liike 3 kertaa kummallekin jalalle.



Lannerangan luudutusleikkauksen kotiharjoitusohjelman vaihtoehtoiset harjoitteet

Alla olevat liikkeet ovat raskaampia vaihtoehtoja, jos kuntoutuja toimintakyky mahdollistaa kuormittavamman harjoittelun.

Etunojapunnerrus seinää vasten

Laita kämmenet seinää vasten hartioden korkeudelle.

Koukista ja ojenna kyynärpäitä seinää vasten punnertaen.

Kuntoutumisen edetessä voit edistyä pöytää vasten punnerruksiin / polvet maassa punnerruksiin.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



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.



Askelkyökkyy paikallaan

Seiso käyntiasennossa, jalat lantion leveydellä. Kyykisty suoraan alaspäin. Nouse takaisin suoraan ylös. Takajalka toimii tasapainotukena, paino on enimmäkseen etujalalla.

Ylös noustessa ojenna etummaisen jalan polvi suoraksi.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Taaemmassa jalassa voi tuntua venytystä liikkeen aikana. Liike on raskaampi, jos kyykistyy alemmas.



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