

PLEASE NOTE! THIS IS SELF-ARCHIVED VERSION OF THE ORIGINAL ARTICLE

To cite this Article: Kerola, K. ; Laine, H. ; Leskelä, J. & Stepanoff, J. (2017) Liikeharjoitteita olkanivelriikon hoitoon. Niveltieto 1, 25-27.

Liikeharjoitteita olkanivelrikon hoitoon

Opinnäytetyönä syntyneet uudet ohjausvideot auttavat olkanivelrikon omatoimisessa hoidossa. Opinnäytetyö on osa projektia, jonka tarkoituksena on luoda uudenlaisia ohjaus- ja toimintatapoja, edistää nivelrikkoisen ihmisen toimintakykyä sekä ennaltaehkäistä nivelrikkoa ja sen oireita.

Liikekipu, liikelaajuuksi- en pieneneminen sekä niveltä ympäröivien lihasten heikentyminen ovat olkanivelrikon tyypillisimpiä oireita, jotka kaikki yhdessä heikentävät olkanivelrikkoa sairastavan toimintakykyä. Jo pieni toiminnan- vajeus tai liikerajoite voi ilmetä vaikeuksina selviytyä arjen toimista, kuten pukeutumisesta, hiusten kampaamisesta tai peseytymisestä.

Kuten nivelrikossa yleisesti, myös olkanivelrikossa hoito perustuu ilman leikkausta tapahtuviin konservatiivisiin hoitomenetelmiin, joista tärkeimpiä ovat liikunta- ja liikeharjoittelu, itsehoito ja siihen ohjaus. Olkanivelrikkoa sairastaville henkilöille suositellaan liike- ja liikkuvuus- harjoitteita tehtäväksi päivittäin. Säännöllisellä harjoittelulla voidaan edistää nivelen liikkuvuutta ja toimintakykyä.

Tutkimuksia liittyen pelkän liikeharjoittelun vaikuttavuuteen olkanivelrikon hoidossa on vähän. On kuitenkin tutkittu, että liike- ja liikkuvuus- harjoittelu on olennainen osa nivelrikkoisen kuntoutusta ja hoitoa. Tärkeää on, että ohjattua harjoittelua seuraa omatoiminen harjoittelu ja itsehoito. Liikeharjoitteet on valittu niin, että ne ovat turvallisia suorittaa, soveltuvat olkanivelrikkoa sairastaville ja niiden avulla pyritään ylläpitämään ja edistämään olkanivelen liikelaajuutta, toimintakykyä ja arjen toimista selviytymistä.

Seitsemän videota olkanivelrikon itsehoitoon

Opinnäytetyö *Liikeharjoitteita olkanivelrikon hoitoon – Liikeharjoitevideot olkanivelrikon kroonisen vaiheen itsehoidon tueksi* toteutettiin yhteistyössä Laurea- ja Metropolia-ammattikorkeakoulujen sekä Suomen Nivelyhdistyksen kanssa. Opinnäytetyö on osa projektia, jonka tarkoituksena on luoda uudenlaisia ohjaus- ja toimintatapoja ja edistää nivelrikkoisen ihmisen toimintakykyä sekä ennaltaehkäistä nivelrikkoa ja sen oireita.

Projektiin liittyen on julkaistu aikaisemmin opinnäytetöitä, kuten *Kuntosali kotonasi* ja *Notkeutta niveliin*, joissa on erilaisin ohjausmenetelmin pyritty edistämään nivelrikkoisten toimintakykyä ja arjessa selviytymistä.

jatkuu seuraavalla sivulla



Esimerkki harjoitteista: Olkanivelen heiluri. Nojaa eteenpäin tuolin selkänojaan tai pöytään. Ota toisella kädellä tukea ja anna harjoitettavan käden roikkua rentona. Tee kädellä pientä edestakaista tai ympyräliikettä. Tee liikettä 30 sekunnin ajan.



Esimerkki harjoitteista: Olkanivelen lähennys kädet niskan takana
Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Vie kädet niskan taakse siten, että kyynärpäät osoittavat sivuille. Tuo kyynärpäitä yhteen niin, etteivät lavat irtoa alustasta. Toista liike 10 kertaa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa olkapäänivelrikköisen asiakkaan liikeharjoitteista olkapään toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli tarjota helposti ja turvallisesti arkeen sovellettava ja itsenäisesti toteutettava liikeharjoiteohjelma. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi seitsemän liikeharjoitevideota olkanivelen nivelrikon kroonisen vaiheen itsehoidon tueksi.

Monipuoliset ja helpot liikeharjoitteet

Olkanivelen liikeharjoitteina käytetään erilaisia heiluri-, kierto- ja nostoliikkeitä ja tarvittaessa apuvälineitä liikkeiden suorittamiseen. Liikeharjoitteissa ei tarvitse käyttää vastusta ja painovoiman vastukseen voidaan vaikuttaa lähtöasentojen avulla. Liikkeiden suorittamisen ei tulisi olla kivuliasta ja kaikki liikkeet tulisi suorittaa kivun sallimissa rajoissa.

Mallina videoilla toimi olkanivelrikköä sairastava 77-vuo-

tias nainen. Liikeharjoitevideoille valitut liikeharjoitteet rajattiin niin, että ne koskevat vain yleisimmin olkanivelrikköä yhteydessä esiintyviä liikerajoituksia. Videoilla liikkeet suoritetaan seisten, tuolilla istuen tai selinmakuulla.

Osassa harjoitteista on puhuttun selostuksen tai tekstin avulla annettu vaihtoehtoinen suoritustekniikka liikeharjoitteiden

suorittamiseen. Näin jokainen voi valita itselleen sopivimmat ja soveltuvimmat harjoitteet ja lähtöasennot.

Videoille valitut liikeharjoitteet kohdistuvat olkaniveltä ympäröiviin lihaksiin ja pehmytkudoks-rakenteisiin. Ennen liikeharjoitteiden aloitusta olisi hyvä suorittaa lämmittely huolella, jotta kudokset lämpenevät. Liikeharjoitteet



OLKAPÄÄN HARJOITTEET

Harjoitteluoheistus

Tämä helposti ja turvallisesti arkeen sovellettava, itsenäisesti toteutettava harjoitteluoheistus tukee olkanivelrikon itsehoitoa. Videot ovat saatavilla ohjeisista YouTube-linkeistä. Näet kaikki videot peräkkäin tämän linkin takaa.

- Video 1: Yläraajojen vieni päin yli selinmakuulla
- Video 2: Olkanivelen lähennys selinmakuulla
- Video 3: Olkanivelen loitonnuksen seisten kepin avulla
- Video 4: Olkanivelen sisäkierto selinmakuulla
- Video 5: Olkanivelen uloskierto selinmakuulla
- Video 6: Etteenpäin kurotusten istuen
- Video 7: Olkanivelen heiluri-harjoite

Tekijät:

Tekijät: Karolina Kerola* ja Heidi Laine*.

Johanna Leskelä** ja Johanna Stepanoff**

* Fysioterapeuttipöytäkirja Laurea-ammattikorkeakoulu
 ** Fysioterapian lehtori Laurea-ammattikorkeakoulu



Nivelipirtti

Kaikki liikeharjoitevideot on julkaistu sivulla

www.nivel.fi/tietoa-nivelista/nivelriikko/harjoitusvideoita/olkapaan_harjoitteet.html

aloitetaan varovaisesti ensiksi pienemmällä liikeradalla, ja liikettä laajennetaan asteittain tavoitteena pyrkiä nivelen täyteen liikelaajuuteen. Liikeharjoitteissa on mukana harjoitteluohjeistus, joka on suositeltavaa käydä läpi ennen liikeharjoitteiden aloittamista.

Videoiden arvioinnissa hyödynnettiin Terveysaineiston laatu-kriteeristöä, josta valittiin tämän oppinäytetyön arviointiin sopivat osiot. Videoista saatiin palautetta moniammatilliselta terveysalan asiantuntijaryhmältä ja olkanivelrikkoo sairastavilta henkilöiltä. Terveysalan asiantuntijaryhmältä pyydettiin palautetta erityisesti suoritustekniikoista ja videoiden yleisestä ilmeestä. Olkanivelrikkoisilta palautetta pyydettiin harjoitteiden toteutettavuudesta ja ohjeistuksen ymmärrettävyydestä. Sekä asiantuntijaryhmältä että

olkanivelrikkoa sairastavilta henkilöiltä saatu palaute oli pääosin positiivista. Video-ohjaus koettiin kuvallista ohjausta parempana. Olkapäähän liikeharjoitteet koettiin mielekkäiksi, liikkeiden määrä sopivaksi ja helposti arjessa toteutettaviksi. Harjoitteet koettiin toimivaksi työkaluksi osana olkanivelrikon päivittäistä itsehoitoa. Videoiden koettiin myös olevan hyvä motivoinnin keino ja lisäävän pysyvyyden tunnetta ja tunnetta, että omalla toiminnallaan voi vaikuttaa toimintakykyynsä. Puhutun selostuksen ja videokuvan koettiin tukevan toisiaan sekä huomiotekstien auttavan varsinkin ensimmäisellä harjoittelukerralla. Video-ohjausta oli helppo seurata ja suorittaa videoiden lyhyen keston ja ytimekkyyden ansiosta. Terveysalan ammattilaisryhmän palautteessa positiivisena asiana

koettiin, ettei liikkeiden tekemiseen tarvinnut ylimääräisiä laitteita ja liikkeet olivat helposti toteutettavissa. Videoilla esitettävissä liikeharjoitteissa ei ole otettu huomioon henkilöiden yksilöllisiä rajoitteita, jotka henkilökohtaisessa ohjeistuksessa voidaan huomioida paremmin.

Karolina Kerola*
Heidi Laine**
Johanna Leskelä***
Johanna Stepanoff ***

* fysioterapeuttiopiskelija
Laurea-ammattikorkeakoulu

** fysioterapeuttiopiskelija
Metropolia ammattikorkeakoulu

*** fysioterapian lehtori
Laurea-ammattikorkeakoulu

Ainutlaatuinen UUTUUS!

ARTHRO
KAPSELI

60 kaps.

ARTHRO
KAPSELI

Glukosamiini
Kondroitiini
Hyaluronihappo
Polysakkaridit
Kollageeni

ACTIJOINT®

TEHTY SUOMESSA
MADE IN FINLAND

Nivelvoite
Leikkaukseen
100 g

ARTHRO
KAPSELI

Sopii hyvin käytettäväksi yhdessä Arthro Nivelvoiteen kanssa!

Arthro Kapseli on monipuolinen ravintolisä, joka sisältää tutkitun Acti-Joint® -yhdistelmän: glukosamiinia, kondroitiinia, hyaluronihappoa, polysakkarideja ja kollageenia.

Ravintolisä. Suositeltava vuorokausiannos
2 kapselia vuorokaudessa.

Fysioline Oy
puh 03 2330 300
Myynti: Apteekit

www.nivelkapseli.fi