

## Selkärankareumapotilaan liikeharjoitteet

Selkärankareumaa sairastavan on tärkeää pitää yllä hyvää ryhtiä ja selkärangan liikkuvuutta **päivittäin**. Liikkuvuusharjoitteet tulisi tehdä rauhallisesti oman hengityksen rytmiin, **5-15 toistoa kerrallaan**.

Venytyksiä puolestaan tulisi pyrkiä pitämään noin **30 sekuntia per venytys**. Mikäli kehossa on selkeitä puolieroja, kannattaa liikkeitä toistaa muutama kerta enemmän jäykemmälle puolelle.

### Liikkuvuusharjoitteet

#### Ylävartalon kierto

Kylkimakuulla, lonkat ja polvet noin 90° kulmassa. Tue alemmalla kädellä päätä. Aseta päällimmäinen käsi suorana vartalon eteen ja lähde viemään kättä suorana vastakkaiselle puolelle kiertämällä ylävartaloa ja avaamalla rintaa. Kierrä vain sen verran, että lantio sekä molemmat jalat pysyvät alustassa. Palaa takaisin alkuasentoon ja toista liike.



#### Alavartalon kierto

Koukkuselinmakuulla, polvet ja jalkaterät yhdessä sekä kädet suorana vartalon sivuilla. Kierrä polvia rauhallisesti puolelta toiselle. Pidä polvet koko ajan yhdessä sekä hartiat ja olkapäät alustassa.



### Ryhtiharjoite

Seisoen, kantapäät, hartiat sekä takaraivo seinässä kiinni (mikäli mahdollista). Kädet suorana vartalon vierellä TAI lievässä loitonnuksessa ja aukikierrrossa seinää vasten. Paina takaraivoa kevyesti kohti seinää ja tee samalla kaksoisleuka. Pidä jännitys 10 sekuntia ja rentouta.



### Vartalon sivutaivutus

Seisoen, kantapäät, hartiat sekä takaraivo seinässä kiinni (mikäli mahdollista). Liu'uta kättä pitkin reittä alaspäin. Pidä paino tasaisesti kummallakin jalalla ja takaraivo sekä hartiat kiinni seinässä. Palaa rauhallisesti alkuasentoon ja toista liike vastakkaiselle puolelle.



### Ylävartalon pyöristys ja ojennus

Istuen selkänojallisella tuolilla, nilkka polven päällä. Kädet niskan takana TAI korvien vieressä. Vie rauhallisesti kyynärpäitä kohti toisiaan, samalla pyöristäen yläselkää ja viemällä leukaa kohti rintaa. Palaa yhtä rauhallisesti alkuasentoon ja jatka siitä suoraan ylävartalon ojennukseen taivuttamalla ylävartaloa taaksepäin ja avaamalla kyynärpäitä vielä hieman lisää sivuille. Ojennusvaiheessa paina takaraivoa kevyesti käsiä vasten ja tee samalla kaksoisleuka.



Vaihtamalla tuolia tai selkänojan korkeutta, kohdistuu harjoite voimakkaammin eri kohtaan rintarankaa.

### Selän pyöristys ja ojennus

Konttausasennossa, ranteet olkapäiden alla ja polvet lonkkien alla. Pyöristä rauhallisesti selkää puskien lapoja kohti kattoa. Vie samalla kevyesti leukaa kohti rintaa ja käännä lantiota eteenpäin. Palauta yhtä rauhallisesti alkuasentoon ja jatka siitä suoraan selän ojennukseen notkistamalla selkää sekä nostamalla hieman päätä ja kääntämällä lantiota taaksepäin.



## Lihusvoimaharjoitteet

### Kaularankaa tukevien lihasten vahvistaminen

Koukkuselinmakuulla. Tee kaksoisleuka ja paina kevyesti takaraivoa alustaa vasten. Pidä jännitys 10 sekuntia ja rentouta.



Voit helpottaa liikettä laittamalla ohuen pyyherullan takaraivon alle ja painamalla kevyesti takaraivoa sitä vasten.

### Lantionnosto

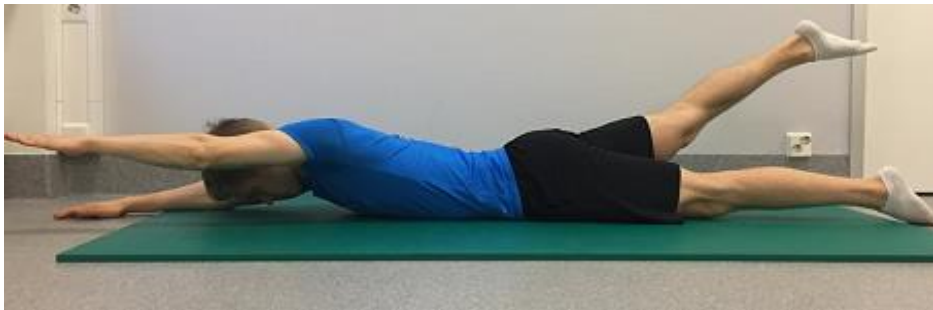
Koukkuselinmakuulla, polvet noin olkapäiden levyisessä haarassa ja kädet suorana alustalla. Jännitä vatsa sekä pakarat ja nosta lantio rauhallisesti rullaten vaakatasoon. Pidä hetki, palauta yhtä rauhallisesti alkuasentoon ja toista liike.



Voit tehdä liikkeen myös ilman käsien tukea nostamalla kädet esimerkiksi suorana ylös.

### Selkälihasten vahvistaminen

Vatsamakuulla, jalat suorana ja kädet vartalon jatkeena alustalla. Nosta vastakkainen jalka ja käsi rauhallisesti irti alustasta venyttäen raajojen pituutta. Palauta rauhallisesti alkuasentoon ja toista sama toisin päin. Tarvittaessa voit laittaa tyynyn lantion alle.



### Venytykset

#### Lonkan koukistajalihasten venytys

Tuolin tai sohvan reunalla istuen niin, että toinen jalka lepää rentona vieressä.

Paina lantiota kevyesti alaetuviistoon kunnes tunnet venytyksen lonkan etupuolella. Pidä koko venytyksen ajan selkä suorana.



Voit tehdä venytyksen myös seisten ja ottaa tarvittaessa tukea esimerkiksi seinästä.

Huolehdi, että polvet ja jalkaterät osoittavat samaan suuntaan. Pidä selkä suorana.



### Pakarialihaksen venytys

Tuolilla istuen, nilkka polven päällä. Pidä toisella kädellä kiinni nilkasta ja paina toisella kädellä kevyesti polvea alaspäin, jolloin pakarialihaksen venytys tehostuu. Pidä koko venytyksen ajan selkä suorana.



### Rintalihaksen venytys

Seisten, kyynärvarsi seinää vasten ja olkavarssi vaakatasossa. Kierrä vartaloa vastakkaiseen suuntaan, kunnes tunnet venytyksen rintalihaksessa.

### Reiden takaosan venytys

Sohvan tai sängyn reunalla istuen, toinen jalka suorana ja toinen rentona vieressä. Suorista selkä ja taivuta ylävartaloa eteenpäin vieden napaa kohti venytettävän jalan reittä. Taivuta vain sen verran, että selkä pysyy suorana ja venytys tuntuu reiden takaosassa.



### Selän rentoutus ja käsivarsien kevyt venytys

Konttausasennosta lantion vienti taakse jalkojen päälle, kädet suorana vartalon edessä. Paina käsiä kevyesti alustaa vasten ja tunne venytys käsivarsissa sekä kainalon alueella. Samalla selkä rentoutuu. Polvet voivat olla joko yhdessä TAI hieman erillään.