

# Potilasohje liike- ja liikuntaharjoitteluun polvi- ja lonkkanivelrikossa

Hiikka Virtapohja ja Jari Arokoski

Lisätietoa | 19.2.2007

- Nivelrikon seurauksena lihasvoima heikenee ja nivel jäykistyy. Nivelrikkopotilaiden yleiskunto laskee. Harjoittelu parantaa nivelrikkopotilaiden toimintakykyä ja yleiskuntoa. Säännöllinen harjoittelu lievittää myös nivelrikkoon liittyvää kipua ja auttaa painonhallinnassa.
- Omatoiminen harjoitteluohjelma käsittää yleiskuntoharjoittelua ja sen rinnalla nivelten liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoituksia. Paras kivun aleneminen ja toimintakyvyn paraneminen saadaan säännöllisellä, pitkäkestoisella ja jatkuvalla harjoittelulla. Fysioterapeutti voi ohjeistaa yksilöllisesti sopivimmat harjoitteet ja neuvoa harjoittelun etenemisessä.

## *Yleiskuntoharjoittelu*

- Suositeltavia yleiskunnan harjoitusmuotoja ovat esim. kävely, pyöräily, vesiliikunta ja hiihto.
- Sopiva harjoittelun määrä on noin puoli tuntia kerrallaan, 3–5 kertaa viikossa.
- Kipua ja niveloireita lisäävää toistuvaa iskutyypistä liikuntaa tulisi välttää.

## *Nivelten liikkuvuusharjoitukset ja lihasvenyttely*

- Lihasvenyttely tehdään rauhallisesti vastuksen tunteeseen saakka, yksi venytys pääliharyhmää kohden. Venytys pidetään 5–15 sekuntia ja toistetaan kerran päivässä (harjoitukset [KUVISTA 1, 2 ja 3](#)).

- Jos halutaan lisätä nivelen liikkuvuutta, viedään venytys täyteen liikelaajuuteen ja pidetään venytys 20–30 sekuntia, 3–5 venytystä pääliharyhmää kohden. Harjoitus toistetaan 3–5 kertaa viikossa (harjoitukset [KUVISTA 1, 2 ja 3](#)).

## *Lihassoimaharjoittelu*

- Lihassoimaharjoittelun tarkoituksena on parantaa tasapainon hallintaa ja alaraajojen lihasvoimaa ja kestävyyttä.
- Polvi- ja lonkkanivelrikossa vahvistetaan kaikkia alaraajojen lihasryhmiä.
- Lonkkanivelrikossa vahvistetaan erityisesti lonkan ojentaja- ja loitontajalihaksia ja polvinivelrikossa erityisesti reiden etuosan lihaksia.
- Harjoitukset tehdään myös vastakkaiselle terveille alaraajalle.
- Jos nivelen liikuttaminen on kivuliasta, lihasvoimaharjoittelun voi aloittaa jännittämällä lihaksia ilman nivelliikettä tai pienellä liikelaajuudella. Lihasjännityksiä toistetaan 1–10 kertaa lihasryhmää kohti, jännitys pidetään 1–6 sekuntia. Näitä harjoituksia tehdään kerran päivässä (harjoitukset [KUVISTA 4, 5 ja 6](#)).
- Kun nivelen rasituksensieto paranee, edetään dynaamisiin lihasvoimaharjoituksiin, joissa lihaksen jännittämiseen yhdistetään nivelliike (harjoitukset [KUVISTA 7, 8, 9A ja 9B](#)).



**KUVA 1.** Pakaralihasten venytys. Ota molemmin käsin kiinni polven takaa. Paina käsillä reittä kohti vatsaa, kunnes tunnet venytyksen pakaralihaksissa.



**KUVA 2.** Lonkan koukistajien ja reiden etuosan lihasten venyttely. Jännitä alavatsan lihakset niin, että lantio pysyy paikallaan venytyksen ajan. Vie kantapäätä kohti pakaraa kädellä tai esimerkiksi kaulaliinalla avustaen. Ojenna lonkkaa suoraksi ja paina polvea koukkuun, kunnes tunnet venytyksen etureidessä. Pidä reisi lähellä toista alaraajaa.



**KUVA 3.** Reiden takaosan lihasten venyttely. Työnnä venytettävän alaraajan istuinkyhmyä taakse niin, että selkä pysyy suorana. Ojenna polvea suoraksi ja kallistu eteen, kunnes venytys tuntuu reiden takana.



**KUVA 4.** Reiden etuosan lihasten vahvistaminen. Jännitä reiden etuosan lihakset niin voimakkaasti kuin pystyt. Lihaskäynnitys pidetään 1–6 sekuntia ja käynnityksiä toistetaan 1–10 kertaa päivittäin.



**KUVA 5.** Pakaralihasten vahvistaminen. Jännitä syvät vartalon lihakset supistamalla lantionpohjanlihaksia ja vetämällä napaa selkärunkaa kohti. Jännitä pakaralihakset ja nosta lantiota hieman ylös. Asentoa pidetään 1–6 sekuntia kerrallaan ja harjoitus toistetaan 1–10 kertaa päivittäin.



**KUVA 6.** Alaraajojen ja vartalon vahvistava tasapaino- ja voimaharjoitus yhdellä jalalla seisten. Seiso ryhdikkäässä perusasennossa keskivartalo tiukkana. Jännitä molemmat pakarat ja vedä napaa kohti selkärunkaa. Siirrä paino toiselle jalalle ja pidä toinen jalka kevyesti sivulla varmistamassa tasapainoa. Kun edistyt, pidä kädet vartalon sivulla, nosta toinen jalka lattiasta vastakkaisen nilkan tai polven korkeudelle. Pidä tasapaino yhden jalan varassa 30 sekuntia. Toista sama liike molemmilla jaloilla 3–5 kertaa päivittäin.



**KUVA 7.** Pakaralihasten vahvistaminen. Ota tuki seinästä tai tuolista. Jännitä pakara- ja alavatsalihakset ja pidä selkä paikallaan. Liu'uta toista jalkaa sivulle takaviistoon pakaralihaksia käyttäen. Toista harjoitusliike 6–10 kertaa molemmilla jaloilla, 3–5 liikesarjaa peräkkäin, 2–3 kertaa viikossa.



**KUVA 8.** Reiden ja lonkan ojentajalihasten voimaharjoitus. Ota tuki seinästä tai tuolista. Kyykisty pitäen paino toisella alaraajalla toisen tukiessa kevyesti tasapainoa. Työnnä istuinkyhmyjä taakse niin kuin istuisit tuolille. Ojenna lantio, lonkat ja polvet takaisin suoraksi, auta tarvittaessa käsillä. Harjoita kumpaakin alaraajaa erikseen. Toista harjoitusliike 6–10 kertaa, tee 3–5 sarjaa 2–3 kertaa viikossa.



**KUVA 9A.** Reiden ja lonkan ojentajalihasten voimaharjoitus reisiprässilaitteessa. Pidä polvet ja jalkaterät liikkeen aikana samassa linjassa. Ojenna polvet suoriksi, laske jarruttaen koukkuun. Toista harjoitusliike 6–10 kertaa ja tee 3–5 sarjaa 2–3 kertaa viikossa.



**KUVA 9B.** Voit tehdä kevyemmän harjoituksen kotona vastuskumilla. Kiepauta nauha jalkapohjan alta. Pidä molemmien käsien vastuskumin päistä kiinni ja ojenna samalla polvea. Toista harjoitusliike 10–15 kertaa molemmilla jaloilla, tee 3–5 sarjaa 2–3 kertaa viikossa.