

Niskan voima- ja liikkuvuus kotiharjoitteita

Harjoitteiden on tarkoitus auttaa sinua liikkumaan kivuttomasti ja parantaa toimintakykyä. Hengitä liikkeen aikana itselle luonnollisella tavalla. Pyri tekemään liikkuvuusharjoitteet pysyen rentona.

Ohjeet

Tee kaikki liikkeet itselle sopivalla liikelaajudella, pyri kuitenkin mahdollisimman laajaan liikelaajuuteen. Tee liikkeen jarruttava vaihe keskittyen ja hitaasti (2-4sek).

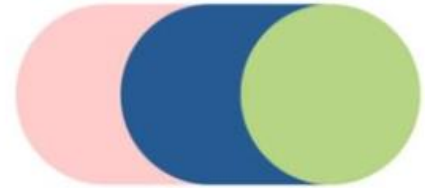
Tee harjoitteet 2-4 kertaa viikossa.

Tee ensimmäisellä kerralla vain kaksi sarjaa per liike.

Lisää joka viikko sekunteja pitoihin, toistoja tai painoja ja merkkää kuormat, toistot ja sarjat ylös.

Lopeta tai kevennä harjoitteita jos:

- Oireet lisääntyvät
- Kipu jää päälle harjoittelun jälkeen
- Ilmenee uusia oireita, kuten huimausta



Pään kannattelu selinmakuulla

Asetu selinmakuulle polvet koukussa, kädet vartalon vieressä. Nosta päätä muutama senttimetri ilmaan ja pidä asento. Tunne lihastyö kaulan etuosan lihaksissa.

Voit lisätä vastusta liikkeeseen asettamalla kevyen punnuksen otsan päälle. Aloita itselle raskaasta pidon kestosta, jonka pystyt tekemään vähällä tärinällä.



Tee 10-30sek pito, 3 sarjaa.

.

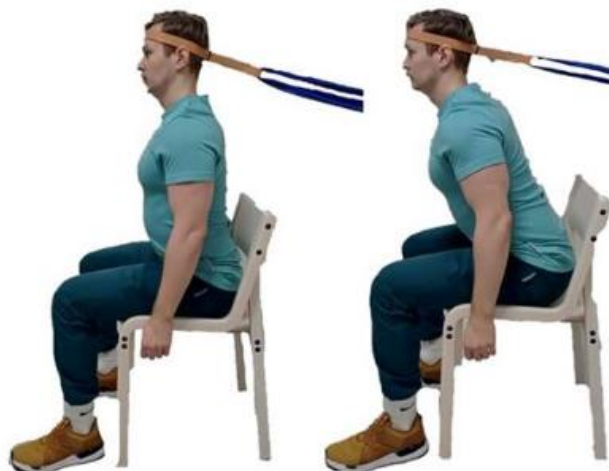
Kaularangan etuosan lihasten vahvistava harjoite

Aseta vastuskumi taaksesi noin pääsi korkeudelle ja otsasi ympäri. Istu suorana hyvässä ryhdissä niin, että tunnet kuminauhassa pienen jännityksen. Tuo leukaa hieman sisään. Koukista koko ylävartaloasi lonkista saakka eteenpäin niin, että pää pysyy koko liikkeen ajan samassa asennossa.

Voit lisätä vastusta lisäämällä vastuskumin venytystä siirtymällä kauemmas kiinnityskohdasta, tai vaihtamalla vastuskumi raskaampaan-

Tunne jännitys kaulan etuosan lihaksistossa.

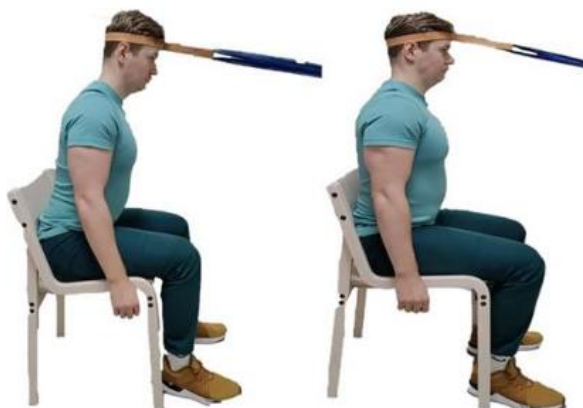
Toista liike 8–12 kertaa, 3 sarjaa.



Niskan lihasten vahvistaminen

Aseta vastusnauha eteesi pääsi korkeudelle ja pääsi ympäri ja istu tuolille niin, että nauha on hennossa jännityksessä, kun olet hieman etukenossa. Ojenna vartalosi lonkista suoraksi niin, että kuminauha kiristyy. Ylläpidä pään keskiasento niskan lihaksia jännittämällä.

Toista liike 6–12 kertaa, 3 sarjaa.



Y-nosto vatsamakuulla

Vatsamakuulla, yläraajat pään vieressä kiinni lattiassa, muodostaen y-kirjaimen. Lähennä lapaluitasi ja nosta yläraajoja ilmaan aktivoiden lapaluita ympäröiviä lihaksia sekä olkapäiden takaosia. Pidä kädet ilmassa 2 sekuntia ja laske rauhallisesti takaisin alas. Pidä pää kiinni lattiassa liikesuorituksen ajan.

Toista liike 8–12 kertaa, 3 sarjaa.

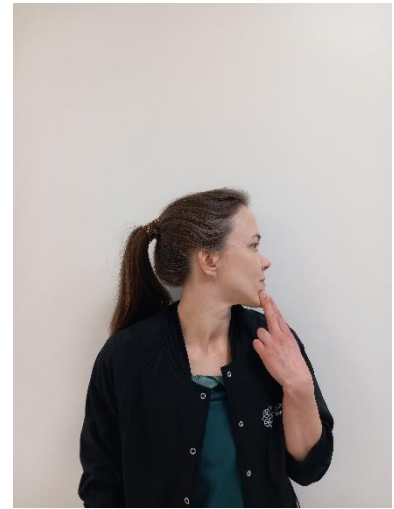
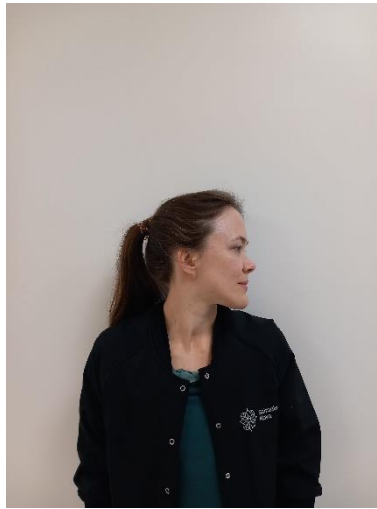


Venytys kiertosuuntaan

Kierrä päätä rauhallisesti toiselle puolelle, niin pitkälle kuin pystyt ilman kovaa kipua. Voit lisätä venytystä kevyesti kädellä auttamalla. Tee liike molemmin puolin.

Toista liike 3 kertaa, 20-30sekuntia kerralla.

Voit tehdä liikkeen istuen, seisten tai selinmakuulla. Jos harjoitus tuottaa kipua, voit viedä leukaa hieman sisään (ks harjoitus 3)

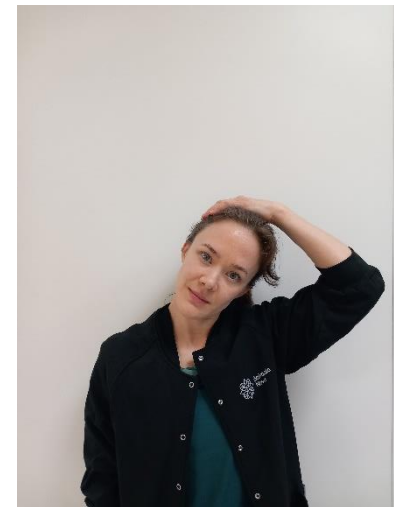
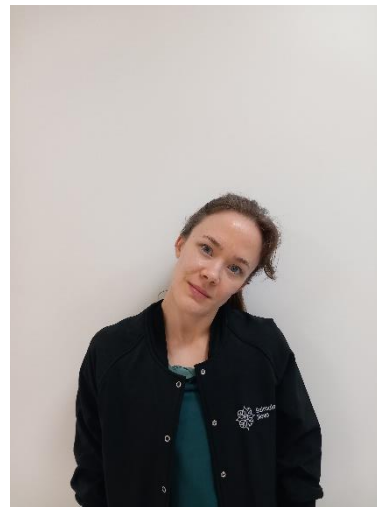


Venytys sivulle

Kallista päätä kohti olkapäätä. Venytys tuntuu vastakkaisella puolella. Voit tarvittaessa tehostaa venytystä kädellä avusten.

Toista liike 3 kertaa, 20-30sekuntia kerralla.

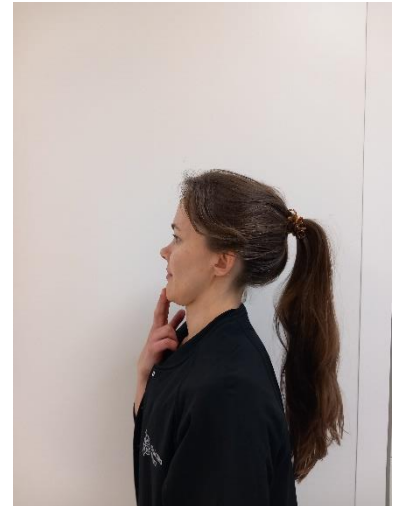
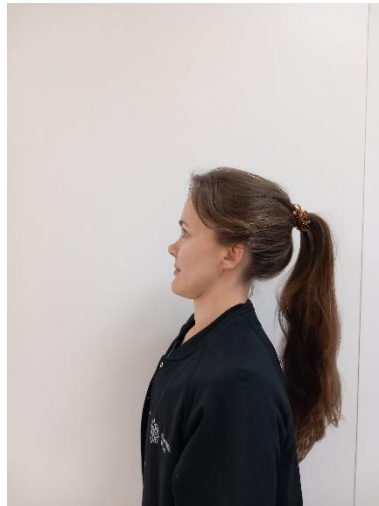
Voit tehdä liikkeen istuen, seisten tai selinmakuulla. Jos harjoitus tuottaa kipua, voit viedä leukaa hieman sisään (ks harjoitus 3).



Niskan venytys

Istu tai seiso ryhdikkäästi. Vedä leuka sisään niska ja selkä suorana. Älä kallista päätä eteen. Pidä ääriasennossa. venytys tuntuu niskassa.

Toista liike 3 kertaa, 20-30sekuntia kerralla.



Niskan lihasten venytys

Istuen tai seisten. Vie kädet ristiin pään taakse, taivuta päätä rauhassa alaspäin ja tunne venytys niskassa. Voit tehostaa venytystä painaen samalla käsillä kevyestä alaspäin.

Voit venyttää niskarusettia ja kallonpohjaa tuomalla leukaa sisäänpäin venytyksen aikana.

Toista liike 2-3 kertaa, 20-30 sekuntia kerralla.

