

Omal jõul

HARJUTUSED

õlavööle
ja kaelale



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. Harjutused sobivad samuti vaevuste ennetamiseks ja heaks enesetundeks kõigile.

Omal jõul

KOOSNEB VIEST 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

Toimetaja
Fotod
Kujundaja
Kirjastaja

MAIRE-LIIS HÄÄL
TOOMAS TUUL
MAREK ALLVEE
OOMEN OÜ

ALUSTA PÄEVA HINGAMISHARJUTUSTEGA!

VÕIMELDES PEA MEELES!

- ✓ Tee harjutusi kaelale peegli ees!
- ✓ Tee iga harjutust 7 korda!
- ✓ Hoia õlavöö vaba!
- ✓ Hoia selg sirge ja istumisnurk 90 -100°!
- ✓ Lõdvestu kindlasti iga harjutuse järel!
- ✓ Enne harjutuste seeriat tõsta õlgu pumpava liigutusega 10 korda!

KAELA EEST HOOLITSEMINE ON HEA RÜHI SÄILITAMINE KÕIGIS OLUKORDEDES!

ÄRA UNUSTA PÄEVA JOOKSUL KA KÕNDIMIST!

KÕNDIMINE ON HEA IGAÜHELE, ERITI AGA LIIGESEHAIGELE.

Sest kõndimine

- ✓ on vastupidavustreening,
- ✓ tõstab luutihedust – see on eriti oluline glükokortikoidide tarbivatele haigetele,
- ✓ tugevdab lihaseid ja aitab säilitada liigeste liikuvust; lihaste ja liigest ümbritsevate kudede tugevdamine aga kaitseb liigeseid,
- ✓ alandab kaalu, tänu millele väheneb koormus liigestele,
- ✓ parandab und ja tõstab tuju.

HARJUTUSED

õlavööle ja kaelale

1.

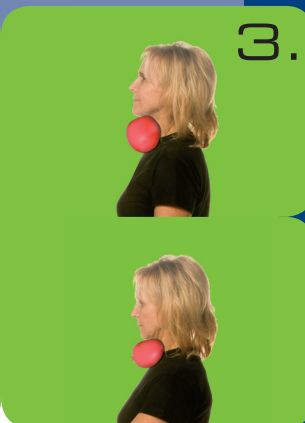


Istu, vaade otse ette, õlad vabad, liiguta ainult silmi,
vaata silmadega paremale,
vaata otse,
vaata silmadega vasakule,
vaata otse.

2.

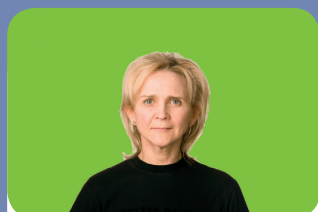


Istu, vaade otse, õlad vabad, liiguta ainult silmi,
vaata silmadega üles,
vaata otse,
vaata silmadega alla,
vaata otse.



3.

Istu, käed all, õlad vabad,
pane pall lõua alla,
suru palli,
lõdvestu.



4.

Istu, käed põlvedel,
pööra lõug parema õla suunas (lõug õla kohale),
pööra pea otse,
tee harjutus vasakule poole.

5.



**Istu, käed põlvedel,
vaade ette,**
pea kallutus paremale,
otse, tee harjutus
vasakule poole.



6.



**Istu, käed põlvedel,
lõug kergelt ette vajunud,**
tee lõuaga kaar vasakult paremale
ja paremalt vasakule,
vaadates üle õla.

**Seisa, toetu ühe
käega lauale või tooli
seljatoele,
teine käsi all,
kiiguta kätt pendlina
ette – taha,
siruta,
tee sama teise käega.**



**Seisa, toetu ühe käega lauale või tooli seljatoele,
teine käsi all,
kiiguta kätt pendlina eest kõrvale,
siruta,
tee sama teise käega.**

9.



**Seisa, toetu ühe
käega lauale või tooli
seljatoele,
teine käsi all,
tee käega ringitaolisi
liigutusi ühes suunas,
vastupidises suunas,
siruta,
tee sama teise käega.**

10.



**Väike harkseis, näoga seina poole,
küünarvarre pikkuse jagu seinast eemal,
kõnni sõrmedega mööda seina üles kuni käsi sirutub,
libista alla,
tee sama teise käega.**



**Seisa küljega seina poole,
küünarvarre pikkuse jagu seinast eemal,
kõnni sõrmedega mööda seina üles kuni käsi sirutub,
libista tagasi alla,
tee sama teise käega.**



**Väike harkseis, käed all,
tõsta käed kõrvale, pihkudega üles,
lase käed aeglaselt alla.**

13.



Väike harkseis, käed all,
tõsta sirged käed kõrvale õlgade kõrgusele,
kõverda ja siruta parem küünarliiges,
kõverda ja siruta vasak küünarliiges,
lase mõlemad käed alla.

14.



Istu või seisa,
tõsta käed ette õlgade kõrgusele,
pihud all, keera pihud üles, too
sõrmeotsad õlgadele,
siruta käed tagasi, too käed
seljataha, pihud kokku.





**Istu või seisa, sõrmeotsad
õlgadel,**
tee suured ringid küünarnukkidega
(ette, üles, taha, alla),
tee sama vastassuunas.



16.



Istu, selg sirge,
puuduta kätega põlvi,
puuduta kätega kõhtu,
puuduta kätega õlgu,
puuduta kätega kukalt,
siruta käed üles ja
tule vastupidises
järjekorras tagasi.



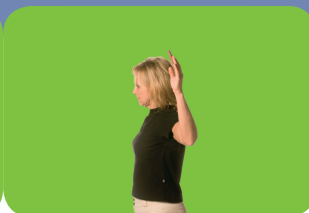


Istu, käed all,
 pööra pihud ette, põidlad taha,
 käed liiguvad põlvedeni,
 siruta kael ja venita õlad ning käed ette alla
 (ära selga kumerda),
 lõdvestu.



Istu, käed all,
 pööra pihud taha,
 käed liiguvad tuharatest mööda,
 siruta kael ja venita õlad ning käed taha alla,
 lõdvestu.

19.



Istu, jalad toetuvad täistallaga maha, käed all,
tõsta käed kõrvale,
kõverda käed küünarliigestest,
suru abaluud kokku,
lõdvestu.

20.



Seisa, kerge kallutus ette, käed all,
käte pendeldus ette, taha,
sirutus,
käte pendeldus kõrvale.

Tallinna Reumaühenduse trükise „Omal jõul,
vihik 2, harjutused õlavöõle ja kaelale” esmatrükk
ilmus 2007. aastal

**KÖNNI KOLM KORDA
NÄDALAS ½-1 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

