

Lempeyttä ja liikettä harjoitteet – jaksamisen ja kivunhoidon tueksi

Seuraavilla harjoitteilla tuet omaa fyysistä terveyttäsi sekä jaksamistasi ja palautumistasi. Ne toimivat erityisen hyvin säännöllisinä harjoitteina osana kivunhoitoa.

Harjoitteet koostuvat hermostoa rauhoittavista ja fyysisistä harjoitteista. Tee liikkeet oman kuntotasosi mukaan, huomioiden yksilölliset rajoitteesi. Aloita hieman lyhyemmästä harjoitusajasta ja totuta kehoa harjoitteisiin. Alussa arkuus lihaksissa ja nivelissä on normaalia, jos keho ei ole totunut harjoitteluun. Totuttuasi voit toistaa liikkeet päivittäin.

Hermostoa rauhoittavat harjoitteet

Nämä harjoitteet voit tehdä tuolilla istuen tai selinmakuulta. Selinmakuulla voit halutessasi asettaa pään alle tyynyn. Jalat voit pitää suorana tai koukistaa polvet.

Hengitys ja maadoittuminen on yksi tehokkaimpia kehollisia keinoja vaikuttaa oman hermoston rauhoittumiseen. Vaikutukset voi nähdä välittömästi. Hyödynnä seuraavia harjoituksia erityisesti, kun sinulla on kipuja tai tunnistat olevasi kuormittunut. Parhaan hyödyn saat toistaessasi harjoitteet säännöllisesti.

1. Hengitysharjoitus

Pidennä ja syvennä uloshengitystäsi. Hengitä nopeasti nenän kautta sisään ja puhalla pitkä uloshengitys suun kautta huulien välistä. Toista hengitys 2–3 kertaa. Tämä harjoitus rauhoittaa nopeasti ylivireätä hermostoa.

2. Maadoitusharjoitus

Sulje halutessasi silmäsi. Kiinnitä huomiota kehon tukipintoihin, jotka koskettavat tuolia tai alustaa. Maadoita itsesi alustaan. Ajattele, että alusta kannattelee sinua. Voit tehdä harjoituksen lyhyenä esim. 10 sekunnin havainnointina tai pidempään rentoutumalla.

Keskitä vielä huomiosi hengittämiseen asettamalla kädet vatsasi päälle. Anna vatsan kohoilla ja laskea käsiesi alla omassa tahdissaan. Aisti hengityслиikettä ja vatsan kohoilua.

Huomion suuntaaminen hengitykseen palauttaa
ajatukset omaan kehoon ja rauhoittaa mieltä.

Fyysistä suorituskkyä tukevat harjoitteet

Fyysiset harjoitteet ovat tärkeitä yleisterveyden ja lihaskunnon ylläpidolle. Ne toimivat myös hyvin osana kivunhoitoa. Erityisesti, jos tunnistat ahdistusta tai huolia kipuun liittyen, kannattaa kokeilla fyysisiä harjoituksia. Voimakkaat, mutta terveelliset keholliset tunte-mukset kuten lihasväsymys voivat helpottaa ahdistusta ja katkaista huoliajatuksia tuomal-la huomion oman kehon tuntemuksiin.

Seuraavan harjoitteen voit tehdä itsellesi soveltuvalla tavalla joko seisten tai istuen. Seisten tehtävä harjoitus haastaa tasapainoa.

1. Vastakkaisen käden ja jalan nosto

Ota tuoli eteesi ja aseta kädet tuolin selkäosan päälle. Seiso hyvässä ryhdyssä, polvet hieman koukussa. Hengitä sisään. Nosta samalla toinen polvi ylös lähelle 90 asteen kulmaan ja vastakkainen käsi ylös. Laske käsi ja jalka uloshengityksellä takai-sin alas. Tee harjoite toiselle puolelle. Tee liike rauhallisessa tahdissa 8–10 kertaa molemmille puolille.

Istu tukevalla tuolilla hyvässä ryhdyssä. Jalkapohjat ovat kiinni lat-tiassa. Nosta toinen polvi ja vas-takkainen käsi ylös, kuten seisten tehtävässä harjoituksessa.



2. Pohjepumppaus

Seiso tuolin selkänoja edessäsi. Halutessasi voit asettaa pehmeän maton jalkojesi alle. Ota käsillä tukea tuolista ja nouse päkiöille mahdollisimman korkealle. Laske kan-tapäät rauhallisesti kohti lattiaa. Kantapäiden ollessa lähes kiinni lattiassa nouse takaisin ylös. Tee pumppaavaa liikettä kunnes tunnet kohtalaista tai voimakasta väsy-mystä pohkeissa, esimerkiksi 15–20 kertaa.



Seuraavan harjoitteen voit tehdä itsellesi soveltuvalla tavalla joko tuolia apua käyttäen tai seisten seinää vasten.

3. Jarruttava kyykky tuolille

Seiso tuolin edessä selkä tuoliin päin. Varmista, että tuoli ei pääse luistamaan taaksepäin. Vie takapuolta hiljalleen jarruttaen taaksepäin ja alas penkin päälle, kunnes lopulta istahdat penkille. Nouse ylös käsiäsi apuna käyttäen tai kädet rintakehällä ristissä.

Toista liike 8–10 kertaa.



4. Seinäkyykky

Tee harjoite luistamattomilla kengillä tai ilman sukkia. Seiso selkä seinään päin. Nojaa seinää vasten ja aseta jalat hieman kauemmas seinästä. Alaselkä, lapojen alue ja pää koskettavat seinää. Laskeudu rauhallisesti kyykkyyn polvia koukistaen. Pidä selkä kiinni seinässä koko liikkeen ajan. Liike on sitä haastavampi, mitä alemmas menet. Pysy asennossa kunnes tunnet väsymystä reisi- lihaksissa, esim. 10–20 sekuntia. Nouse takaisin ylös.

Voit halutessasi toistaa liikkeen muutaman kerran.

