

Skolioosi harjoitusohje – oikealle konvekksi

Skolioosissa harjoitteiden tarkoituksena on ylläpitää selän liikkuvuutta ja vahvistaa keskivartaloa. Tee kotiliikkeitä 2-3 kertaa viikossa.

Kuvassa oikealle konvekksi lannerangan skolioosi ja vasemmalle konvekssi rintarangan skolioosi. Oikealle konvekssissa lannerangan skolioosissa lanneranka on sivutaivutuksessa vasemmalle ja kiertynyt oikealle.



Kotiharjoitteet

Asennon korjaus

Seiso paikallaan ja aseta oikea käsi alas kyljelle ja vasen ylemmäksi kyljelle kylkiluiden päälle. Paina oikealla kädellä kylkeä, jolloin lannerangan asento suoristuu, ja paina vasemmalla kädellä kylkiluita yläviistoon, jolloin myös rintarangan asento suoristuu.

Toista liike 10 kertaa, 3 sarjaa.

Tee harjoitetta useita kertoja päivässä.



Asennon ylikorjaus

Seisoen kierrä rintarankaa oikealle ja lannerankaa vasemmalle.

Pidä asento 5–10 sekuntia ja rentouta.

Toista liike 10 kertaa, 3 sarjaa.

Tee harjoitetta useita kertoja päivässä,



Sivulankku

Asetu oikealle kyljelle ja nojaa kyynärpäähän. Nosta lantio irti alustasta ja pidä asento 30 sekuntia.

Toista liike 3 sarjaa.

Tee molemmin puolin, mutta keskity erityisesti oikealla kyljellä tehtävään harjoitukseen



Kylkivenytys

Asetu vasemmalle kyljelle ja nojaa vasempaan kyynärpäähän. Nosta ylävartalo ylös ja venytä vasenta kylkeä. Pidä venytys 30 sekuntia

Toista liike 3 sarjaa.

Tee molemmin puolin, keskity venytykseen erityisesti vasemmalla kyljellä tehdessä.



Rintarangan liikkuvuusharjoitus rullalla

Koukkuselinmakuulla putkirulla poikittain yläselän alla. Suorista yläselkää rullaa vasten uloshengityksen aikana. Palaa alkuasentoon sisäänhengityksellä. Käy läpi koko rintaranka nikama nikamalta liikuttaen rullaa yläselän alla ylös/alas.

Toista liike 3 sarjaa.



Kuntosaliharjoitteet

Skolioosissa tärkeintä on harrastaa monipuolisesti liikuntaa ja tehdä kuntosalilla toimintakykyä, lihasvoimaa ja liikkuvuutta ylläpitävää harjoittelua. Alla on harjoituksia, joita skolioosissa voi lisäksi tehdä liikkuvuuden ja toimintakyvyn varmistamiseksi. Jos ilmenee selkäkipua, on harjoittelu normaalin selkäkivun mukaisesti nousujohteinen harjoittelu kivusta huolimatta ja tarvittaessa liikkeitä muokaten.

Toista liike 5–15 kertaa ja tee 3 sarjaa kolmesti viikossa.

Sivutaivutus

Säädä selkäpenkin tuki lonkan yläpuolelle. Asetu selkäpenkkiin kyljelleen, niin, että jalat ovat tukevasti alustalla ja rullaa vasten.

Anna vartalon taipua kaarelle ja tunne venytys kyljessä. Nouse suoraksi jännittämällä kyljen lihaksia.

Toista liike 3 sarjaa.

Tee molemmin puolin.

Selkäpenkki

Asetu laitteeseen lantio ja jalat tuettuina. Kädet rinnalla tai niskan takana. Jännitä pakaralihaksia ja nosta ylävartaloa ylöspäin kunnes lantio on ojentuneena (vaakatasossa). Laskeudu rauhallisesti takaisin alas.

Toista liike 3 sarjaa.

Lonkan koukistus laitteessa

Säädä reisituen korkeus sopivaksi. Koukista lonkka niin, että reisi on lähes vaakatasossa ja laske hitaasti alas. Pidä keskivartalo hallittuna niin, ettei selkä pyöristy tai ojennu.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Jos liike ei tuota kipua, voit päästää reiden vartalon taakse jarruuttavassa vaiheessa



Keskivartalon kierto taljassa venytyksestä

Ota taljasta kiinni ulommalla kädellä ensin ja tue toisella kädellä. Pidä lantio suoraan eteenpäin ja kierrä ylävartaloa mahdollisimman pitkälle taljan puolelle. Aseta jalat noin hartianleveyteen asentoon ja koukista polvista. Kierrä vartalo kädet suorana vartalon etupuolella. Tuo kädet suoraksi vartalon eteen.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Tee molemmin puolin.



Yhden käden ylätalja venytyksestä

Asetu istumaan ylätaljalaitteeseen. Tue reidet jos laitteessa on rulla sitä varten. Ota taljasta kiinni yhdellä kädellä. Pidä lantio suoraan eteenpäin ja anna kyljen venyä. Vedä kahva alas kyynärpää edellä, samalla kylkeä supistaen.

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Tee molemmin puolin.



Korokkeelle astuminen

Seisten. Ota toisella kädellä kiinni taljasta ja ponnista vastakkaisella jalalla penkille. Ota toisella kädellä tukea seinästä ja pidä keskivartalo hallittuna.

Toista toisella puolella. Taljan sijasta kuormana voi käyttää myös kahvakuulaa tai käsipainoa

Toista liike 5–10 kertaa, 3 sarjaa.

Tee molemmin puolin.



Taulukko 1

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta

Taulukko 2

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta

Taulukko 3

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta

Taulukko 4

Liike	Painot	Sarjat	Toistot	Muuta