

# Voimaa ja tasapainoa

## -harjoitteluohjelma kaatumisen ehkäisyyn

Kevyt  
ohjelma

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

- Tämän harjoitteluohjelman tavoitteena on ylläpitää ja parantaa tasapainoa ja alaraajojen lihasvoimaa. Mikäli sinulla on todettu akuutteja murtumia, keskustele harjoittelun aloittamisesta ensin hoitavan lääkärisi kanssa.
- Tee harjoitteet kolmesti viikossa.
- Tee jokaista liikettä aluksi 10 toiston sarja. Pidä tauko ja mikäli voimasi riittävät, toista sama liike toiset 10 kertaa. Mikäli sinulla ei ole nilkkapainoja käytössäsi, voit tehdä painoliikkeet myös vastuskuminauhan avulla.

- Käytä tarvittaessa tyynyä selän takana, kun teet harjoitteita istuen.
- 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.
- Ota tarvittaessa yhteyttä kaatumisten ehkäisyyn perehtyneeseen fysioterapeuttiin.
- 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  
mikäli jaksat,  
toista liike.



# 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  
vastuskuminauhasta lenkki ja laitan  
se molempien jalkojesi ympärille.  
Kuminauha vastustaa liikettä, kun  
loitonnat jalkaa sivulle.



# Kahdeksikkökävely

- Ajattele kahdeksikon muotoinen reitti lattiaan ja kävele sitä pitkin.
- Kävele normaalia vauhtiasi.

Pidä pieni tauko ja toista kahdeksikko toiseen suuntaan.

Voit säätää liikkeen haastavuutta kahdeksikon koolla: Pienempi kahdeksikko on tasapainon säilyttämisen kannalta haastavampi kuin iso kahdeksikko.



# Tandemseisonta

- Asetu tuen lähelle. Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Laita jalat peräkkäin niin kuin seisoisit viivan päällä.
- Pysy asennossa 10 sekuntia.
- Siirrä etummainen jalka nyt toisen jalan taakse niin, että jalat ovat taas peräkkäin. Pysy asennossa 10 sekuntia.



# Yhden jalan seisonta

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



# Istumasta seisomaan nousu

- Istu tuolille, aseta jalat tukevasti lattialle.
- Kallistu eteenpäin ja nouse ylös ojentaen myös selkä suoraksi.
- Laskeudu rauhallisesti ja hallitusti takaisin istumaan.

Tavoittele  
10 toistoa.  
Pidä tauko ja  
toista liike.



Jos sinulla on vaikeuksia päästä tuolista ylös, voit auttaa käsillä kevyesti polvista.