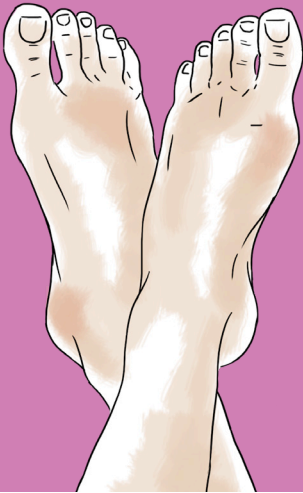




ORION
PHARMA



Jalkojen omahoito –
**JALKAVOIMISTELU-
OHJEITA**



Orion on
suomalainen
avainlippuyritys.

orionsydan.fi



TYYPIN 2 DIABETES **KOHONNUT KOLESTEROLI**
KOHONNUT VERENPAINE **ETEISVÄRINÄ**
SYDÄMEN VAJAATOIMINTA

www.orionsydan.fi – Kattava tietopaketti sydänterveydestä

Osoitteesta www.orionsydan.fi löydät kattavasti tietoa sydän- ja verisuonisairauksista sekä hyviä vinkkejä elämäntapamuutoksiin ja -hoitoon. Sivuilla on myös testejä sekä tulostettavia materiaaleja omahoitosi tueksi.

JALKAVOIMISTELU OMAHOIDON TUKENA



Tämä opas tarjoaa helppoja voimisteluohjeita omahoitosi tueksi. Voit valita liikkeistä muutamia mieluisia tai tehdä niitä vuorotellen eri päivinä. Harjoitusmääriä voit kasvattaa vähitellen jalkojen vetreytyessä.

Kun voimistelu liitetään osaksi arkiaskareita, se tulee tehtyä kuin huomaamatta. Voimistella voit istuen, seisten, makuulla tai jopa TV:tä katsellessa.


Aluksi on hyvä harjoitella paljain jaloin, mutta myöhemmin harjoittelu onnistuu myös tilavat jalkineet jalassa. Liikkeitä voit myös alkuun avustaa käsillä.

Jalkavoimistelu on yksi omahoidon kulmakivistä. Säännöllinen jalkavoimistelu ylläpitää lihastasapainoa ja liikkuvuutta sekä ehkäisee myöhempien kipujen ja virheasentojen syntymistä.

Muista:

1. Hyvä hygienia mukaan lukien kuivaus
2. Hyvät ja käyttötarkoitukseen sopivat jalkineet
3. Sopivat sukat
4. Jalkavoimistelu
5. Hoito, rasvaus ja kovettumien poisto

Harjoittelusta on apua etenkin diabeetikoille, mutta myös monille muille. Toivotamme rattoisia jalkavoimisteluhetkiä tämän oppaan parissa.



Espoo, 1.1.2018
Orion Oyj Orion Pharma

Alkulämmittely

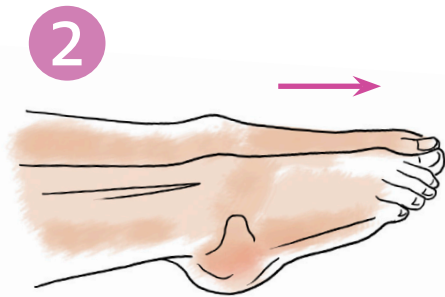
Lihaksia kannattaa lämmittelä ja valmistella jalkavoimisteluun krampien ja suonenvetojen välttämiseksi. Alkulämmittely voi koostua esimerkiksi jostakin seuraavista harjoitteista.

Porraskävely, kävely, kuntopyörä tms.	4–10 min
Päkiöille nousu	30–50 toistoa
Nilkkojen ojennus ja koukistus makuulla tai lattialla istuen	30–50 toistoa
Akurullalla jalkapohjien hieronta	5 min
Jalkaterien ja säärien hieronta	5–10 min
Keinutuolissa kiikkuminen	5–10 min

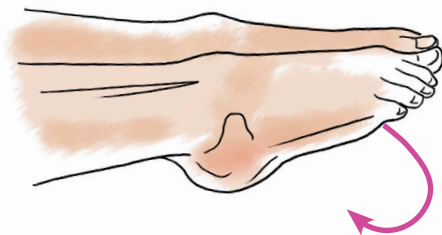


Nilkkojen koukistus ja ojennus

Tee harjoitus istuen jalat suorina edessä. Koukista nilkat ja vedä varpaita kohti vartaloa ja säären etuosaa. Sen jälkeen ojenna nilkat suoraksi ja vie varpaat kohti lattiaa. Pidä varpaat mahdollisimman suorana, älä kipeistä niitä liikkeen aikana.

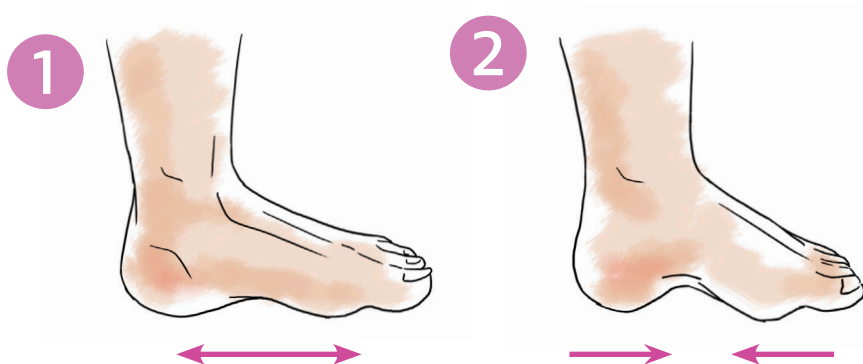


Pyöritä vielä nilkkoja ympäri 10 kertaa joko istuen tai seisten. Vaihda välillä suuntaa.



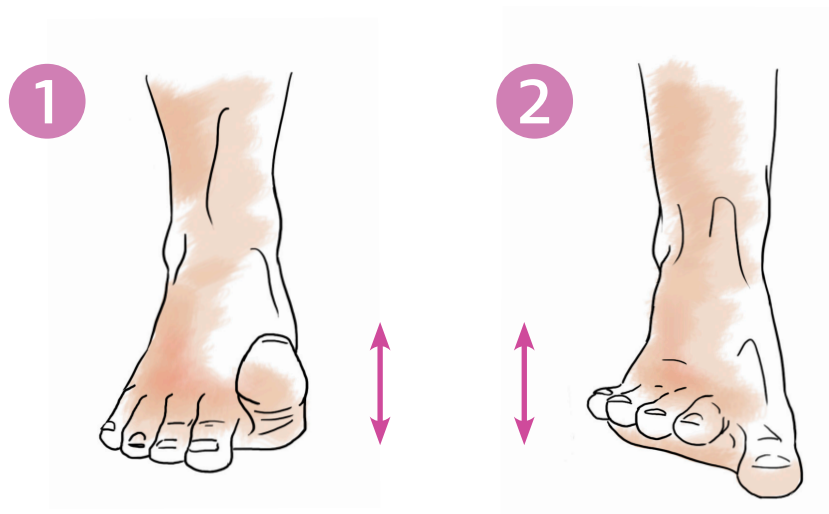
Jalkaterän vahvistaminen

Aseta jalkapohja lattialle ja pidä varpaat rentoina lattiaa vasten. Lyhennä jalkaterää vetämällä päkiää ja kantapäätä toisiaan kohti. Pidä jännityksessä muutama sekunti ja rentouta. Toista liikettä rytmikkäästi muutamia kertoja peräkkäin.



Varpaiden nosto alustasta

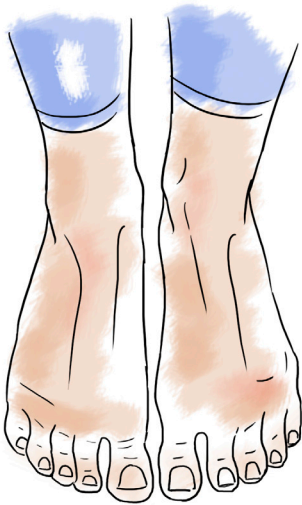
Aseta jalkapohja lattialle. Nosta isovarvas irti lattiasta. Pidä sitä ylhäällä muutaman sekunnin ajan ja laske alas. Nosta sen jälkeen neljä muuta varvasta irti lattiasta. Pidä kantapää ja päkiä kiinni alustassa liikkeen ajan.



Varpaiden haritus

Pidä jalkapohjat tukevasti lattialla. Loitonna kaikkia varpaita yhtä aikaa erilleen toisistaan. Jos liike ei onnistu, voit auttaa kevyesti sormilla varpaita erilleen.

1

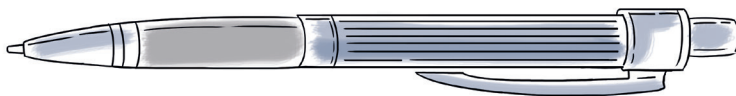


2



Esineiden poimiminen

Poimi varpailla lattialta pieniä esineitä kuten sukkia, kyniä tai nappeja.



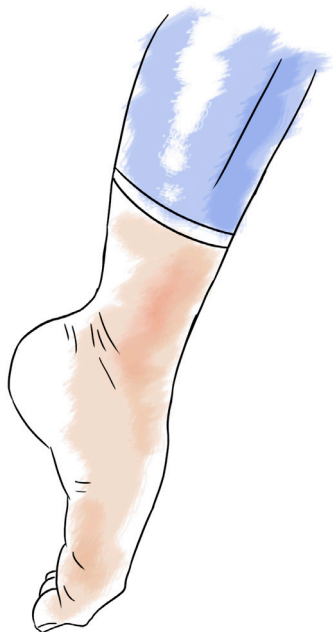


Pallon pyörittely

Pyörittele palloa jalkapohjan alla. Mikä tahansa pallo käy tarkoitukseen. Vaihda välillä pallon paikkaa jalkapohjan alla.

Säären ja nilkan etuosan lihasten venytys

Tee harjoitus seisten pienessä käyntiasennossa. Voit ottaa tukea tuolin selkänokjasta. Ojenna nilkka ja laita varpaiden "rystyset" lattiaa vasten. Venytys tuntuu nilkan ja säären etupuolella. Pysy asennossa noin 30 sekuntia.



Jalkapohjan venytys

Tee harjoitus istuen. Ojenna käden avulla varpaita kohti säären etuosaa ja tunne venytys varpaiden ja jalkaterän etuosan alla. Istuma-asennossa pidä sääri sylissäsi toisen reiden päällä tai seisoma-asennossa kantapää kiinni lattiassa venytyksen ajan. Pysy asennossa noin 30 sekuntia.

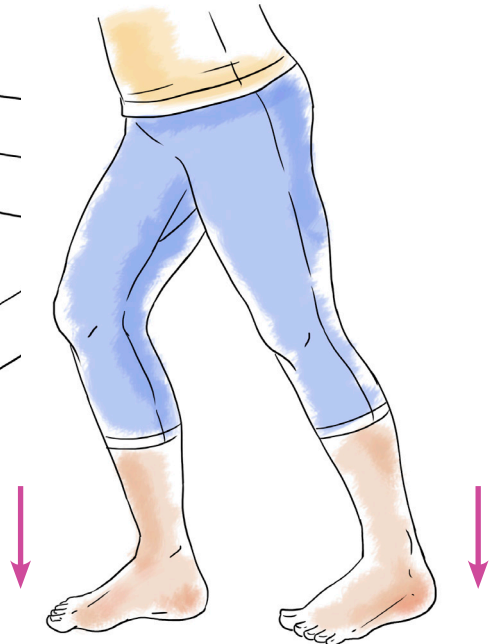


Pohjevenytys

Astu portaan reunalle ja anna kantapäähän pudota alas. Laita toinen jalka päkiän varaan portaalle. Paina molemmilla päkiöillä kohti lattiaa ja samalla alemmaa kantapäätä kohti lattiaa. Venytys tuntuu alemman jalan pohkeen takaosassa. Pysäytä liike hetkeksi ja toista muutaman kerran. Saman liikkeen voit tehdä myös lattialla nojaamalla seinään ja painamalla kauimmaisen jalan kantaa ja pohjetta tiiviisti kohti lattiaa. Toisen jalan voit pitää rentona lähempänä seinää.

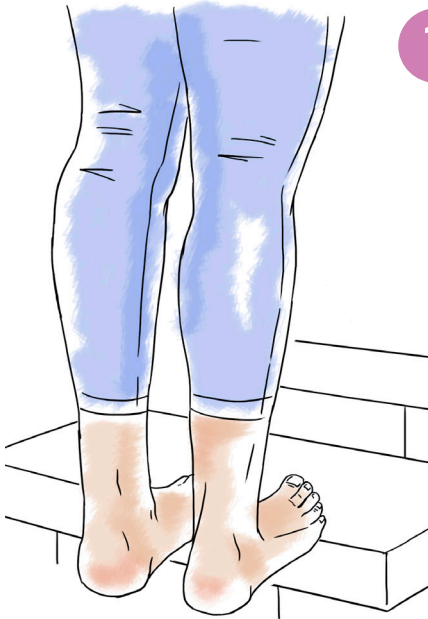


*Portaissa tai
lattialla*

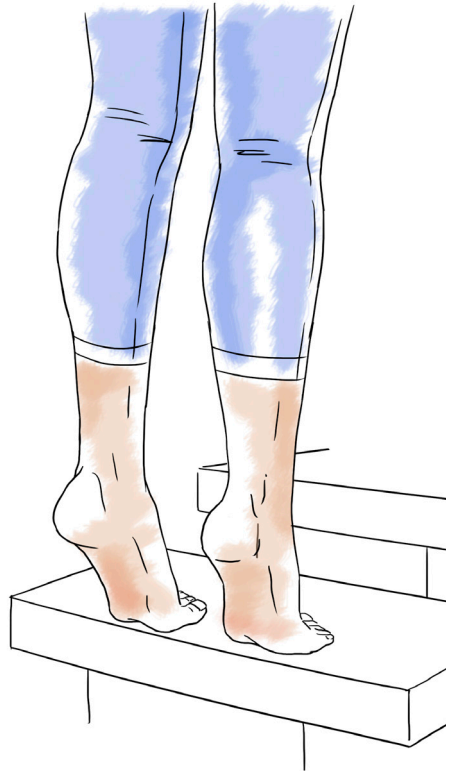


Varpailenousu

Asetu seisomaan portaille niin, että kantapäät jäävät askelman reunan ulkopuolelle. Nouse päkiöiden varaan ja palaa hitaasti alkuasentoon. Tee liike noin 10 kertaa. Vaihtoehtoisesti voit tehdä liikkeen myös lattialla seisten.



2



Orionin tarina jatkuu...

Orion on rakentanut hyvinvointia jo sadan vuoden ajan. Olemme suomalainen lääkeyhtiö, joka toimii maailmanlaajuisesti. Kehitämme, valmistamme ja markkinoimme ihmis- ja eläinlääkkeitä, lääkkeiden vaikuttavia aineita sekä diagnostisia testejä. Suomalainen hyvinvointi on luotu yhdessä – teoilla ja tunteella. Panostamme jatkuvasti uusien lääkkeiden sekä hoitotapojen tutkimiseen ja kehittämiseen. Työllistämme ja investoimme kotimaassa, sinivalkeisella sydämellä.

orion.fi



Hyvinvointia rakentamassa

Orion Oyj, Orion Pharma, PL 65, 02101 Espoo