

Vaagna- ning puusapiirkonna lihaste tugevdamise protokoll patsiendile

Info:

Sporditraumatoloogia Keskuse füsioterapeudid:

tauno.koovit@kliinikum.ee

mihkel.luik@kliinikum.ee

Parimaks taastumiseks on vajalik treening füsioterapeudi juhendamisel!

Märkused:

Harjutuste sooritamisel vältida tugeva valu teket, vajadusel vähendada koormust
Vigastusest taastumine on individuaalne, vajadusel ning küsimuste tekkimisel pöördu füsioterapeudi vastuvõtule.

Dünaamiline stabiilsus

Puusatõsted kahe jala toega

Algasend: Selili, kannad võimalikult tuharate lähedal.

Harjutus: Tõsta ning langeta puusad rahulikus tempos.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



Puusatõsted ühe jala toega

Algasend: Selili, üks jalg sirutatud ning teine võimalikult tuhara lähedal.

Harjutus: Tõsta sirutatud jalg koos puusadega maapinnalt ning seejärel langeta samaaegselt peaaegu maapinnani.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



Rotaatorite stabiilsus

„Merekarp“ tase 1

Algasend: Külili, kannad tuharatega samal joonel, puusaliigestes 45° ning põlveliigestes 90° painutus.

Harjutus: Eemalda ning seejärel lähenda pealmine jalg, hoia põiad kogu liigutuse vältel koos.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.

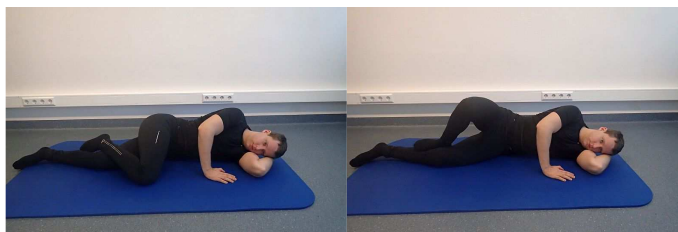


„Merekarp“ tase 2

Algasend: Külili, alumine jalg sirutatud, pealmise jala põid alumise põlveõndlas.

Harjutus: Eemalda ning seejärel lähenda pealmine jalg.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Merekarp“ tase 3

Algasend: Külili, kannad tuharatega samal joonel, puusaliigestes 45° ning põlveliigestes 90° painutus. Sääred on tõstetud maapinnalt kuni 45°.

Harjutus: Eemalda ning seejärel lähenda pealmine jalg, hoiä pöiad kogu liigutuse vältel koos.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Merekarp“ tase 3 koos palliga

Algasend: Külili, kannad tuharatega samal joonel, puusaliigestes 45° ning põlveliigestes 90° painutus. Sääred on tõstetud maapinnalt kuni 45°. Hoiä pöiadega vahel väikest palli.

Harjutus: Eemalda ning seejärel lähenda pealmine jalg. Suru pöiadega palli.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Merekarp“ tase 3 koos sääre sirutusega

Algasend: Külili, kannad tuharatega samal joonel, puusaliigestes 45° ning põlveliigestes 90° painutus. Sääred on tõstetud maapinnalt kuni 45°.

Harjutus: Eemalda pealmine jalg, lõppasendisse jõudes soorita sääre sirutus. Seejärel soorita sääre painutus ning lähenda pealmine jalg.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



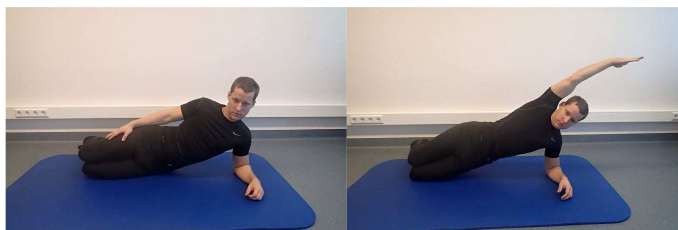
Mobiilsus

„Küljepainutus“

Algasend: Külili küünarvarstoengus, põlveliigestes 90° painutus. Pealmine käsi toetatud pealmisele jalale.

Harjutus: Tõsta puus ja eemalda samaaegselt pealmine käsi. Seejärel langeta puus ja lähenda samaaegselt pealmine käsi.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Plank“

„Madal küljeplank“

Algasend: Külili küünarvarstoengus. Pealmine käsi toetatud pealmisele jalale.

Harjutus: Tõsta puus maapinnalt. Hoia asendit.

Kordused: Soorita harjutust 15-60 sekundit, 2-3 seeriat.



„Madal küljeplank“ koos pealmise jala eemaldamise ja staatilise hoidmisega

Algasend: Külili küünarvarstoengus. Pealmine käsi toetatud pealmisele jalale.

Harjutus: Tõsta maapinnalt puus ning samaaegselt eemalda pealmine jalg. Hoia asendit.

Kordused: Soorita harjutust 15-60 sekundit, 2-3 seeriat.



„Madal küljeplank“ koos pealmise jala eemaldamise ja lähendamisega

Algasend: Külili küünarvarstoengus. Pealmine käsi toetatud pealmisele jalale.

Harjutus: Tõsta maapinnalt puus. Hoia asendit. Eemalda ning seejärel lähenda pealmine jalg.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Kõrge küljeplank“

Algasend: Külgtõendus. Pealmine käsi toetatud puusale. Pealmine jalg risti üle alumise jala nii, et põiad asuvad ühel joonel.

Harjutus: Tõsta maapinnalt puus. Hoia asendit.

Kordused: Soorita harjutust 15-60 sekundit, 2-3 seeriat.



„Kõrge küljeplank“ koos pealmise jala eemaldamise ja staatilise hoidmisega

Algasend: Külgtõendus. Pealmine käsi toetatud puusale. Pealmine jalg risti üle alumise jala nii, et põiad asuvad ühel joonel.

Harjutus: Tõsta maapinnalt puus ning samaaegselt eemalda pealmine jalg. Hoia asendit.

Kordused: Soorita harjutust 15-60 sekundit, 2-3 seeriat.



„Kõrge küljeplank“ koos pealmise jala eemaldamise ja lähendamisega

Algasend: Külgtõendus. Pealmine käsi toetatud puusale. Pealmine jalg risti üle alumise jala nii, et põiad asuvad ühel joonel.

Harjutus: Tõsta maapinnalt puus. Hoia asendit. Eemalda ning seejärel lähenda pealmine jalg.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



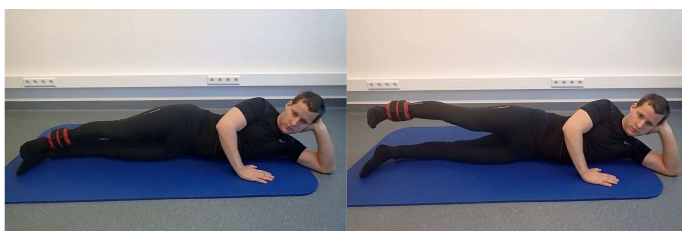
Puusa lateraalne ringtreening põrandal

„Jala eemaldamine“

Algasend: Külili. Pealmine käsi toetatud põrandale, alumine käsi toetab pead. Pealmise jala küljes lisaraskus.

Harjutus: Eemalda ning seejärel lähenda pealmine jalg.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Jala eemaldamine“ koos reie siserotatsiooniga

Algasend: Külili. Pealmine käsi toetatud põrandale, alumine käsi toetab pead. Pealmine jalg puusast siserotatsioon. Pealmise jala küljes lisaraskus.

Harjutus: Eemalda ning seejärel lähenda pealmine jalg.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Tuletõrjehüdrant“

Algasend: Külili. Pealmine käsi toetatud põrandale, alumine käsi toetab pead. Pealmine jalg põlve- ja puusaliigesest 90° painutatud. Pealmise jala küljes lisaraskus.

Harjutus: Eemalda ning seejärel lähenda pealmine jalg, säilita kogu liigutuse ulatuses 90° nurk põlve- ja puusaliigeses.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Ringitamine päripäeva“

Algasend: Külili. Pealmine käsi toetatud põrandale, alumine käsi toetab pead. Pealmise jala küljes lisaraskus.

Harjutus: Eemalda pealmine jalg ning soorita sellega õhus päripäeva ring.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Ringitamine vastupäeva“

Algasend: Külili. Pealne käsi toetatud põrandale, alumine käsi toetab pead. Pealse jala küljes lisaraskus.

Harjutus: Eemalda pealne jalg ning soorita sellega õhus vastupäeva ring.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Katus“

Algasend: Külili. Pealne käsi toetatud põrandale, alumine käsi toetab pead. Pealne jalg puusast siserotatsioonis. Pealse jala küljes lisaraskus.

Harjutus: Eemalda pealne jalg ning puuduta varvastega põrandat kordamööda alumise jala eest ning tagant.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



Puusa lateraalne ringreening seistes

„Vaagna langetamine ühel jalal seistes“

Algasend: Seistes ühel jalal stepipingil. Hoida õhusoleva jala puus toejala puusaga võrdsel kõrgusel.

Harjutus: Langeta õhusoleva jala puus maksimaalselt ning seejärel tõsta algasendisse tagasi.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Reie painutus ühel jalal seistes“

Algasend: Seistes ühel jalal stepipingil. Hoida õhusoleva jala puus toejala puusaga võrdsel kõrgusel.

Harjutus: Soorita õhusoleva jala reie painutus ning too jalg algasendisse tagasi.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Reie eemaldamine ühel jalal seistes“

Algasend: Seistes ühel jalal stepipingil. Hoida õhusoleva jala puus toejala puusaga võrdsel kõrgusel.

Harjutus: Soorita õhusoleva jala reie eemaldus ning too jalg algasendisse tagasi.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.

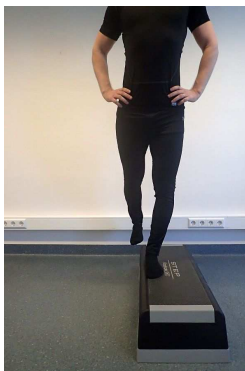


„Reie sirutus ühel jalal seistes“

Algasend: Seistes ühel jalal stepipingil. Hoida õhusoleva jala puus toejala puusaga võrdsel kõrgusel.

Harjutus: Soorita õhusoleva jala reie sirutus ning too jalg algasendisse tagasi.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Reie sirutus koos siserotatsiooniga ühel jalal seistes“

Algasend: Seistes ühel jalal stepipingil. Hoida õhusoleva jala puus toejala puusaga võrdsel kõrgusel.

Harjutus: Soorita õhusoleva jala reie välisrotatsioon ja sirutus ning too jalg algasendisse tagasi.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Jalaringid ühel jalal seistes“

Algasend: Seistes ühel jalal stepipingil. Hoida õhusoleva jala puus toejala puusaga võrdsel kõrgusel.

Harjutus: Soorita õhusoleva jalaga ring.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Alla-aste ühel jalal seistes“

Algasend: Seistes ühel jalal stepipingil. Hoida õhusoleva jala puus toejala puusaga võrdsel kõrgusel.

Harjutus: Soorita õhusoleva jalaga alla-aste.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



Kõnniharjutused kummilindiga

„Frankenstein-i kõnd küljele“

Algasend: Seistes veerandkükk asendis. Jalad õlgadest kitsamalt. Vastupanu osutamiseks kasuta kummilinti.

Harjutus: Astu külgsuunas.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



„Frankenstein-i kõnd ette-taha“

Algasend: Seistes veerandkükk asendis, jalad õlgadest laiemalt. Vastupanu osutamiseks kasuta kummilinti.

Harjutus: Astu mõlema jalaga kordamööda üks samm ette ning seejärel taha suunas.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.



Tasakaalutreening

„Seistes jalaringid kummilindiga“

Algasend: Seistes ühel jalal. Vastupanu osutamiseks kasuta kummilinti.

Harjutus: Vii õhusolev jalg pool-kaarega tagant ette ning seejärel eest taha.

Kordused: Soorita harjutust 8-15 kordust, 2-3 seeriat.

