

Liikettä niveliin

LIIKKUJA JA TEKSTI: KIRSI KAIPAINEN-PYYKKÖ | KUVAT: EEVA ANUNDI

Nivelet kaipaavat säännöllistä liikettä. Heiluttelu tekee niille hyvää.

Säännöllinen liikkuminen on tärkeää nivelleille. Vahvat lihakset tukevat niveliä ja vähentävät niihin kohdistuvaa kuormitusta. Nivelten normaali liikkuvuus mahdollistaa oikeat liikeradat päivittäisissä askareissa.

Positiiviset vaikutukset tulevat välittömästi. Liike parantaa aineenvaihduntaa nivelrustossa ja sitä ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneste voitelee nivelpintoja ja pitää niistä huolta. Tällä voi olla kipuja vähentävä vaikutus. Jos nivelten liikeradat pienentyvät, voivat lihasjännitykset lisääntyä ja virheellinen kuormitus aiheuttaa myös kipuja.

Nivelten liikeradat on hyvä käydä läpi päivittäin oman liikkuvuuden ja kivun sallimissa rajoissa. Tutustu seuraaviin ohjeisiin ja pyri ottamaan nivelten aktivointi ja liikkuvuusharjoittelu osaksi päivittäisiä rutiineja.

Muista säännöllinen lihaskuntoharjoittelu ja monipuolinen liikkuminen omien mahdollisuuksiesi mukaan. Nivelesi kiittävät sinua! ☺



1. LANTIO PYÖRII

Seiso lantionleveydellä haara-asennossa. Kätet ovat lanteilla. Tee lantiolla isohkoja ympyröitä. Vaihda suuntaa.

TEE liikkeitä noin 10–20 toistoa. Aloita pienemmällä toistomäärällä ja lisää määrää vähitellen. Voit tehdä liikkeet kierto- ja harjoitteluna. Toista silloin koko sarja 1–3 kertaa. Pidä tarvittaessa pieni tauko liikkeiden välissä.

Voit poimia liikkeistä itsellesi parhaiten soveltuvat osaksi muuta harjoittelua.

Pidä liikenopeus rauhallisena. Keskity liikehallintaan ja oikeisiin liikeratoihin. Kun olet tottunut liikkeisiin, voit halutessasi tehdä ne hieman nopeammin.



2. PAINONSIIRTO HEILUTELLEN

Asetu seisomaan toinen jalka edessä. Siirrä paino etummaiselle jalalle ja tuo kädet koukkuun vartalon eteen. Siirrä paino takimmaiselle jalalle ja samalla heilauta kädet alas. Tee liikettä 10–20 toistoa ja vaihda puolta.



3. JALAN HEILAUTUS EESTAAS

Seiso tukevasti hartioiden levyssä haara-asennossa, polvet hieman koukussa. Laita kädet lanteille. Nosta toisen jalan polvi eteen koukkuun ja heilauta jalka rauhallisesti taakse. Anna lonkan ojentua pitkälle taakse ja ylävartalon kallistua hieman eteen. Tee molemmat puolet. Ota tarvittaessa tukea seinästä tai tuolin selkänojasta.

3

4



4. KÄDEN HEILAUTUS

Seiso kädet vartalon vieressä. Nosta toinen käsi ensin suorana eteesi vaakatasoon, peukalo edellä. Heilauta sitten käsi vartalon vierestä taakse, pikkusormi edellä. Pidä liike rentona, mutta hallittuna. Tee molemmat puolet oman liikkuvuutesi mukaan.



5. KAMPAUS KUNTOON

Tuo toinen käsi rintakehän eteen, kämmen itseäsi kohden. Vie käsi päälle yläkäs kuin kampaaisit hiuksiasi. Pidä kämmen koko ajan itseäsi kohden. Muista kammata molemmat puolet.



6. RANTEET VISPAA JA LÄPSYY

Pyörittele ensin ranteitasi molempiin suuntiin. Tuo tämän jälkeen kädet vartalosi eteen. Pidä kyynärpäät hieman koukussa ja lähellä vartaloa. Ojenna ja koukista ranteitasi 10–20 toistoa.

6

7



7. NILKAT VISPAA JA LÄPSYY

Seiso tukevasti polvet hieman koukussa. Nosta oikea jalka eteen, irti lattiasta. Pyöritä nilkkaa ensin yhteen suuntaan, siten toiseen. Tarvittaessa pidä pieni tauko. Toista vasemmalla jalalla.

Nosta oikea jalka uudestaan irti lattiasta. Ojenna ja koukista nilkkaasi. Toista vasemmalla jalalla.