

Voimaa ja tasapainoa

-harjoitteluohjelma kaatumisen ehkäisyyn

Keskitason
ohjelma

Ohjelma pohjautuu kaatumisten ehkäisyssä tehokkaaksi osoitettuun, Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) suomentamaan, OTAGO-harjoitteluohjelmaan (Campbell & Robertson 2003).

- Tee harjoitteet kolmesti viikossa.
- Tee jokaista liikettä aluksi 10 toiston sarja. Pidä tauko ja toista sama liikesarja vielä 1–2 kertaa. Mikäli sinulla ei ole nilkkapainoja käytössäsi, voit tehdä painoliikkeitä myös vastuskuminauhan avulla.
- Jos käytät harjoitteissa tukea, varmista, että tuki on riittävän tukeva ja se pysyy hyvin paikallaan. Edistymisen myötä pidä tuki edelleen lähellä, mutta vähennä sen käyttöä.
- Lämmittele kevyesti ennen harjoittelun aloittamista. Voit tehdä lyhyen kävelylenkin tai esimerkiksi marssia istuen tai seisten paikallaan muutaman minuutin ajan.

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.

Vaihtoehtoisesti tee vastuskuminauhasta lenkki ja laita se nilkan ja tuolin jalan ympärille. Kuminauha vastustaa liikettä, kun ojennat polvea suoraksi.

Toista
10 kertaa.
Pidä tauko ja
toista liike
1–2 kertaa.



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.

Vaihtoehtoisesti tee vastuskumi-
nauhasta lenkki ja laita se nilkan ja
edessä olevan tuolin tai pöydän jalan
ympäri. Kuminauha vastustaa liikettä,
kun koukistat polvea.



Jalan loitonnuks

- Kiinnitä tarrapaino nilkkaasi. Asetu kyljittäin tukeen ja ota toisella kädellä siitä 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.

Vaihtoehtoisesti tee vastus-
kuminauhasta lenkki ja laita se
molempien jalkojesi ympärille.
Kuminauha vastustaa liikettä, kun
loitonnat jalkaa sivulle.



Varpaille nousut

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



Toista
10 kertaa.
Pidä tauko ja
toista liike
1–2 kertaa.

Kyykistys

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Jalat pienessä haara-asennossa. Laita kädet lantiolle tai pidä ne rentoina vartalon vierellä.
- Kyykisty niin, että kallistat ylävartaloa eteenpäin, koukistat polvia ja työnnät takapuolta taaksepäin kuin istuisit tuolille. Pidä polvet ja varpaat eteenpäin ja kantapäät alustassa koko liikkeen ajan.
- Ojennu takaisin suoraksi.



Toista
10 kertaa.
Pidä tauko ja
toista liike
1–2 kertaa.

Sivuaskeleet

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Laita kädet lantiolle.
- Ota 10 sivuaskelta oikealle ja palaa takaisin ottamalla 10 sivuaskelta vasemmalle.

Pidä tauko ja
toista liike 1–2
kertaa molempiin
suuntiin.



Tandemkävely eteenpäin

- 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.

Voit tasapainottaa asentoa viemällä kädet sivulle tai ottamalla kevyesti toisella kädellä tukea seinästä tai pöydästä.

Pidä tauko ja toista liike 1–2 kertaa edes-takaisin.



Yhden jalan seisonta

- Asetu lähelle tukea. Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Nosta toinen jalka ilmaan ja seiso yhdellä jalalla.
- Yritä pysyä asennossa 10 sekuntia.
- Toista sama toisella jalalla.

Pidä tauko ja toista liike 1–2 kertaa molemmilla jaloilla.

