

OTAGO

-harjoitteluohjelma



D-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 liikkeet 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 hissin 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 liukuesteitä 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 liikkeit

- 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 loitonnuks

- 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.

Varpaille nousut

Tee ilman tukea.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Jalat pienessä haara-asennossa.
- Nouse varpaille ja laskeudu alas ilman tukea.

Tee harjoitusta
_____ toistosarjaa.

Toista
10
kertaa.



Varpaiden nostot

Tee ilman tukea.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Jalat pienessä haara-asennossa.
- Nosta varpaita ylös siirtäen painoa kantapäille ja palauta alas ilman tukea

Tee harjoitusta
_____ toistosarjaa.

Toista
10
kertaa.



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

Tee ilman tukea.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Jalat pienessä haara-asennossa.
- Laita kädet lantiolle tai pidä rentona vartalon vierellä.
- 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.

Takaperin kävely

Tee ilman tukea.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Kävele takaperin 10 askelta.
- Käänny ympäri ja kävele takaisin 10 askelta.

Toista ____ kertaa.



Tandemkävely eteenpäin

Tee ilman tukea.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Astu eteen ja laita astuvan jalan kantapää kiinni tukijalan varpasiin – kuvittele kulkevasi viivaa pitkin.
- Ota tällä tavoin 10 askelta, käänny ympäri ja palaa samalla tavalla takaisin.

Toista ____ kertaa.



Yhden jalan seisonta

Seiso ilman tukea.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Nosta toinen jalka ilmaan ja seiso yhdellä jalalla.
- Yritä pysyä asennossa 30 sekuntia.
- Tee kummallakin jalalla kahdesti.
- Seiso lähellä tukea, niin että tarvittaessa saat siitä kiinni.



Kantakävely

Tee ilman tukea.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Siirrä paino kantapäille ja kävele kantapäillä astuen eteenpäin 10 askelta.
- Käänny ympäri ja palaa samalla tavalla takaisin 10 askelta.



Toista ____ kertaa.

Varpailla kävely

Tee ilman tukea.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Nouse varpaille ja kävele eteenpäin 10 askelta.
- Käänny ympäri ja kävele takaisin 10 askelta.

Toista ____ kertaa.



Tandemkävely taaksepäin

Tee ilman tukea.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Astu taaksepäin ja laita astuvan jalan varpaat kiinni tukijalan kantapäähän – kuvittele kulkevasi viivaa pitkin.
- Ota 10 askelta, käänny ympäri ja palaa samalla tavalla takaisin 10 askelta.

Toista ____ kertaa.



Istumasta seisomaan nousu

Nousu ilman käsien tukea.

- Istu tuolille, aseta jalat tukevasti lattialle.
- Kallistu eteenpäin ja nouse ylös kädet vartalon vierellä.



Toista ____ kertaa. Tee harjoitusta ____ toistosarjaa.

Porraskävely

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



Nouse ja laskeudu
portaita

____ askelman
verran.



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

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