



PYÖRÄTUOLI OSANA ARKEA

AVH-KUNTOUTUJAN
KOTIHARJOITTELU-
OPAS

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	3
Toimintakyvyn edistäminen kotona	4
Hyvä istuma-asento pyörätuolissa	7
Kestävyysharjoittelu	8
Lihaskoivomaharjoittelu	9
Tasapainoharjoittelu	12
Liikkuvuusharjoittelu	16
Omat muistiinpanot	20
Liikuntapäiväkirja	21

JOHDANTO

Tämä opas antaa tietoa ja ohjeita omatoimiseen kotiharjoitteluun aivoverenkiertohäiriön sairastaneille kuntoutujille, jotka käyttävät pääsääntöisenä liikkumisen apuvälineenä pyörätuolia. Aivoverenkiertohäiriö (AVH) on yleinen sairaus ja Suomessa siihen sairastuu vuosittain noin 25 000 henkilöä.

Enemmistö suomalaisista AVH-kuntoutujista asuu kotona. Sairastumisen aiheuttamat oireet, kuten kehon toispuoleinen halvaus, tasapainon muutokset ja tuntohäiriöt vaikuttavat arjessa toimimiseen yksilöllisesti ja monimuotoisesti. Päivittäiset toiminnot voivat viedä enemmän aikaa ja ne voivat tuntua hyvinkin raskailta sairastumisen jälkeen.

Tästä oppaasta saat vinkkejä kotona harjoitteluun. Oppaan tarkoituksena on tuoda harjoitteet osaksi arkeasi. Oppaassa harjoittelu on jaettu kestävyys-, lihasvoima-, tasapaino- ja liikuvuusharjoitteluun. Nämä osiot on jaettu väriteemoilla. Niiden avulla muistat helposti, mikä liike harjoittaa mitäkin osa-aluetta. Kaikki oppaan harjoitteet pystyt tekemään kotonasi. Oppaassa on kuvia. Niiden avulla muistat, kuinka harjoitteet tulee suorittaa. Tässä oppaassa on osassa harjoitteista helpompi ja haastavampi vaihtoehto. Tee ensin helpompi harjoite. Halutessasi voit haastaa itsesi tekemällä haastavamman vaihtoehdon. Terapeutisi kertoo, mitkä harjoitteista ovat juuri sinulle soveltuvia. Oppaan lopussa on liikuntapäiväkirja. Siihen voit kätevästi merkitä viikoittaiset liikuntasuorituksesi.

TOIMINTAKYVYN EDISTÄMINEN KOTONA

AVH-kuntoutujalle on erittäin tärkeää ylläpitää ja kehittää omaa toimintakykyä, jotta arjessa selviytyminen pyörätuolin kanssa olisi mahdollisimman vaivatonta. AVH-kuntoutujien liikuntaan pätevät usein samankaltaiset liikuntasuositukset kuin sairastumattomillakin. On kuitenkin huomioitava oma toimintakyky. Seuraavalla sivulla olevassa kuvassa on esitetty pyörätuolia käyttävän AVH-kuntoutujan soveltavat viikoittaiset liikuntasuositukset.

Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia AVH-kuntoutujan elämäntilaan ja mielialaan. Liikunnan avulla voidaan ehkäistä myös lisäsairauksia. Sairauden jättämien oireiden vuoksi liikkumaan on joskus opeteltava uudestaan ja on etsittävä uusia tapoja liikkua. Pyörätuoli mahdollistaa liikkumisen niille AVH-kuntoutujille, joille se muutoin olisi mahdotonta. Pyörätuolin avulla kuntoutuja on toimintakykyinen ja tasavertainen yhteiskunnassa.

*Lähde rohkeasti liikkumaan
pyörätuolin kanssa!*



Soveltava viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA



Paranna **kestävyyuskuntaa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti **tai** 1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi

kohenna **lihaskuntaa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

TERVEYSLIIKUNNAN SUOSITUS AIKUISILLE, JOTKA LIIKKUVAT PYÖRÄTUOLILLA ITSE KELATEN.

”Koetun kuormittavuuden asteikon” avulla voidaan turvalisesti arvioida liikunnan aiheuttama kuormittavuus. Asteikon avulla saadaan jopa luotettavampi tulos kuin sykemittarilla. Joidenkin lääkeaineiden vaikutuksesta syke ei nouse niin, että siitä voisi arvioida rasituksen kuormittavuutta. Tavoitetaso AVH-kuntoutujalle on aluksi 11 - 14 välillä. Kunnon kohentuessa rasitusta voidaan lisätä vähitellen kohti tasoa 14 - 16. Kevennä rasitusta, mikäli tuntemasi kuormitus ylittää tason 16.

6		
7	Erittäin kevyt	
8		Ei juurikaan hengästymistä
9	Hyvin kevyt	
10		
11	Kevyt	
12		
13	Hieman rasittava	Vähän hengästymistä
14		
15	Rasittava	
16		
17	Hyvin rasittava	
18		Voimakas hengästyminen
19	Erittäin rasittava	
20	En jaksa enää	

Koetun kuormittavuuden asteikko (Borg 1998)

HYVÄ ISTUMA-ASENTO PYÖRÄTUOLISSA

Hyvä istuma-asento pyörätuolissa on tärkeä, koska tuolissa saatetaan istua lähes koko päivä. Olennaista on, että istuma-asento kuormittaa elimistöä mahdollisimman vähän.



Istu selkä suorana.

Pidä jalkapohjat lattialla tai jalkatuilla.

Pidä polvet suoraan eteenpäin.

Pidä yläraajat rentoina sylissä tai käsituilla.

KESTÄVYYSHARJOITTELU

Sairaudesta huolimatta säännöllinen liikunta on tärkeää jokaiselle. Suoritus, jossa selvästi hengästyt, on kestävyysharjoittelua. Suositeltavaa on harrastaa kestävyysliikuntaa 3 - 7 päivänä viikossa, 20 - 60 minuuttia kerrallaan. Päiväannoksen voi suorittaa myös useana vähintään 10 minuuttia kestävässä annoksena.

PYÖRÄTUOLIKELAUS



Kelaa pyörätuolilla käyttäen kättäsi ja alaraajaasi apuna.

Kokeile myös pyörätuolipotkuttelua. Voit potkuttella jaloillasi eteen- ja taaksepäin.

Lähde rohkeasti kelaamaan myös ulkoilmaan!

LIHASVOIMAHARJOITTELU

Lihassoimaa tarvitset monissa päivittäisissä toiminnoissa kuten istumasta seisomaannousussa ja tavaroiden nostamisessa. Lihassoimaharjoittelua tulisi harjoittaa 2 - 3 kertaa viikossa. Harjoitteita tulee toistaa 10 - 15 kertaa. Tee harjoitteita 1 - 3 sarjaa saavuttaaksesi parhaan mahdollisen hyödyn.

SEISOMAANNOUSU



Vaihe 1



Vaihe 2

Helpompi vaihtoehto

Varmista, että pyörätuolin jarrut ovat päällä.

Siirry kankkukävellen tuolin reunalle.

**Aseta halvaantunut jalka lähelle tuolia.
Aseta toinen jalka hieman kauemmas tuolista.**

Kurkota eteenpäin ja nouse ylös.

*Jos haluat haastaa itsesi,
asetta jalkaterät vierekkäin
lattialle mahdollisimman
lähelle tuolia!*

VARTALONKIERTO ISTUEN



Helpompi vaihtoehto

Ota hyvä istuma-asento.

Pidä selkä suorana koko harjoitteen ajan.

Kierrä vartaloa vuorotellen oikealle ja vasemmalle.

Pidä jalkapohjat kiinni lattiassa.

*Harjoite kehittää keskivartalosii lihaksia,
joita tarvitset hyvän istuma-asennon
säilyttämisessä!*



Haastavampi vaihtoehto

Tee sama painon kanssa.

Painona voit käyttää esimerkiksi vesipulloa.

Harjoite on helpompi tehdä, jos pidät painon lähellä vartaloasi. Pitämällä kädet suorina harjoite on raskaampi.



Ota pullosta ote molemmilla käsillä!

TASAPAINOHARJOITTELU

Tasapainoharjoittelu on tärkeää. Lihasvoiman tavoin tarvitset sitä monissa perustoiminnoissa kuten istumisessa, seisomisessa, istumasta seisomaannousussa sekä esineiden kurkottamisessa. Tasapainoa tulisi harjoittaa 2 - 3 kertaa viikossa.

KANKKUKÄVELY



Istu mahdollisimman takana pyörätuolissasi.

Istu hyvässä asennossa selkä suorana.

Nosta vuorotellen pakaroitasi irti istuimesta.

Liiku lähelle tuolin reunaa ja sitten takaisin tuolin perälle.

Kankkukävelyä voit harjoitella myös siirtyessäsi vuoteen reunalle!

KUMINAUHAHARJOITUS



Vaihe 1



Vaihe 2

Sido vastuskuminauha vyötäröllesi pyörätuolissa istuessasi.

Nouse seisomaan ja ota tukea kaiteesta.

Laske kuminauhaa kuin laskisit housujasi alas.

Lopuksi nosta kuminauha takaisin vyötäröllesi.

*Mitä lähempänä pidät jalat toisiaan,
sitä haastavampi harjoite on!*

PAINONSIIRROT ERI SUUNTIIN



Helpompi vaihtoehto

Nouse seisomaan. Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.

Nouse rauhallisesti varpaillesi ja laskeudu takaisin.

Nosta varpaitasi irti lattiasta ja palauta.

Siirrä kehon painoa oikealle jalalle.

Siirrä kehon painoa vasemmalle jalalle.



Haastavampi vaihtoehto

Ota oikealla jalalla askel eteen ja palauta takaisin.

Ota oikealla jalalla askel taakse ja palauta takaisin.

Ota oikealla jalalla askel sivulle ja palauta takaisin.

Toista sama vasemmalla jalalla.

LIKKUVUUSHARJOITTELU

Nivelten liikkuvuuksien ylläpitäminen on tärkeää, koska siten itsenäinen arjessa toimiminen ja toimintakyky säilyvät mahdollisimman pitkään. Säännöllinen venyttely 2 - 3 kertaa viikossa auttaa ylläpitämään nivelten liikkuvuuksia. Suositeltavaa on pitää venytystä 10 - 30 sekunnin ajan.

PAKARALIHAKSEN VENYTYS



Nosta oikea jalka vasemman polven päälle.

Voit tehostaa venytystä painamalla venytettävän jalan polvea alaspäin.

Tunne venytys oikeassa pakarassasi.

Harjoittelemalla tätä liikettä kenkien pukeminen helpottuu!

VARTALONKIERROT ALHAALTA YLÖS VASTAKKAISELLE PUOLELLE



Vaihe 1



Vaihe 2

Istu hyvässä asennoissa selkä suorana.

Ota halvaantuneesta kädestä ote.

Kurkota alas vasemmalle puolelle (vaihe 1).

Kurkota ylös oikealle puolelle (vaihe 2).

Toista sama toiselle puolelle.

Jos haluat haastetta harjoitukseen, voit tehdä harjoitteen pieni paino käsissä.

Vartalon kiertoa harjoittelet myös tyhjentäessäsi tiskikonetta!

RINTALIHAKSEN VENYTYS



Kelaa pyörätuolilla oven karmin luokse.

Aseta venytettävä kyynärvarsi oven karmille.

Aseta venytettävä yläraaja eri korkeuksille, jolloin venytys tuntuu rintalihaksen eri kohdissa.

POHKEEN VENYTYS



Ota naru ja laita se venytettävän jalkapohjan alle.

Pidä molemmilla käsillä kiinni narusta.

Aseta kantapää pienelle korokkeelle.

Venytä rauhallisesti narusta varpaita kohti itseäsi.

Naruna voit käyttää esimerkiksi vyötä.

TAKAREIDEN VENYTYS



Nosta kantapäätä penkille.

Ota halvaantuneesta kädestä ote.

Taivuta kohti venytettävän jalan varpaita.

Pidä selkä suorana.

ETUREIDEN VENYTYS



Makaa vuoteella selälläsi.

Koukista toisen jalan polvi vuoteella jalkapohja alustalla.

Siirrä toinen jalka vuoteen laidan yli venytysasentoon.

OMAT MUISTIINPANOT

LIIKUNTAPÄIVÄKIRJA

Liikuntapäiväkirjaa täytät merkitsemällä harjoitteluajan ruutuun. Viikon päätyttyä voit tarkistaa oletko liikkunut suosituksen mukaisesti.

Omat tuntemukset voit merkitä hymynaamojen avulla.

😊 = Hyvin meni

😐 = Suoriuduin kohtalaisesti

😞 = En suoriutunut kovin hyvin

Viikko _____	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	Yht.
Kestävyysliikunta								
Lihaskuntoharjoittelu								
Tasapainoharjoittelu								
Liikkuvuusharjoittelu								
Omat tuntemukset 😊 😐 😞								

Viikko _____	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	Yht.
Kestävyysliikunta								
Lihaskuntoharjoittelu								
Tasapainoharjoittelu								
Liikkuvuusharjoittelu								
Omat tuntemukset 😊 😐 😞								

Viikko _____	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	Yht.
Kestävyysliikunta								
Lihaskuntoharjoittelu								
Tasapainoharjoittelu								
Liikkuvuusharjoittelu								
Omat tuntemukset 😊 😐 😞								

Viikko _____	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	Yht.
Kestävyysliikunta								
Lihaskuntoharjoittelu								
Tasapainoharjoittelu								
Liikkuvuusharjoittelu								
Omat tuntemukset 😊 😐 😞								

Viikko _____	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	Yht.
Kestävyysliikunta								
Lihaskuntoharjoittelu								
Tasapainoharjoittelu								
Liikkuvuusharjoittelu								
Omat tuntemukset 😊 😐 😞								

Lähteet

Aivoliitto 2015. Aivoverenkiertohäiriö. WWW-dokumentti.

Billinger ym. 2014. Physical Activity and Exercise Recommendations for Stroke Survivors. A Statement for Healthcare Professionals from the American Heart Association/American Stroke Association.

Borg, Gunnar 1982. Psychophysical bases of perceived exertion. WWW-dokumentti.

Korhonen, Henna & Taskinen, Petra 2016. Pyörätuoli osana arkea – AVH-kuntoutujan kotiharjoitteluopas. Opinnäytetyö.

Kähäri-Wiik, Kaija, Niemi, Aira & Rantanen, Anneli 2011. Kuntoutuksella toimintakykyä. Helsinki: WSOYpro Oy.

Käypä hoito -suositus 2012. Liikunta. WWW-dokumentti.

UKK- instituutti 2015. Soveltava viikoittainen liikuntapiirakka. PDF-dokumentti.

Paltamaa, Jaana, Karhula, Maarit, Suomela, Markkainen, Tiina & Autti-Rämö Ilona 2011. Hyvän kuntoutuskäytännön perusta. Käytännön ja tutkimustiedon analyysistä suosituksiin vaikeavammaisten kuntoutuksen kehittämishankkeessa.

Tekijät

Fysioterapeutti-opiskelijat:

Henna Korhonen

Petra Taskinen

Mikkelin ammattikorkeakoulu, Savonlinna

Tämä opas on tuotettu osana opinnäytetyötä Pyörätuoli osana arkea - AVH-kuntoutujan kotiharjoitteluopas.

Harjoitteluintoa!

