

# OTAGO

-harjoitteluohjelma



A-taso

## **Suomenkielinen käännös**

© THL; Suomenkielinen käännös tehty alkuperäisen ohjelman tekijöiden luvalla.

Tämä harjoitteluohjelma on tuotettu osana Suomen Luustoliiton toteuttamaa Ehkäistään kaatumiset liikunnalla (EKLI) -hanketta, jota opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa vuosina 2020–2023. Alkuperäinen OTAGO-ohjelma sisältää ohjaajan ja harjoittelijan ohjeet neljälle eri vaikeustasolle. Harjoitusohjelma päivitettiin osana Suomen Akatemian rahoittamaa COSMOS-hanketta vuonna 2016. OTAGO-ohjelman käyttöönoton ja käytön helpottamiseksi ohjelma jaettiin neljään osaan, joista kukin sisältää yhden vaikeustason liikkeitä ja ohjeet harjoittelijalle helposti hahmotettavana kokonaisuutena. OTAGO-ohjelman jatkoksi kehitettiin lisäksi hyväkuntoisimpien harjoittelijoiden käyttöön kaksi uutta tasoa, Lisäliikkeet 1-taso ja Lisäliikkeet 2-taso (TtT Johanna Edgren ja TtM Eerika Tiirikainen).

## **Tämän painoksen toteutus, kuvat ja taitto**

© Suomen Luustoliitto ry, valokuvat: Atte Mäläskä, taitto: Tuula Äyräväinen

## **Alkuperäislähde**

Campbell & Robertson 2003. Otago exercise programme to prevent falls in older adults. A home-based, individually tailored strength and balance retraining programme.

# Tervetuloa

Tällä harjoitteluohjelmalla pyritään ylläpitämään ja parantamaan

- tasapainoa
- lihasvoimaa
- yleiskuntoa
- yleistä hyvinvointia.

Harjoitteet tulisi tehdä kolmesti viikossa. Ne voi myös jakaa eri päiville, ellet jaksa heti tehdä kaikkia samalla kertaa.

Jokaisen harjoituksen jälkeen levähdä hetki ja ota muutama syvä hengenveto sisään ja ulos.

Harjoittelun alussa lihaksesi saattavat tuntua hieman jäykiltä. Se on aivan normaalia, kun lihaksia aletaan käyttää uudella tavalla. Tästä huolimatta on tärkeää jatkaa harjoittelua. Jäykkyys vähenee harjoittelun edetessä ja lihasten voimistuessa sekä kehon tottuessa harjoitteluun.

## Turvallisuus

Jos käytät harjoitteissa tukea, varmista, että tuki pysyy hyvin paikallaan ja on riittävän tukeva.

Mikäli sairauden vuoksi joudut keskeyttämään harjoittelusi, ota yhteys ohjaajaasi tai lääkäriin ennen harjoittelun aloittamista uudelleen.

Mikäli tunnet harjoittelun aikana voimakasta huimausta, rintakipua tai hengenahdistusta, keskeytä harjoittelu heti ja ota yhteys lääkäriisi välittömästi.

Aina, jos sinulla on kysyttävää harjoittelusta, voit soittaa ohjaajallesi.

Nimi: \_\_\_\_\_

Puhelin: \_\_\_\_\_

# Arkiaktiivisuus

Tämän harjoitteluohjelman lisäksi voit helposti parantaa yleiskuntoasi arkisilla toimilla.

- Kävele kauppa- ja muut asiointimatkat.
- Käy kylässä puhelinsoiton sijaan.
- Käytä hissien sijaan portaita.
- Jää pois bussista yhtä pysäkkiä/seisaketta aikaisemmin ja kävele loppumatka.
- Kun ystäviä tai läheisiä tulee vierailulle, käykää ensin yhdessä kävelyllä ja juokaa vasta sitten kahvit.

Piha-, puutarha- ja lumityöt ovat hyvää kuntoilua.

## Kävely

- Kävely on helppo tapa ylläpitää kuntoa.
- Käy ulkona kävelyllä vaikka päivittäin, tai ainakin niinä päivinä, jolloin et tee muuta harjoittelua.
- Aloita rauhallisesti ja lisää vauhtia tuntemuksesi mukaan.
- Pidä kävellessä hyvä ryhti, rennot hartiat ja liikuta käsiä kävelyn tahdissa.
- Pidä katse eteenpäin, niin näet paremmin esteet ja muun liikenteen.
- Tee tehokas työntö päkiällä, niin saat voimaa askeleeseen ja vauhtia menoosi!
- Valitse mukavat kengät ja vaatetus.
- Käytä liukuesteitähän kengissä aina liukkaalla kelillä.
- Ota sauvat mukaan antamaan tasapainoa ja lisätehoa kävelyyn.

# Lämmittelyliikkeet

## Pään liikkeet

- Seiso ryhdikkäästi selkä suorana ja katse eteenpäin.
- Käännä pää rauhallisesti oikealle niin pitkälle kuin pystyt.
- Tee sama vasemmalle.

Toista  
5 kertaa  
kummallekin  
puolelle.



## Niskan liikkeet

- Seiso ryhdikkäästi selkä suorana ja katse eteenpäin.
- Laita toisen käden sormenpäät kevyesti leukaa vasten.
- Vedä niskalihaksilla päätä ja leukaa taaksepäin, niin että saat aikaan ”kaksoisleuan”.
- Käsi ohjaa liikettä, mutta älä paina leukaa kädellä.
- Palauta aloitusasentoon.



Toista  
5  
kertaa.

## Selän ojennus

- Seiso ryhdikkäästi selkä suorana ja katse eteenpäin, jalat pienessä haara-asennossa.
- Aseta kädet lantiolle selän alaosaan.
- Taivuta rauhallisesti taaksepäin niin pitkälle kuin mahdollista.
- Suorista vartalo takaisin pystyyn.



Toista  
5  
kertaa.

## Vartalon liikkeet

- Seiso ryhdikkäästi selkä suorana ja katse eteenpäin.
- Laita kädet lantiolle ja pidä lantio paikallaan koko liikkeen ajan.
- Kierrä ylävartaloa rauhallisesti niin paljon oikealle kuin mahdollista, katse seuraa liikettä.
- Palauta takaisin keskelle.
- Tee sama vasemmalle.



Toista  
5 kertaa  
kummallekin  
puolelle.

## Nilkan liikkeet

- Liikkeen voi tehdä istuen tai seisten.
- Vedä nilkka napakasti koukkuun ja ojenna aivan suoraksi.



Toista  
10 kertaa  
kummallakin  
jalalla.



# Lihaskuntoharjoitteet

Hyvä lihaskunto helpottaa liikkumista ja mahdollistaa arjen toimien suorittamisen vaivattomasti ja turvallisesti.

Lihaskuntoharjoittelua tulisi tehdä säännöllisesti, vähintään kolmesti viikossa.

Harjoittelupäivien väliin kannattaa jättää lepopäivä, jolloin voi käydä vaikka kävelylenkillä.

## Harjoitellessa

- Tee liikkeet rauhallisesti koko lihaksen liikeradalla.
- Älä pidätä hengitystä harjoitteita tehdessäsi.
- Pidä pieni levähdystauko suoritusten välillä.

## Polven ojennus

- Kiinnitä tarrapaino nilkkaasi.
- Istu selkä suorana ja hyvin tuettuna tuolin selkänojaa vasten.
- Ojenna polvi aivan suoraksi ja palauta rauhallisesti takaisin alas.
- Vaihda paino toiseen jalkaan ja tee sama suoritus.

Tämän harjoituksen voit tehdä vaikka katsellessasi televisiota.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa kummallakin jalalla.

Tee harjoitusta \_\_\_\_\_ toistosarjaa/jalka.





## Polven koukistus

- Kiinnitä tarrapaino nilkkaasi.
- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Ota tukea käsillä esimerkiksi tukevan tuolin selkänojasta tai pöydästä.
- Koukista polvea ja nosta kantaa taakse ylös kohti pakaraa.
- Palauta rauhallisesti alas.
- Vaihda tarrapaino toiseen jalkaan ja tee sama suoritus.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa kummallakin jalalla.

Tee harjoitusta \_\_\_\_\_ toistosarjaa/jalka.



## Jalan loitonuus

- Kiinnitä tarrapaino nilkkaasi.
- Asetu kyljittäin tukeen ja ota toisella kädellä kiinni.
- Seiso koko liikkeen ajan ryhdikkäästi selkä suorana, nojaamatta tukeen.
- Pidä harjoitettava jalka aivan suorana ja nosta sivulle.
- Laske jalka hitaasti alas.
- Vaihda paino toiseen jalkaan, käänny ympäri ja tee sama toisella jalalla.

Toista \_\_\_\_\_ kertaa kummallakin jalalla.

Tee harjoitusta \_\_\_\_\_ toistosarjaa/jalka.



# Tasapainoharjoitteet

Hyvää tasapainon hallintaa tarvitaan kaikessa liikkumisessa ja arjen askareiden suorittamisessa.

Seuraavia tasapainoharjoitteita voi tehdä päivittäin, mutta hyvän tasapainokyvyn ylläpitämiseksi ne tulisi tehdä ainakin kolme kertaa viikossa.

## Kyykistys

Pidä kiinni tuesta.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Jalat pienessä haara-asennossa.
- Kyykisty polvia koukistaen ja takamusta alaspäin vieden niin pitkälle alas, kunnes kantapäät alkavat nousta lattiasta.
- Pidä polvet ja varpaat eteenpäin koko liikkeen ajan.
- Ojennu takaisin suoraksi.



Toista \_\_\_\_ kertaa.

Tee harjoitusta \_\_\_\_ toistosarjaa.

## Tandemseisonta

Pidä kiinni tuesta.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Aseta jalat peräkkäin niin kuin seisoi-  
sit viivan päällä.
- Pysy asennossa 10 sekuntia.
- Siirrä etummainen jalka nyt  
toisen jalan taakse niin,  
että jalat ovat taas peräkkäin.

**Pysy  
asennossa  
10 sekuntia.**



## Istumasta seisomaan nousu

Nousu molemmilla käsillä avustaen.

- Istu tuolille, aseta jalat tukevasti lattialle.
- Kallistu eteenpäin ja nouse ylös auttaen käsillä polvista vain sen verran kuin on välttämätöntä.



Toista \_\_\_\_ kertaa. Tee harjoitusta \_\_\_\_ toistosarjaa.

## Porraskävely

Ota tarvittaessa tukea kaiteesta. Huom. Tee harjoitus kengät jalassa.



Nouse ja laskeudu portaita  
\_\_\_\_ askelman verran.



---

Tämän painoksen toteutuksesta vastaa Luustoliitto. Ohjelmat pohjautuvat yhteistyöhön Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen ja UKK-instituutin kanssa.