

## POLVEN VETREYTYSJUMPPA

Polvea tukevien lihasten vahvistaminen on tärkeää polvivaivojen ennaltaehkäisyyn ja kuntoutuksen kannalta. Lihaksia pumppaava liike lisää verenkiertoa ja tehostaa nivelpintoja huoltavia prosesseja. Liiku säännöllisesti pehmeillä kävelyalustoilla, vedessä, pyöräile, souda ja jumppaa kotona tai kuntosalilla.

Tärkeää on vahvistaa jalkaterän ja nilkan lihaksia sekä reiden ojentajia ja koukistajia eli reiden etu- ja takaosan lihaksia ja myös reiden lähentäjiä. Kunnioita kovaa kipua, mutta älä arastele jäykkyytuntemuksia. Tee liikkeet siihen asti kun pystyt. Pienikin liike lisää verenkiertoa ja pikku hiljaa pääset tekemään koko liikelaajuuden. Jos jomotus lisääntyy, voit jumpan jälkeen voit pitää tarvittaessa jääpussia polven ympärillä ja nostaa polven koholle sohvalle tyynyn päälle.

Polvea vetreyttävän jumpan voit tehdä kotisohvalla ja vaikkapa kävelylenkin jälkeen. Tee polvijumppa vähintään kaksi kertaa viikossa. Jos haluat polven tervehtymistä nopeasti, jumppaa 5-6 kertaa viikossa. Ole kärsivällinen ja tee liikkeet säännöllisesti. 4-8 viikon kuluttua voit odottaa tuloksia.

Välineet: Jumppakuminauha, sohva ja sohvatyyny

## 1. Yhdellä jalalla

Ota katseelle tukipiste vastapäisestä seinästä ja anna käsien roikkua vartalon sivuilla tai ota tarvittaessa tukea pöydän reunasta. Nosta toinen jalka irti maasta ja laske 30:een. Kun yhdellä jalalla seisominen tuntuu helpolta, aseta sohvatyyny jalkaterän alle ja kokeile seisomista pehmeällä alustalla. Voit myös hankkia tasapainolaudan ja seistä sen päällä - ensin kahdella jalalla, sitten yhdellä.

Toista molemmilla jaloilla 3 kierrosta.



## 2. Kyykyt sohvalta

Istu sohvan reunalle, niin että selkä on irti selkänojasta ja jalkapohjat tukevasti maassa, reidet lantion levyisessä asennossa. Jos polvi on todella kipeä ja et ole jumpannut aikaisemmin, istu tyynyn päälle, niin että reiden kulma sääreen nähden on enemmän kuin 90 astetta. Nouse ylös sohvalta, niin ettet ota tukea sohvasta käsillä. Laskeudu takaisin alas sohvalle.

Toista ensimmäisinä viikkoina 10-20 kertaa. Kuukauden päästä tee 3 kierrosta, 20-40 toiston sarjoja.

### 3. Reiden ojennus

Istu sohvalla tai tuolilla. Solmi jumppakuminauhan päät yhteen, niin että saat lenkin. Aseta lenkin toinen pää nilkan ympärille, ja toinen pää sohvan jalkaan. Ojenna polvi ja tunne jännitys lähellä polvea, reisilihaksen kiinnityskohdassa. Hanki sellainen kuminauhan tiukkuus, että jaksaisit tehdä yhteen menoon 40 toistoa.

Jumppaa 20-30 toistoa, pidä tauko ja tee sama vielä uudestaan kaksi kierrosta.



### 4. Reiden koukistus

Asetu sohvan pätyyn tai sängylle päinmakuulle. Aseta jumppakuminauhan toinen pää jalkaterän ympärille ja toinen pää sängyn/sohvan jalan ympärille. Koukista ja ojenna jalkaa ja tunne reiden takaosassa harjoitusta.

Jumppaa 20-30 toistoa, pidä tauko ja tee sama vielä uudestaan kaksi kierrosta.

Ohjeet : Sirpa Arvonen