

Lisäliikkeet

OTAGO

-ohjelmaan



1-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 jaksu 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 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 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.

Yhdellä jalalla istumasta seisomaan nousu

Tue tarvittaessa käsillä polvista.

- Istu tuolille, jonka selkänoja on käännetty seinää tai pöytää vasten. Aseta jalat tukevasti lattialle.
- Voit tasapainottaa liikettä levittämällä käsiä vartalosta poispäin.
- Kallistu eteenpäin ja ponnista seisomaan yhden jalan varassa.
- Laskeudu rauhallisesti istumaan ennen uutta suoritusta.

Toista ____ kertaa
kummallakin jalalla.

Tee harjoitusta
____ toistosarjaa/
jalka.



Yhden jalan kyykistys

Pidä tarvittaessa kiinni tuesta.

- Aseta tuoli seinän eteen, niin että sen selkänoja on sivullasi tai seiso pöydän/seinän vieressä.
- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Pidä jalat pienessä haara-asennossa.
- Laita kädet lantiolle tai pidä kädet vartalon vierellä. Ota tarvittaessa pieni tuki sivulla olevasta tuolista/pöydästä/seinästä.
- Nosta toinen jalka ilmaan. Kyykisty tukijalan polvea koukistaen ja samalla takamusta alaspäin vieden niin pitkälle alas kuin mahdollista.
- Tukijalan kantapää pysyy kiinni lattiassa koko liikkeen ajan.
- Ponnista ylös.

Toista _____ kertaa kummallakin jalalla.

Tee harjoitusta _____ toistosarjaa/jalka.

Askelkyykistys sivulle

Pidä tarvittaessa kiinni tuesta.

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Laita kädet lantiolle tai ota tarvittaessa pieni tuki esim. edessä olevasta tuolista/pöydästä.
- Ota askel sivulle ja kyykisty alas. Pidä selkä suorana ja katse eteenpäin. Polvia koukistamalla vie takamusta alaspäin niin syvälle kuin pystyt. Pidä kantapäät kiinni lattiassa.
- Pidä polvet ja varpaat eteenpäin koko liikkeen ajan.
- Ponnista askeleen ottaneella jalalla voimakkaasti ylös ja palauta jalat vierekkäin.
- Tee sama liike toiselle puolelle: Ota askel sivulle – kyykisty – ponnista ylös – palauta jalat vierekkäin.

Toista _____ kertaa kummallakin jalalla.

Tee harjoitusta _____ toistosarjaa/jalka.

Yhdellä jalalla varpaille nousut

Pidä tarvittaessa kiinni tuesta.

- Aseta tuoli seinän eteen, niin että sen selkänoja on sivullasi tai seiso pöydän/seinän vieressä.
- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Pidä jalat pienessä haara-asennossa.
- Laita kädet lantiolle tai ota tarvittaessa pieni tuki esim. tuolista/pöydästä.
- Nouse toisen jalan varassa varpaille ja laskeudu rauhallisesti alas.



Toista ____ kertaa kummallakin jalalla.

Tee harjoitusta ____ toistosarjaa/jalka.

Varsahyppy sivulta sivulle

- Hyppää polvia nostaen sivulta sivulle, ihan kuin askel viereen, mutta polvi nousee.

Tee hyppyjä ____ x ____ hypyn sarja,
yhteensä ____ hyppyä.

Pidä pieni
tauko sarjojen
välissä.



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

- 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. Laske toistot äänen takaperin: 10, 9, 8, ...0.

Toista ____ kertaa.

Tee harjoitusta ____ toistosarjaa.



Takaperin kävely

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Kävele takaperin 10 askelta. Laske toistot äänen takaperin: 10, 9, 8, ...0.
- Käänny ympäri. Palaa samalla tavalla takaisin 10 askelta. Laske toistot äänen takaperin: 10, 9, 8, ...0.

Toista ____ kertaa.



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. Laske toistot äänen takaperin: 10, 9, 8, ...0.
- Käänny ympäri. Palaa samalla tavalla takaisin 10 askelta. Laske toistot äänen takaperin: 10, 9, 8, ...0.

Toista ____ kertaa.



Yhden jalan seisonta

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Nosta toinen jalka ilmaan ja seiso yhdellä jalalla.
- Yritä pysyä asennossa 30 sekuntia ääneen laskien. Laske toistot ääneen takaperin: 30, 29, 28, ...0.
- Toista harjoitus toisella jalalla.

Toista ____ kertaa kummallakin jalalla.



Kantakävely

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Siirrä paino kantapäille ja kävele kantapäillä astuen eteenpäin 10 askelta. Laske toistot äänen takaperin 10, 9, 8, ...0.
- Käänny ympäri.
- Palaa samalla tavalla takaisin 10 askelta. Laske toistot äänen takaperin 10, 9, 8, ...0.

Toista ____ kertaa.



Tandemkävely taaksepäin

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Astu taaksepäin ja laita astuvan jalan varpaat kiinni tukijalan kantapäähän – kuvittele kulkevasi viivaa pitkin.
- Ota tällä tavoin 10 askelta. Laske toistot äänen takaperin 10, 9, 8, ...0.
- Käänny ympäri. Palaa samalla tavalla takaisin 10 askelta. Laske toistot äänen takaperin 10, 9, 8, ...0.

Toista ____ kertaa.



Istumasta seisomaan nousu

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



Laske toistot ääneen takaperin ____, 0.

Tee harjoitusta ____ toistosarjaa.

Askelkyykistys

- Tee liike aluksi mielellään seinän lähetyvillä, niin että voit ottaa tarvittaessa tukea. Tarkista, että sinulla on riittävästi tilaa tehdä liike.
- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Laita kädet lantiolle tai anna niiden olla rentona vartalon sivulla.
- Ota askel eteenpäin. Selkä pysyy suorana ja vartalo kallistuu lonkista hieman eteenpäin.
- Pidä polvet ja varpaat eteenpäin koko liikkeen ajan.
- Yritä kyykistyä niin syvälle, että takimmaisensa jalan polvi koskettaa lattiaa.
- Ponnista takaisin ylös. Tee sama toisella jalalla.



Toista ____ kertaa
kummallakin jalalla.

Tee harjoitusta ____
toistosarjaa/jalka.



Tämän painoksen toteutuksesta vastaa Luustoliitto. Ohjelmat pohjautuvat yhteistyöhön Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ja UKK-instituutin kanssa.