

PLEASE NOTE! THIS IS PARALLEL PUBLISHED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Salminen, Maiju & Selesvuo, Jutta & Vaarala, Laura & Leskelä, Johanna & Stepanoff, Johanna (2016) Notkeutta niveliin. Niveltieto 2, 26-27.

Notkeutta niveliin

Nivelrikossa venyvyys- ja liikelaajuusharjoituksia tulisi tehdä päivittäin. Uudet lonkan ja polven nivelrikon hoitoon sopivat venyttely- ja liikkuvuusharjoitteluvideot löytyvät nyt nivel.fi-sivustolta ja Youtubesta!

Nivelrikko aiheuttaa niveliin jäykkyyttä ja liikerajoituksia, jotka heikentävät liikkumista sekä toimintakykyä. Lonkka- ja polvinivelrikon hoito perustuu konservatiivisiin hoitomenetelmiin, joista tärkeimpiä ovat säännöllinen liike- ja liikuntaharjoittelu. Harjoittelun tulisi sisältää niveltä ympäröivien lihasten voimaa ja kestävyyttä lisääviä harjoitteita sekä liikkuvuusharjoitteita ja lihasvenytyksiä. Nivelen liikeratoja ja venyvyttä ylläpitäviä liikkuvuusharjoitteita tulisi suorittaa päivittäin. Niillä pyritään palauttamaan normaalia nivelen liikkuvuutta ja lisäämään lihaksen pituutta. Itsehoito ja siihen ohjaaminen on tärkeä osa nivelrikon hoitoa.

Tutkimukset ovat osoittaneet venyttelyohjelmat tehokkaiksi hoitokeinoiksi kuntoutuksessa. Iäkkäille sekä nivelrikkoa sairastaville venyttelyharjoitteilla on saatu merkittäviä parannuksia liikkuvuuteen ja toimintakykyyn, mutta vaikutusten ja annostelun välistä suhdetta ei ole pystytty tarkasti määrittelemään. Nivelrikon hoitosuosituksissa ohjeistetaan käyttämään yleisiä venyttely- ja liikkuvuusharjoitteluohjeistuksia huomioiden nivelrikon vaikutukset. Nivelrikossa venyvyys- ja liikelaajuusharjoituksia tulisi korostaa ja tehdä päivittäin.

Notkeutta niveliin

Suomen Nivelyhdistyksen ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyönä toteutettiin opinnäytetyö *Notkeutta niveliin*. Se on osa

Nivelrikkoisen asiakkaan toimintakykyä edistävä ohjaus -projekti (Nate). Projektista on syntynyt useita Nivel tiedossakin julkaistuja opinnäytetöitä, joissa on luotu erilaisia ohjausmenetelmiä edistämään nivelrikkoisten toimintakykyä.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa lonkka- ja polvinivelrikkoisten liikkuvuus- ja venyttelyharjoittelusta. Tavoitteena oli luoda uudenlaista nivelrikon omahoitoa tukevaa ohjeistusta liikkuvuutta edistävään harjoitteluun kotiooloissa. Työn tuotoksena valmistui kymmenen venyttely- ja liikkuvuusharjoitteluvideota, jotka on julkaistu Nivelyhdistyksen internetsivuilla ja Youtubessa. Videot löytyvät osoitteesta www.nivel.fi/jumppavidet.

Jokaiselle sopivat harjoitteet

Videoilla liikkeitä tehdään istuen, seisten ja maaten, joten jokainen voi valita niistä itselleen sopivimmat harjoitteet. Osassa harjoitteista on myös näytetty vaihtoehtoisia suoritustapoja. Liikkeet kohdistuvat pakaran, reiden ja pohkeen alueen lihaksiin, jotka vaikuttavat lonkan ja polven liikkuvuuteen. Alla olevasta harjoitteluohjeistuksesta löytyvät yleiset ohjeet venyttely- ja liikkuvuusharjoitteiden suorittamiseen. Harjoitteluohjeistus kannattaa käydä läpi ennen harjoittelun aloittamista. Videoissa suoritus ohjeistetaan puhutun selostuksen avulla sekä harjoitteen erityistä huomiota vaativat tekijät on korostettu tekstein. Viereisen sivun kuvissa

on muutamia esimerkkejä videoilta löytyvistä harjoitteista.

Ohjausvideoista kerättiin palautetta nivelrikkoisten testiryhmältä sekä asiantuntijoilta. Arvioinnissa kerättiin palautetta videoiden terveyden edistämisen vaikutuksista, omaharjoitteluun motivoinnista, sopivuudesta kohderyhmälle sekä videoiden esitystavasta. Pääosin nivelrikkoisten testiryhmän sekä asiantuntijoiden palautteet olivat positiivisia. Videoiden sisältöön oltiin tyytyväisiä, liikkeitä oli määrällisesti sopivasti ja vaihtoehtoiset liikkeet koettiin hyödyllisiksi. Liikkeiden vaatuvuustasoa pidettiin vaihtelevana. Videot koettiin perinteistä kuvallista ohjeistusta parempana. Videoiden harjoitteet ovat yleisiä ohjeistuksia, jotka eivät ota huomioon mahdollisia yksilöllisiä rajoitteita.

Maiju Salminen *

Jutta Selesvuo *

Laura Vaarala *

Johanna Leskelä **

Johanna Stepanoff **

* Fysioterapeuttiopiskelija
Laurea-ammattikorkeakoulu

** Fysioterapian lehtori
Laurea-ammattikorkeakoulu

- Aloita venyttelyharjoittelu päivittäin ryhmää kohden.
- Lyhyet venyttelyt toimivat alkuun ja pitävät venyttelyharjoittelua. Lämmitä ensin toistoina. Huomioi lisäksi...
- Lisää vähitellen sietokyvyn mukaan lihasryhmä.
- Tee harjoitusohjelman mukaisesti.
- Suorita liikkeet rauhallisesti.
- Muista hengittää rauhallisesti.



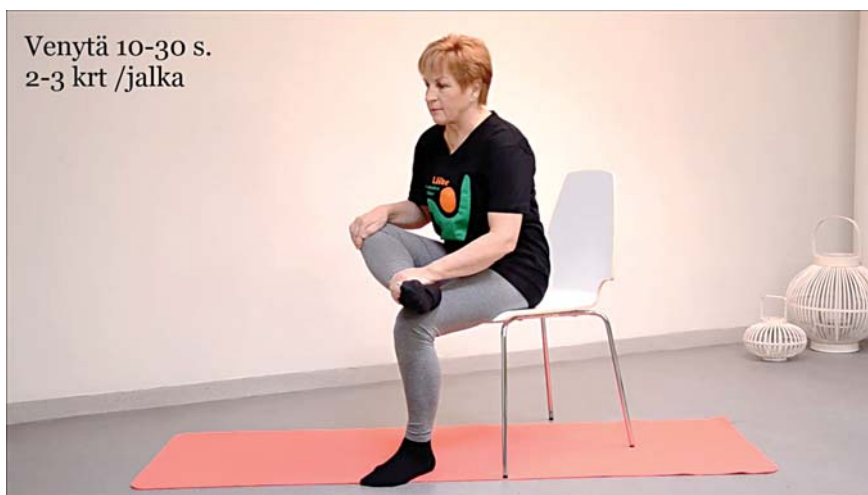
Takareiden venytys seisten

Nosta toisen jalan kantapäätä tuolin päälle. Nojaa eteenpäin lonkista taivuttaen ja tukeudu käsillä venytettävään jalkaan. Pidä selkä suorana koko liikkeen ajan.

Pidä venytys 10–30 sekuntia

Toista 2–3 kertaa/ jalka

Videoissa mallina toimii nivelrikkoa itsekkin sairastava 60-vuotias **Anitta Rytilahti**.



Pakaran venytys istuen

Istu ryhdikkäästi tuolin reunalla. Nosta venytettävän puolen jalka polvi koukussa toisen reiden päälle. Venytyksen tehostamiseksi nojaa kevyesti eteenpäin ja paina toisella kädellä polvea kohti lattiaa.

Pidä venytys 10–30 sekuntia

Toista 2–3 kertaa / jalka

Videoilla on harjoituksia eri alkuasennoissa seisten, istuen ja makuulla, jolloin on mahdollisuus valita itselleen sopivimmat liikkeet.

Harjoitteluohjeistus

Päivittäin tehtävillä lyhyemmällä venytyksillä kestoltaan 5–15 sekuntia yhden kerran lihas- ja loppuverryttelynä päivittäisen liikkumisen edistämiseksi. Suorita lämmittely aina ennalämmittelynä voit käyttää kävelyä, askelluksia ja harjoitusohjelman liikkeitä lyhyempikestoisten harjoitteluympäristön ja välineiden turvallisuus esimerkiksi käyttämällä tukevaa tuolia. Nosta venytysten kesto ohjeistusten mukaisiin, kestoltaan 10–30 sekuntia, 2–3 kertaa/

venyttelyjä 3–5 kertaa viikossa nivelten liikelaaajuuden lisäämiseksi. Vältä liikettä, jolla on suuri liikeradalla kuin mahdollista, ilman että ne tuottavat kipua. Vältä venytysten aikana.