

Kanta-Hämeen keskussairaala
Hämeenlinnan yksikkö / Fysiatria, ortopedia

Harjoitusohjelma 4 viikosta eteenpäin

Selkäleikkauksen jälkeen fyysisen aktiivisuuden lisääminen mahdollisimman nopeasti edistää toipumista. Liikuntaa on suositeltavaa lisätä asteittain. Suurin osa leikkauksen jälkeisestä kuntoutumisesta tapahtuu ensimmäisen 2 - 3 kuukauden aikana.

Aluksi suositeltavia kestävyysliikuntamuotoja ovat kävely, pyöräily, uinti, vesijuoksu, hiihto yms. Myös muihin omiin harrastuksiin voit palata välitellen tuntemusten mukaan.

Aloita alla olevien harjoitusten tekeminen noin 4 viikon kuluttua leikkauksesta. Seuraavilla harjoitteilla pyritään lisäämään vartalon lihasvoimaa, liikkuvuutta ja puristuksissa olleen hermoston aineenvaihduntaa. Mikäli sinulla on vielä hermo-oireita, voit jatkaa vielä ensimmäisen harjoitusohjelman ensimmäistä harjoitusta (hermokudoksen kevyt harjoitus). Tee seuraavat liikeharjoitukset kivuttomalla, helposti sujuvalla liikelaajuudella. Osassa harjoituksista voit käyttää peiliä liikkeen suoritustekniikan tarkistamiseksi.

Liikkuvuusharjoitukset



Kylkimakuulla kädet hartioilla, päällimmäinen kyynärpää edessä. Purista jalat yhteen ja kierrä vartaloa vastakkaiselle puolelle, kohti alustaa. Purista jalkoja yhteen ja sisäänhengityksen aikana kierrä ylävartaloa vastakkaiselle puolelle, kohti alustaa. Palauta vartalo alkuasentoon uloshengityksen aikana. Pidä lantio paikalla koko liikkeen ajan.



Konttausasennossa. Pyöristä alaselkä vatsalihaksia jännittämällä. Tiivistä vatsalihakset ja pyöristä alaselkää vatsalihaksia jännittämällä. Palauta selkä lähtöasentoon. Huomioi, ettei selkä mene notkolle.

Kehonhallintaharjoitukset



Jalat vierekkäin, keppi selän takana. Liu`uta jalkaa alustaa pitkin taaksepäin samalla kallistaen vartaloa selkä suorana eteenpäin. Älä anna lantion kiertyä. Voit tehdä liikkeen myös ilman keppiä, kädet lantiolla.



Kylkimakuulla, molemmat jalat koukussa. Tiivistä vatsa kohti selkärankaa. Nosta lantio irti alustalta. Pidä jännitys 3-5 sekuntia. Palauta alkuasentoon.



Konttausasennossa. Tiivistä vatsa kohti selkärankaa. Pidä vatsalihaskjännitys koko liikkeen ajan. Liu`uta toista jalkaa alustaa pitkin taaksepäin ja palauta takaisin konttausasentoon. Huomioi, ettei lantio kallistu/kierry.



Takareiden venytys

Seisten. Astu pieni askel eteenpäin, kantapäätä alustalla. Kumarru suoralla selällä eteenpäin, niin pitkälle kunnes tunnet venytyksen takareidissä. Pidä venytys 30 sekuntia.

Tee sama liike toiselle puolelle.



Lonkan koukistajan venytys

Astu pitkä askel eteenpäin. Työnnä lantiota eteenpäin ja kierrä vartaloa etummaisesta jalan puolelle niin että tunnet venytyksen takana olevan jalan etuosassa. Pidä venytys noin 30 sekuntia.

Tee sama liike toiselle puolelle.



Kiertoharjoitus

Selinmakuulla. Toinen polvi koukussa toinen suorana. Kierrä koukistettu jalka suorana jalan yli kohti alustaa. Koukistetun jalan puoleinen käsi on suorana sivulla. Rentoudu ja hengitä syvästi. Pidä venytys noin 30 sekuntia.

Tee sama liike toiselle puolelle.



Alaselän venytys

Konttausasennossa. Pyöristä selkä laskemalla ylävartalo polvin väliin. Rentoudu ja hengitä syvästi. Pidä venytys noin 30 sekuntia.

Ergonomia



Istuma-asento kuormittaa selkää. Istuessa välilevyihin kohdistuu noin kuusi kertaa suurempi paine kuin makuulla. Paineen vaikutuksesta välilevyjen aineenvaihdunta heikkenee.

Joutuessasi istumaan pidempään voit vähentää välilevyihin kohdistuvaa painetta tauottamalla istumista lähtemällä liikkeelle useita kertoja päivässä. Voit kokeilla myös tukityynyä lanneselän tukena, ja mikäli tuolissa on säätömahdollisuuksia kannattaa ne opetella hyvin.

Myös hyvään **nostotekniikkaan** tulee kiinnittää huomiota jokaisessa nostossa. Tapaturmariskiä esimerkiksi jatkuvassa nostotyössä lisää väsymys.

Opettele hyvä nostotekniikka ja valmistaudu nostoon:

- Järjestä nostolle riittävästi tilaa
- Hyödynnä alaraaja- ja pakaralihaksia
- Pidä taakka lähellä vartaloa
- Ota hyvä ote taakasta
- Tee nostosuoritus tasaisesti
- Vältä kiertoja ja taivutuksia nostosuorituksen aikana

Tarvittaessa työasentojen tarkistamiseksi voit olla yhteydessä työterveyshuoltoon.