

Tuki- ja liikuntaelinterveyteen voi vaikuttaa

Harrasta kevyttä tai hieman hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa puoli tuntia lähes päivittäin, vaikka kymmenen minuutin pätkissä. Jos nivelet kipeytyvät, vähennä joka toiseen päivään.

Tee lihaskuntoharjoituksia kaksi kertaa viikossa.

Arkkiliikunnan lisäksi sopivia lajeja ovat kävely, sauvakävely, voimistelu, uinti ja muu vesiliikunta, pyöräily, hiihto tasaisessa maastossa ja kuntosaliliikunta.

Kokeile ja valitse mieleisesi!



TULE-huoltamo®

testit ja katsastuskortti

KATSASTUSKORTTI

merkitse rastittamalla sisäsvun testin tulokset

	Hyvä		Tyydyttävä		Välttävä	
	Vasen	Oikea	Vasen	Oikea	Vasen	Oikea
Hartia-seudun liikkuvuus	Kämmenselät seinään		Sormenpäät seinään		Ei kosketa seinää	
Sivu-taivutus	Vasen	Oikea	Vasen	Oikea	Vasen	Oikea
	Sormet polven tasolle		Sormet jäävät alle 10cm polvesta		Sormet jäävät yli 10cm polvesta	
Eteen-taivutus	Vasen	Oikea	Vasen	Oikea	Vasen	Oikea
	Sormet lattiaan polvet suorina		Sormenpäät lattiaan polvet koukistuen		Sormet säärien korkeudelle	
Tasapaino	Vasen	Oikea	Vasen	Oikea	Vasen	Oikea
	yli 50s		30-50s		alle 30s	



Reumaliitto
www.reumaliitto.fi

Hartiaseudun liikkuvuus

Seiso jalat lantion leveydessä haara-asennossa, selkä seinää vasten. Kantapäät ovat 1½ jalan mittan verran irti seinästä. Pakarat, hartiat ja takaraivo ovat kiinni seinässä.

Nosta kädet etukautta peukalo edellä mahdollisimman ylös, käsivarret tulevat korvien viereen. Käännä kämmenselät seinää kohti. Kynärpäät ja ranteet ovat suorina. Varmista, että alaselän notko ja lavanseudun asento säilyvät muuttumattomana koko testin ajan.



Sivutaivutus

Seiso selkä seinää vasten, jalat lantion leveydessä haara-asennossa. Pakarat ja lapaluut ovat kiinni seinässä, kantapäät hieman irti seinästä. Selkäranka ei saa kiertyä tai irrota seinästä, eikä lantionseutu liikkua. Molemmat kantapäät pysyvät lattiasa.

Liuta kättä reiden ulkosyrjää pitkin kohti lattiaa mahdollisimman pitkälle. Kuinka lähelle polvea sormet ylettävät? Huomioi mahdolliset erot oikean ja vasemman puolen liikkuvuudessa.



Eteentaivutus

Seiso jalat lantion leveydessä haara-asennossa. Pyri pitämään polvet ojennettuina ja kantapäät maassa koko suorituksen ajan. Taivuta vartaloa eteen ja kurota sormenpäitä lattiaa kohden. Pidä niska ja olkapäät rentoina.

Testin tuloksiin vaikuttavat takareisien, alaselän ja pohjelihasten kireys. Älä tee testiä, jos sinulla on voimakkaita selän kipuoireita, joita testiliike saattaisi pahentaa.



Tasapaino

Valitse kummalla jalalla seisot. Nosta kantapää vastakkaisen jalan polvitaipteen korkeudelle. Jalkaterä lepää säären sisäosivua vasten ja polvi on kiertyneenä ulospäin. Kädet roikkuvat vapaana sivulla. Pidä silmät auki testin aikana.

Seiso mahdollisimman liikkumatta, käytä käsiä tasapainon säilyttämiseen vain tarvittaessa. Maksimi testiaika on 60 sekuntia.



Tuki- ja liikuntaelimestön kunto rakentuu notkeudesta, lihasvoimasta ja lihaskestävyydestä. Liikunta vähentää tuki- ja liikuntaelinvaivoja ja parantaa työ- ja toimintakykyä sekä edistää painonhallintaa.

Lisätietoa tule-terveydestä ja TULE-huoltamo® ohjeita löydät Reumaliiton sivuilta osoitteesta reumaliitto.fi/liikunta