



sotsiaal
ministeerium



Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

Omal jõul

HARJUTUSED

õlaliigestele
ja kätele



TALLINNA REUMAÜHENDUS

2010

Igale inimesele on antud
üks kord olla noor,
kuid ta ise valib aja selle jaoks

Omal jõul

on võimlemisharjutuste komplekt reumatoloogilistele haigetele. Regulaarne harjutamine kodus ravib ja hoiab ära lihas- ja liigesvalude tekke.

Omal jõul

KOOSNEB VIIEST VIHIKUST:

- Vihik 1** Harjutused väikeliigestele
- Vihik 2** Harjutused õlavöäle ja kaelale
- Vihik 3** Harjutused õlaliigestele ja kätele
- Vihik 4** Harjutused seljale
- Vihik 5** Harjutused alajäsemetele

HARJUTUSTE KOOSTAJAD:

Ida-Tallinna Keskaigla
füsioterapeut
liikumisravi spetsialist

IVI ABRAM
MAIRE ANSAAR

Harjutused näitas ette
füsioterapeut

TRIIN ROHUMÄE

Toimetaja
Fotod
Kujundaja
Kirjastaja

MAIRE-LIIS HÄÄL
TOOMAS TUUL
MAREK ALLVEE
OOMEN OÜ

ALUSTA PÄEVA HINGAMISHARJUTUSTEGA!

VÕIMELDES PEA MEELES!

- ✓ Harjutusi tehes hoia keha otse!
- ✓ Tee harjutusi aeglase rütmiga!
- ✓ Tee vahendiga harjutusi enne ilma vahendita, siis vahendiga!
- ✓ Tehes harjutusi iga päev on tulemused püsivamad!

**Liigesejäikuse puhul tee harjutusi
20-30 korda järjest valu piirini
ja mitu korda päevas!**

ÄRA UNUSTA PÄEVA JOOKSUL KA KÕNDIMIST!

KÕNDIMINE ON HEA IGAÜHELE, ERITI AGA LIIGESEHAIGELE!

- ✓ Kõndimine tasasel või ebatasasel pinnal ja trepil ning kükid on head jalalihaste treenimiseks!
- ✓ Treeni selja süvalihaseid!
- ✓ Pallimängud on eriti väärtuslikud ülajäsemete liigeste haiguste korral!
- ✓ Alusta suveperioodil ettevaatliku karastamisega ja jätkka läbi aasta!

HARJUTUSED

õlaliigestele ja kätele

1.



Pane käed õlgadele, tõsta küünarnukid õlgade kõrgusele, vii küünarnukid aeglaselt taha koos pea taha painutusega (mitte kuklasse ajada!), tee samaaegselt sügav sissehingamine, võta lähteasend, hinga välja. Tee harjutust 5-6 sekundi jooksul ja 3-4 korda.



2.

Pane käed õlgadele, vii üks käsi aeglaselt taha, siis alla, lõdvestu (käte tahaviimisel hingasisse, allalaskmisel välja). Tee ühe käega 2-3 korda ja sama palju teise käega ning 3-4 korda mõlemaga korraga.



3.

Seisa õlgadelaiuses harkseisus, tõsta parem käsi küünarnuki kõverdamisega rinna kõrgusele ja kõrgemale, lase alla, korda sama teise käega, siis mõlemad küünarnukid korraga (ülestõstmise ajal hingasisse, allalaskmise ajal hingas välja). Tee 6 korda.

4.



Seisa või istu, venita paremat kätt üle vastas õla, surudes seda teise käega küünarnukist, hoia venitust 30-50 sekundit, korda sama vasaku käega. Tee 3 korda.

5.



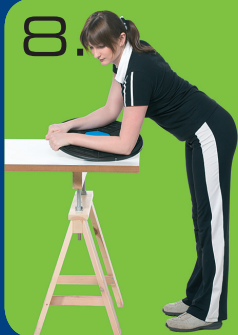
Seisa või istu, hoia õlavarred vastu keha ja painuta küünarliigestest **90°**, pööra küünarvarsi väljapoole. Tee 8 korda. Pööra küünarvarsi väljapoole koos kummilindiga. Tee 8 korda.

Seisa, õlavars vastu keha, käsi painutatud küünarliigesest 90°, käe selgmine külge vastu seina, suru küünarvarre selgmist külge vastu seina, hoi 5 sekundit. Tee 7 korda ühe ja siis teise käega.



Seisa, toeta käsi lauale, teises käes hoi 1-2 kg hantlit, lase käel vabalt alla rippuda, tõsta raskusega koormatud kõverdatud kätt selja taha ja suru abaluud kokku. Tee 10-15 korda. Tõsta hantel sirge käega taha üles, vii käsi tagasi alla. Tee 10-15 korda. Pane harjutused kokku. Tee 10-15 korda.

8.



Seisa laua juures, küünarvarred toetuvad tasakaalulauale või tasakaalupadjale, kalluta lauda või patja igas suunas. Tee harjutust 2-3 minutit.

9.



Seisa, küünarliigestest kõverdatud käed tasakaalulaual, siruta paremat kätt ette, too tagasi, siruta vasakut kätt ette, hoia tasakaalu!!! Harjutuse õnnestumisel siruta ka vastaspoolset jalga. Tee 6-8 korda.



10.



Seisa, tõsta mõlemad käed õlgade kõrgusele, suru rind ette ja käsi taha kuni tunned rinnalihastes venitust, hoia asendit 20 sekundit. Tee 3 korda.

Seisa,
vii sirge käsi selja taha ja siruta seda vastaspoolse tuhara suunas, hoia asendit 30 sekundit. Tee 3 korda.



11.

12.



Lama selili, põlved kõverdatud, pihud all, vii käed kõrvale, pööra pihud üles, pööra pihud alla, vii käed alla. Tee 5-6 korda.

13.



Lama selili käed küünarliigestest kõverdatud õlakõrgusel, siruta käsi lae suunas. Tee harjutust 5-6 korda.

14.



Lama selili, käed küünarliigestest kõverdatud õlgade kõrgusel, vii küünarnukid kokku, tõsta küünarnukid näo kõrgusele, vii tagasi kõrvale. Tee 5-6 korda.



15.



Lama selili, käed all, vii parem käsi ette, siruta, kõverda käsi kukla alla, siruta käsi üles, too sirge käsi alla, sama teise käega. Tee 6-8 korda.

16.



Lama selili, käed all, vii mõlemad käed üles, siruta, kõverda käed küünarliigesest kukla alla, too küünarnukid ette kokku ja liigu vastupidises järjekorras tagasi. Tee 6-8 korda.

17.



Lama kõhuli, käed õlgade kõrgusel sirutatud, tõsta mõlemaid käsi üles, juhtides liigutust põialdega. Tee 6-8 korda. Tõsta mõlemaid käsi üles, juhtides liigutust väikeste sõrmedega. Tee 6-8 korda.

18.



Lama selili, käed all, pihud üleval, tõsta õlad kõrvadeni, lase õlad alla, venita õlgu alla, lõdvestu. Tee 3-4 korda.



19.



Seisa, käed all, pihud ees, tõsta õlad kõrvadeni, hinga sisse (läbi nina), lase õlad aeglaselt alla ja venita, hinga välja (läbi suu), lõdvestu. Tee 5-6 korda.

20.



Istu või seisa, pall laual, käsi küünarliigesest kõverdatud 90°, suru palli alla 6-8 korda, vastu külge samapalju.

Tallinna Reumaühenduse trükise „Omal jõul, vihik 3, harjutused õlaliigestele ja kätele” esmatrükk ilmus 2008. aastal

KÖNNI KOLM KORDA NÄDALAS 1/2-1 TUND KORRAGA.

- ✓ Ära unusta rühti:
selg sirge ja samm hoogne,
põlved vetruma ja käed liikuma!
- ✓ VENITA pärast käimist kõiki pingul lihaseid.
Nii taastuvad lihased kiiremini ega muutu
valusaks.

VENITUSHARJUTUSI KÕNDIJATELE

allikas: Kävelyn vuosi 1999.
Suomen Reumaliitto



Küljelihased



Säärelihased
ja puusa
painutajalihased



Reie tagaosa
lihased



Reie eesmised
lihased



Rinnalihased



TALLINNA REUMAÜHENDUS

TALLINN RHEUMATISM SOCIETY

EESTI REUMALIIT ühendab 13 luu- ja liigesehaiged esindavat organisatsiooni üle Eesti:

Tallinna Reumaühendus
Eesti Reumaliidu Pärnumaa osakond
Järva Reumaselts
Kohila Reumaühing
Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reumahaigete Ühing
Põlvamaa Reumaliit
Reumahaigete Laste ja Noorte Ühing
Tartu Reumaühing
Saaremaa Reumaühing
Valgamaa Reumaliit
Viljandimaa Reumaliit
Eesti Noorte Reumaliit
Eesti Osteoporoosihaigete Liit

Eesti Reumaliit loodi 1991. aastal Tallinnas.

Trükkis ilmub

Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi Rahvatervise osakonna, Eesti Reumaliidu ning Eesti Reumatoloogia Seltsi koostööprojekti raames, Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi ja Euroopa Liidu Sotsiaalfondi toel.



EESTI REUMALIIT
Estonian Rheumatism Association

