



sotsiaal  
ministeerium



Euroopa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

# Omal jõul

HARJUTUSED

## alajäsemetele



TALLINNA REUMAÜHENDUS

2010

Igale inimesele on antud  
üks kord olla noor,  
kuid ta ise valib aja selle jaoks

## Omal jõul

on võimlemisharjutuste komplekt reumatoloogilistele haigetele. Regulaarne harjutamine kodus ravib ja hoiab ära lihas- ja liigesvalude tekke.

## Omal jõul

**KOOSNEB VIIEST VIHIKUST:**

- Vihik 1** Harjutused väikeliigestele
- Vihik 2** Harjutused õlavööle ja kaelale
- Vihik 3** Harjutused õlaliigestele ja kätele
- Vihik 4** Harjutused seljale
- Vihik 5** Harjutused alajäsemetele

**HARJUTUSTE KOOSTAJAD:**

Ida-Tallinna Keskaigla  
füsioterapeut  
füsioterapeut  
liikumisravi spetsialist

**IVI ABRAM  
TRIIN ROHUMÄE  
MAIRE ANSAAR**

Toimetaja  
Joonised  
Kujundaja  
Kirjastaja

**MAIRE-LIIS HÄÄL  
IRENE TRUUTS  
MAREK ALLVEE  
OOMEN OÜ**

## **ALUSTA PÄEVA HINGAMISHARJUTUSTEGA!**

### **VÕIMELDES PEA MEELES!**

- ✓ Tehes harjutusi alajäsemetele, hoia labajala telg otse: teine varvas peab olema suunaga patellale (põlvekedre keskele)!
- ✓ Tee ka tasakaaluharjutusi (näit. ühel jalal seismine, silmad kinni ühel jalal seismine, ebatasasel pinnal või tasakaalupadjal seismine jne.)!
- ✓ Hoia kõhu- ja seljalihased tugevad!
- ✓ Tee iga harjutust 8-10 korda!

**Ole ettevaatlik kui Sul on ebastabiilne hüppeliiges!**

### **PARIM VIIS HOOLITSEDA JALGADE EEST:**

- ✓ vali jalanõud, mis ei pörutaks jalgu, samuti peab jalanõudes saama varbaid liigutada,
- ✓ vali sokid, mis imaksid niiskust,
- ✓ kanna kinnistes jalanõudes sisetald, et tagada hügieen,
- ✓ pese higistavaid jalgu 40° vees,
- ✓ kuivata varvaste vahed väga hoolikalt,
- ✓ löika varbaküüsi otse, ümmargused nurgad võivad kasvada varba sisse,
- ✓ masseeri valulikke ja lõhenenud jalgu koos õigesti valitud jalakreemiga, mis tagab naha niiskuse tasakaalu, aitab liigkuivuse vastu ning muudab naha elastseks.

**Loomulik põiavõlv mängib vitaalset rolli hoidmaks meie tasakaalu jalgadel ja absorbeerib teatud pörutusi kõndimisel.**

**ÄRA UNUSTA PÄEVA JOOKSUL KÕNDIMIST!**

# HARJUTUSED

## alajäsemetele

1.



**Istu või lama, jalg vabalt alusel, painuta ja siruta põida 3 minutit.**

2.



**Istu, jalad toetuvad täistallaga põrandale, tõsta jalg päkale, tõsta päkk üles, pane päkk maha, pane kand maha, tee sama teise jalaga.**

3.



Aseta väike rätik põrandale, rätiku otsa võib panna raskuse.

**Istu, jalg täistallaga põrandal, tõmba rätikut varvastega enda poole ja tõsta üles vähemalt 5 korda järjest.**

4.



**Istu, jalad toetuvad täistallaga põrandale,**  
aja varbad laiali, hoia 5 sekundit ja lõdvestu.

5.



**Istu, jalad toetuvad täistallaga põrandale,**  
painuta varbaid, surudes varbaotsad vastu põrandat,  
hoia asendit 5 sekundit.

6.



**Istu, jalad paralleelselt, tallad maas,**  
tõsta varbad kokku (jalad toetuvad välisküljele,  
aga põlved ei lähe laiali!), tõsta põiad väljapoole  
(põlved ei lähe kokku!), hoia asendit 5 sekundit.

7.



**Istu, jalad toetuvad põrandale, kannad maas, tee hüppeliigesest ringe seest väljapoole ja vastupidi (suur varvas joonistab ringe!).**



8.



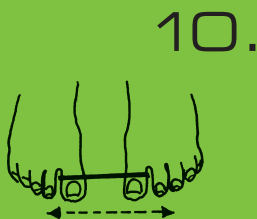
**Istu, siruta ja painuta kõigis positsioonides varbaid, hoia 5 sekundit.**



**Istu, jalad sirutatud ees,**  
libista vasaku jala suure  
varbaga mööda parema  
jala säärt põlveni,  
libista aeglaselt tagasi,  
korda sama parema jalaga.



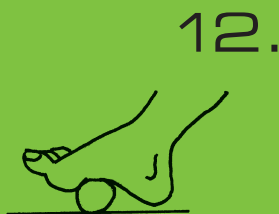
**Pane kummilint ümber**  
**mõlema jala suure varba,**  
tõmba suuri varbaid  
üksteisest eemale, hoia  
asendit 5 sekundit.



**Pane korgitükid**  
**varvaste vahele**  
ja pigista varbaid kokku,  
hoia asendit 5 sekundit  
(hea harjutus  
jalakrampide vastu).



**Istu, rulli väiksemat palli**  
(golfipall, marmorkuul)  
jalatalla all 2 minutit  
(hea massaaž ja harjutus  
jalakrampide vastu).



13.



**Istu**, pane kummilint ümber varvaste ja aja varbad laiali, hoia asendit 5 sekundit.

14.



**Istu või seisa**, aseta **20 marmorkuuli (või kivi)** maha, korja varvastega kuule (kive) ja pane kaussi.

15.



**Seisa**, lase keha raskus ette vajuda, tagasi lähteasendisse, lase keharaskus taha vajuda, tagasi lähteasendisse. Tee harjutust 3 minutit.



**Poolkük, põlved, puusad kõverdatud 90°nurga all, selg sirge, kummilint taldade all, kätega otstest kinni.**

Tõuse aeglaselt püsti, siruta põlve- ja puusaliigesed, käed jäävad sirgeks, tagasi lähteasendisse. Tõuse 15 korda ja tee 3 seeriat.

16.



**Seisa, kummilint otstest sõlmes ümber jalgade.**

Astu samm kõrvale, (kummilint pinguldub), astu teise jalaga samm juurde nii, et kummilint maha ei kuku. Tee 15 sammu paremale ja korda sama vasakule, tee 3 seeriat.

17.



**Istu toolil, selg sirge, üks jalg sirgelt ees, kummilint talla all, hoia kätega kummilindist, käed keha juures küünarliigesest kõverdatud 90°nurga all.**

Siruta ja painuta jalga aeglaselt hüppeliigesest. Tee 15 korda ühe jalaga, siis teise jalaga, tee 3 seeriat.

18.



19.



**Lama külili, toetu küünarvarrele, kummilint sõlmes ümber jalgade, peal olev jalg põlvest kõverdatud, tald maas, alumine jalg ees sirgelt maas.**

Tõsta alumine jalg põrandalt üles nii, et

kummilint pinguldub, tugijalg maast ei tõuse, lase aeglaselt alla tagasi. Tee 15 korda, siis sama teisel küljel, tee 3 seeriat.

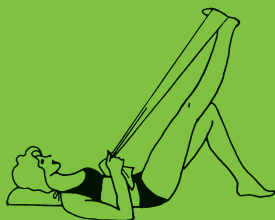
20.



**Lama selili, jalad põlvedest kõverdatud 90° nurga all, kummilint puusade peal, hoia kätega linti otsi maas.**

Tõsta puusad ja selg maast lahti nii, et selg jääb sirgeks, lase aeglaselt tagasi. Tee 15 korda ja 3 seeriat.

21.



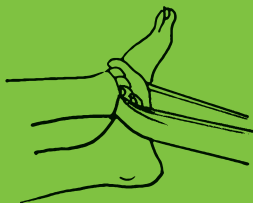
**Lama selili, aseta kummilint talle alla, hoia linti mõlema käega.**

Siruta ja painuta põlve aeglaselt, tee sama teise jalaga. Tee harjutust kumbagi jalaga 3 minutit.

**Istu toolil või pörandal, pane kummilint ümber põia (kummilint kinnita ümber tugeva lauajala või posti).**

Tõmba põida enda suunas ja lase aeglaselt tagasi.

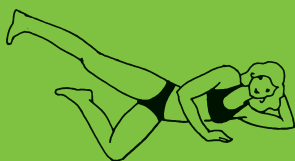
22.



**Lama külili, pealmine jalg sirge, alumine põlvest kõverdatud.**

Tõsta pealmist jalga sirgelt üles, põid ette painutatud ja kand juhib liigutust. Tee sama teisel küljel.

23.



**Lama selili, üks jalg sirge, teine kõverdatud.**

Tõsta sirget jalga 20 cm kõrgusele, varbad suunatud ülespoole, hoida 5 sekundit, lõdvestu. Tee sama teise jalaga.

24.



25.



**Seisa seljaga vastu seina, põiad jalalaba pikkuselt seinast eemal, põlved kergelt painutatud, pall põlvede vahel.**

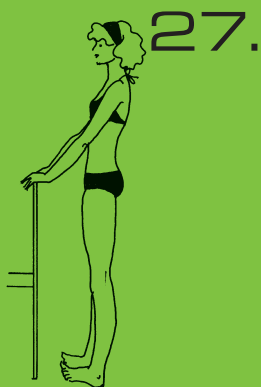
Pigista põlvedega palli, hõia 5 sekundit, lõdvestu.

26.

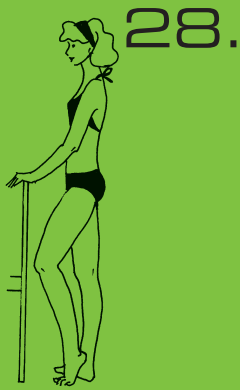


**Seisa seljaga vastu seina, jalad jalalaba pikkuselt teineteisest eemal.**

Libista selga aeglaselt allapoole kuni puusad ja põlved on täisnurkselt. Liigu lähteasendisse tagasi.

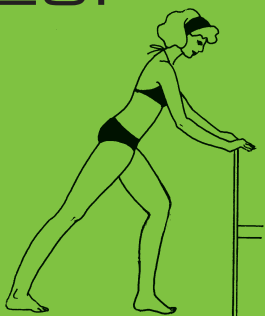


**Seisa, jalad paralleelselt, hoia tooli seljatoest kinni, tõuse päkkadele, lase aeglaselt tagasi kandadele, tõsta päkad.**



**Seisa, jalad paralleelselt, hoia tooli seljatoest kinni, tõuse päkkadele, lase aeglaselt alla parem kand, tõuse päkkadele, lase aeglaselt alla vasak kand. Tee harjutust 3 minutit.**

29.



**Seisa, toeta kätega  
tooli seljatoele, üks jalg  
ees, teine väljaastes,  
raskus eespool oleval  
jalal.** Siruta tagapoolne  
põlv ja hoi a kand maas nii,  
et kannakõõlus veniks.  
Hoi a 30 sekundit, lõdvestu,  
vaheta teine jalg.  
Tee 3 venitust ühele,  
siis teisele jalale.

30.



**Kõnni paljajalu  
rannaliival ja  
merepõhjas.**

Tallinna Reumaühenduse trükise „Omal jõul,  
vihik 5, harjutused alajäsemetele (19 harjutust)”  
esmatrük ilmud 2008. aastal.

## KÖNNI KOLM KORDA NÄDALAS ½-1 TUND KORRAGA.

- ✓ Ära unusta rühti:  
selg sirge ja samm hoogne,  
põlved vetruma ja käed liikuma!
- ✓ VENITA pärast käimist kõiki pingul lihaseid.  
Nii taastuvad lihased kiiremini ega muutu  
valusaks.

### VENITUSHARJUTUSI KÕNDIJATELE

allikas: Kävelyn vuosi 1999.  
Suomen Reumaliitto



Küljelihased



Säärelihased  
ja puusa  
painutajalihased



Reie tagaosa  
lihased



Reie eesmised  
lihased



Rinnalihased



# TALLINNA REUMAÜHENDUS

TALLINN RHEUMATISM SOCIETY

**EESTI REUMALIIT** ühendab 13 luu- ja liigesehaiged esindavat organisatsiooni üle Eesti:

Tallinna Reumaühendus  
Eesti Reumaliidu Pärnumaa osakond  
Järva Reumaselts  
Kohila Reumaühing  
Jõgevamaa Radikuliidi- ja Reumahaigete Ühing  
Põlvamaa Reumaliit  
Reumahaigete Laste ja Noorte Ühing  
Tartu Reumaühing  
Saaremaa Reumaühing  
Valgamaa Reumaliit  
Viljandimaa Reumaliit  
Eesti Noorte Reumaliit  
Eesti Osteoporoosihaigete Liit

Eesti Reumaliit loodi 1991. aastal Tallinnas.

## Trükkis ilmub

Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi Rahvatervise osakonna, Eesti Reumaliidu ning Eesti Reumatoloogia Seltsi koostööprojekti raames, Eesti Vabariigi Sotsiaalministeeriumi ja Euroopa Liidu Sotsiaalfondi toel.

