

Omal jõul

HARJUTUSED

väike-
liigestele



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 VIIEST 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 iga harjutust 10 korda!
- ✓ Tee harjutusi aeglaselt!
- ✓ Hinga harjutuste ajal vabalt!
- ✓ Soorita harjutused valutult!
- ✓ Tee puhkepause kui vajad!
- ✓ Leia sobiv tasakaal töö ja puhkuse vahel!
- ✓ Nii puhke- kui tööasendis peab keskmine sõrm ja käsivars olema ühel joonel !

HARJUTUSI TEHES VÄLDID LIIGESTE JÄIKUST JA LIHASTE ATROOFIAT.

ÄRA UNUSTA PÄEVA JOOKSUL KA KÕNDIMIST!

KÕNDIMINE ON HEA IGAÜHELE, ERITI AGA LIIGESEHAIGELE!

- ✓ Kõndimine tasasel või ebatasasel pinnal ja trepil ning kükid on head jalalihaste treenimiseks!
- ✓ Treeni selja süvalihaseid!
- ✓ Pallimängud on eriti väärtuslikud ülajäsemete liigete haiguste korral!
- ✓ Alusta suveperioodil ettevaatliku karastamisega ja jätkka läbi aasta!

HARJUTUSED

väike- liigestele

1.



Istu, käed toetuvad küünarnukkidega lauale, jalad täistallaga maas, selg sirge, soorita käte pesemise liigutusi.

2.



Istu, käed toetuvad küünarnukkidega lauale, painuta ja siruta iga sõrme üksikuid liigeseid, kasuta selleks tikutopsi või teise käe abi.

3.



Istu, käed toetuvad lauale, pihkudega vastu lauda, painuta sõrmed, peopesa jääb vastu lauda, siruta sõrmed tagasi.

4.



Istu, käed toetuvad küünarvartega lauale, käelaba väikese sõrme poolsel serval, painuta iga sõrm ükshaaval vastu põialt ja siruta.

5.



Istu, käed laual serviti, pihud vastamisi, tõsta sõrmi põidla suunas, lõdvestu.



6.



Istu, käed toetuvad küünarvartega lauale, käelabad väikese sõrme poolsel serval, siruta sõrmed, vii põial väikese sõrme mõhnale, siruta põial, lõdvestu.

7.



Istu, küünarvarred toetuvad lauale, painuta sõrmed mõhnadele nn. „väikesesse rusikasse“, siruta.

8.



Istu, käed toetuvad lauale, pihud koos, vii sõrmed harali, pane sõrmed risti, siruta, lõdvestu.

9.



Istu, küünarvarred toetuvad lauale, pihkudega üles, painuta põial peopessa, painuta sõrmed ümber pöidla, siruta sõrmed, siruta põial.



Istu, küünarnukid toetuvad lauale, pihud vastamisi, käte painutus randmest paremale, otse, käte painutus randmest vasakule, otse.

10.



Istu, käed küünarliigestest 90° kõverdatud, toetatud vastu keha, sõrmed kergelt rusikas, randmerringid väljast sissepoole.

11.



12.



Istu küljega vastu lauda, küünarvars toetub lauale, labakäsi ripub üle laua ääre,
tõsta labakäsi lauaga ühele tasapinnale, lõdvestu, korda sama teise käega.

13.



Istu, küünarvarred toetuvad lauale, üks käsi pallil,
painuta sõrmeotsad palli sisse, ranne jääb otse, siruta sõrmed, lõdvestu, korda sama teise käega.

14.



Istu, käed võimlemis-kepiga põlvedel,
painuta sõrmed ümber kepi pealthaardes, kõverdada küünarliigeseid, siruta, painuta sõrmed althaardesse ümber kepi, sooritada sama harjutus.

Istu, küünarnukid toetuvad lauale, käed pihkseongus, vasaku käe põial toetab parema käe põialt, parema käe põidla lõppliigese painutus – sirutus, vaheta sõrmede asendit nii, et parema käe põial toetaks vasaku käe põialt, soorita painutus – sirutus.

15.



16.



Istu, küünarvarred toetuvad lauale, käelabad serviti, svammid sõrmede vahel, pigista sõrmed kokku, lõdvestu.

Istu, küünarvarred toetuvad lauale, sõrmed sirutatud, kõverda ja siruta iga sõrme üksikult, lõdvestu.

17.



18.



Istu, küünarvarred toetuvad lauale, pihud vastamisi, sõrmed kõverduvad pöidlale, sõrmede ja pöidla surumine vastamisi, sirutus, lõdvestu.

19.

Istu,
haara ja tõsta laualt rullikeeratud paberipoogen või ajaleht, aseta tagasi, korda.

20.

Istu, küünarvarred toetuvad lauale,
keerata sõrmedega laual lebavat väikese raskusega liivakotti, algul paremale, siis vasakule, tõsta sõrmedega sama kotti.

Tallinna Reumaühenduse trükise „Omal jõul, vihik 1, harjutused väikeliigestele” esmatrükk ilmus 2007. aastal

KÖNNI KOLM KORDA NÄDALAS 1/2-1 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

