

Selän kotiharjoitusohjelma

Tee harjoitteet rauhallisesti ja keskittyen tekniikkaan. Aloita kaikki liikkeet tekemällä kolme sarjaa. Tee intensiteetillä, joka on raskas, mutta joka ei pahenna oireita. Aloita tekemällä 10 toistoa. Kun olet tottunut harjoitteluun, lisää joka viikko lisää toistoja tai kuormaa. Tee kaikki liikkeet mahdollisimman suurella liikelaajuudella ja keskittyen rauhalliseen jarruttavaan vaiheeseen liikkeessä. Selkäkipu harjoittelun aikana ei ole vakavaa. Kipu ei tulisi jäädä päälle harjoittelun jälkeen pahempana, jos näin käy tee ensi kerralla hieman kevyemmin.

Kyykky

Seiso hyvässä ryhdyssä. Asetu laatikon etupuolelle etäisyydelle, josta voisit istuutua laatikon päälle. Asetu hartialevyiseen seisoma-asentoon jalkaterät hieman auki. Pidä vartalon ryhdikäs asento ja kyykisty niin, että pakarat hipaisevat laatikkoon ja nouse takaisin seisomaan.

Polvet linjautuvat jalkaterän suuntaisesti. Älä nosta hartioita.



Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Lisää kuormaa tarvittaessa käsipainolla. Nosta käsipaino rinnalle leuan alapuolelle ja kannattele käsipainoa molemmiin käsiin.

Lonkan koukistus vastuskuminauhalla

Asetu hieman etukenoon asentoon seinää vasten vastuskuminauha molempien jalkaterien ympärillä. Tukijalka hieman koukussa ja sen varassa pidetään ryhdikäs asento. Lähde työntämään polvea kohti kattoa. Pidä vartalo tiukkana, liike tulee lonkkanivelestä. Palauta rauhallisesti jalka toisen vierelle.

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.**



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.

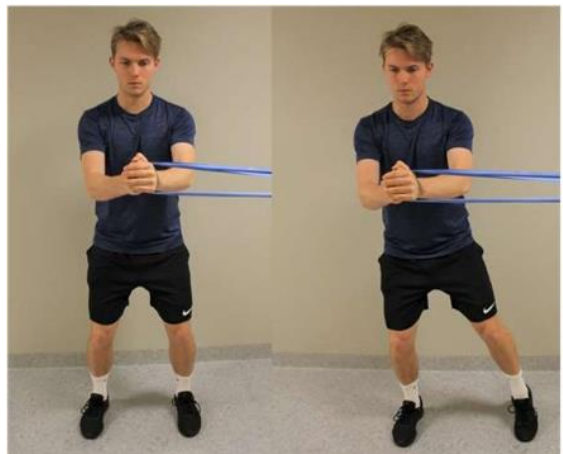
Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Sivuaskel vastuskuminauhalla

Tartu kuminauhasta ja vie kädet yhteen. Ota vastuskuminauhasta löysät pois. Ota ryhdikäs asento, polvet hieman koukkuun ja pidä keskivartalo ja pakarat tiukkana. Astu askel sivusuunnassa ylläpitäen ryhdikäs asento. Pidä asento ja palaa takaisin.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Selän kotiharjoitusohjelman vaihtoehtoiset harjoitteet

Etunojapunnerrus seinää vasten

Laita kämmenet seinää vasten hartioiden korkeudelle. Koukista ja ojenna kyynärpäitä seinää vasten punnertaen.

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

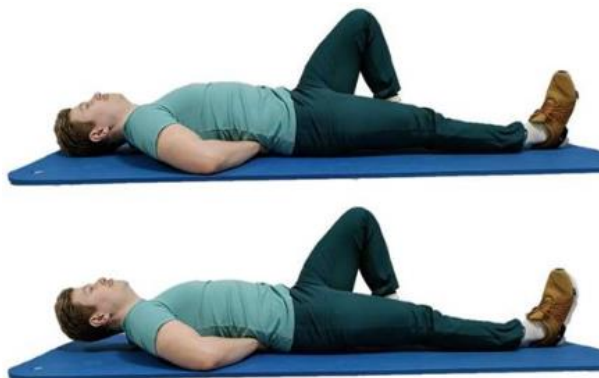
Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Syvien vatsalihasten hallinta

Asetu selinmakuulle, toinen polvi koukussa, kädet alaselän alla. Tunne alaselkäsi kevyesti käsien alla. Nosta päätä muutama sentti ilmaan, pidä asento 10 sekuntia ja laske alas. Pidä alaselkä koko liikkeen ajan samassa asennossa keskivartaloa jännittämällä.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.



Kylkilankku lonkan loitonnuksella

Asetu kylkimakuulle kyynärvarren varaan niin, että alempi kylki on venytyksessä. Tuo vartalosi suoraksi supistamalla alempaa kylkeä ja lonkkaa, samalla loitontaen ylempää lonkkaa. Pidä asento 2-3 sekuntia ja laske takaisin alkuasentoon.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Jos liike tuottaa kipua selkään, voit koukistaa alemman jalan polven ja tehdä liikkeen polvi lattiassa.



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