

# VALIK HARJUTUSI ALASELJAVALU LEEVENdamISEKS

**Oluline on olla liikumises!** Vali endale meelepärane liikumisviis. Võid alustada siin voldikus toodud harjutustest.

Voldikust leiab valu leevendavad asendid, kolm osa kasvava koormusega harjutusi ja üks osa venitusi. Iga harjutusosa lõpus tee venitusi.

Alguses tee kergemaid harjutusi ja alusta väiksest korduste arvust (näiteks 5 korda). Kui tunned, et harjutusi on kerge teha, suurenda korduste arvu (näiteks tee harjutust 12 korda ja korda seeriat). Alguses on õige harjutusi teha vähemalt 5 päeva nädalas. Hiljem, kui valu vaibub ja oled tugevam, võid jätkata 3–4 päeva nädalas.

Eri osadest ei pea korraga harjutusi tegema. Pigem on mõeldud kehalisele arengule ja antud järjest raskemad harjutused, mida saab teha vastavalt enesetundele. Kui suudad teha juba raskemaid harjutusi, ei pea tegema kergemaid. Kui jääd harjutustega hätta, siis vajad füsioterapeuti, kes aitab Sul individuaalse harjutuskava koostada.

**Jõudu!**

# 1. VALU VÄHENDAVALD JA LÕÖGASTAVAD HARJUTUSED

Lõõgastu teadlikult!

Lõõgastusasendeid on mitu. Proovi järgnevaid asendeid ja leia endale mugavaim. Et puhata, ole ägeda valu faasis valuleevendavates asendites mitu korda päevas, aga ära jää voodisse.

Püüa liikuda vaatamata valule, see ei tee seljale halba.

## 1.1 Seljal lamamine



Aseta väike rull (nt käterätikust) kaela alla ja kogu keha lõdvestamiseks ka väike padi/rull põlvede alla. Kui nimmenõgusus on suur, võid panna väikse padja ka nimmeposa alla.

Lase keha vabaks, lõõgasta lihased.

**Lama seliliasendis päevas 3–4 korda u 15 minutit korraga. Selles asendis vähenevad lihaspinged ja valu.**

## 1.2 Kõhuli lamamine



Aseta kokkuvolditud käterätik padjaks kõhu/puusa alla. Leia padjale koht, kus tunned, et saad selja vabaks lasta ja selg ei ole valus. Võid panna rätiku/rulli ka hüppeliigete alla. Leia peale mugav asend – võid panna käed pea alla.

**Lama kõhuliasendis päevas 3–4 korda u 15 minutit korraga.**

---

### 1.3 Küljel lamamine



Lama küljel, kõverda pisut põlved ja pane padi põlvede vahele. Pane padi ka pea alla. Leia endale mugav asend. Proovi olla ühel ja teisel küljel.

**Lama küliliasendis päeva jooksul 3–4 korda u 15 minutit korraga. Võid kasutada magamiseks sama asendit.**

---

### 1.4 Alaseljalihaste lõõgastamine

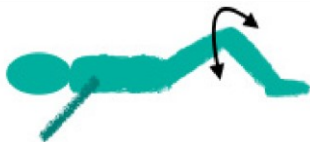


Lama selili ja aeta jalad toolile/diivanile või muule kõrgendusele nii, et jalad on põlvedest kõverdatud 90 kraadi. Ole jalgadega võimalikult kõrgenduse lähedal.

**Lõõgasta keha, lama selles asendis päevas korduvalt u 20 minutit korraga. Puhkeasendis lõõgastuvad lihased, vähenevad lihaspinged ja valu.**

---

### 1.5 Alaselja lõõgastamine ja liikuvuse parandamine



Lama selili, jalad põlvest painutatud. Kalluta mõlemad põlved õrnalt küljelt küljele, jättes õlad samal ajal kindlalt maha.

**Tee nii mõni minut. Kui Su selg lubab, võid kallutada põlvi ka kaugemale ja hoida asendit u 20–30 sekundit. Asend ei tohi tekit**

---

## 2. KERGEMAD HARJUTUSED VALU VÄHENDAMISEKS

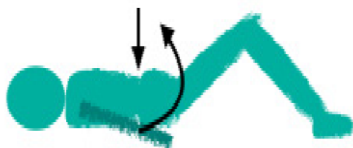
Kui Sinu enesetunne vähegi lubab, proovi järgmisi harjutusi. Harjutuste juures on soovituslik korduste arv, aga tunned ise, kui palju sinu keha lubab Sul teha. Võid teha ka n-ö kaks ringi ehk kaks seeriat. Harjutused on järjekorras. Kui võimalik, tee neid vastavalt numeratsioonile.

Harjutusi tehes või nende järel ei tohiks tunda valu tugevnemist. Kui valu püsib 24 tundi pärast harjutuste tegemist, siis oled liialt treeninud ja võiksid jätkata väiksema intensiivsuse või korduste arvuga.

Kui miski ei sobi, võid alguses selle harjutuse ka tegemata jätta. Seljavalu muutub iga päev, järgmisel päeval proovi juba uuesti.

---

### 2.1 Alaselja liikuvuse parandamine, tuhara ja kõhu pingutamine



Ole selili, painuta jalad põlvest ja pane jalad õlgade laiuselt. Hoida käed keha kõrval all.

Pinguta kõhulihaseid – mõtle, et tõmbad naba sisse (maa poole) ja üles (rinnaku suunas). Rulli tuhara alaosa maast lahti, nagu keeraks saba jalgevahele. Rulli nii kaugele, et alaselg jääb maha.

**Hoida pingutust 2–3 sekundit. Lase vabaks ja tee 10–20 korda.**

---

---

## 2.2 Jalalihaste ja alaselja venivuse parandamine



Ole selili, hoiä üks jalg sirgelt ja võta teise jala reiest kahe käega kinni nii, et puusast oleks painutus 90 kraadi.

Siruta jalg põlvest nii sirgeks, kui saad, nii et tunned jala taga pingutust, ent mitte valu.

**Hoia 2–3 sekundit. Lase kõveraks tagasi. Jäta jalalaba vabaks. Tee nii 15 korda kummagi jalaga.**

---

## 2.3 Alaselja liikuvuse parandamine, jala külje venitamine



Ole selili, hoiä üks jalg sirgelt, teisest jalast võta kahe käega põlve ümber kinni. Tõmba põlve vastasõla suunas, jättes samal ajal alaselja maha.

**Hoia asendit 2–3 sekundit ja vii jalg rahulikult maha. Tee teise jalaga samamoodi. Tee nii kummagi jalaga vaheldumisi 10–15 korda.**

**NB! Endoproteesitud puusaliigese korral küsi füsioterapeudilt, milline harjutus võiks Sulle sobida.**

---

## 2.4 Kehakontrolli parandamine, lihasjõu suurendamine



Ole neljakäpuli, pane jalad puusade ja käed õlgade laiuselt, hoiä selg sirgena ja tõmba kõht sisse ehk lae poole pingutatuna.

### ***Kergem variant:***

Proovi tõsta üht kätt pisut maast lahti ja vii ette nii, et käsi jääks küünarnukist sirgeks ning keha ei pöörduks. Tõste on minimaalne. Tee ühe käega ja siis teise käega.

Järgmisena proovi tõsta jalg põlvest maast lahti ja siruta seda veidi nii, et jalg jääks ikka kõverdatuks. Tee ühe jalaga ja siis teise jalaga.

**Raskem variant:**

Kui need variandid valu ei tekitanud, tõsta korraga vastaskäsi ja vastasjalg veidi maast lahti. Tee harjutust vaheldumisi ühe poolega ja siis teise poolega.

**Tee mõlema poolega 8–12 korda.**

---

## 2.5 Seljalihaste tugevdamine



Ole kõhuli, jalad sirgelt, ja vii käed üle pea maha. Ebamugavuse korral pane padi kõhu alla.

**Kergem variant:**

Proovi tõsta vaheldumisi üht ja teist kätt maast lahti, hoia ja vii käsi tagasi maha. Siis tõsta sarnaselt vaheldumisi üht ja teist jalga maast lahti, hoia ning vii jalg tagasi.

**Raskem variant:**

Kui see valu ei tekita, siis tõsta aeglaselt maast lahti vastaskäsi ja vastasjalg. Seejuures peab keha jääma otseks ja puusad maha. Seda tehes tõmba varbad enda poole ja siruta jalga kannast – justkui venita jalga ja kätt pikemaks. Langeta ja korda teise poolega.

**Tee mõlema poolega 12–15 korda.**

---

---

## 2.6 Puusa külgmiste lihaste ja tuharalihaste tugevdamine



Ole küllili, pane üks käsi sirgelt pea alla, teine toeta maha. Kõverda mõlemad jalad põlvest, hoia põlved kehast pisut eespool. Pinguta kõhulihased.

Hoia keha otse. Pööra pealmist põlve lae suunas, hoides jalalabad koos. Pööra nii kaugele, et keha ei läheks kaldu. Hoia selg paigal. Too põlved kokku tagasi.

**Tee mõlema poolega 12–15 korda.**

---

## 2.7 Keha külgliikuvuse parandamine



Seisa seljaga vastu seina, too jalad seinast eemale ja painuta põlvi nii palju, et saaksid ka alaselja seina vastu suruda.

Kalluta keha veidi ühele ja siis teisele poole. Siruta käsi külgsuunas alla diagonaali. Tee liigutust võimalikult seina vastas. Alusta väiksema ulatusega.

**Tee 10 korda mõlemale poole. Kui jalad väsivad, siruta vahepeal keha.**

**NB! Võid lõpetada selle grupi harjutused 1.5 lõõgastusasendiga ja 5. peatüki venitustega.**

---

## 3. RASKEMAD HARJUTUSED, KUI VALU ON VAIBUMAS

Selles osas on veidi suurema koormusega harjutused. Lisa need oma kavasse, kui tunned, et need on sinu jaoks mugavad ja ei tekita tugevat valu. Siin on vaid mõne harjutuse näide, aga alguses piisab ka sellest. **Nüüd on tehtud edukas algus, aeg on jääda regulaarse treenimise juurde ja olla aktiivsema eluviisiga!**

### 3.1 Tuharalihaste, jala tagumiste lihaste ja seljalihaste tugevdamine



Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoi jalad puusade laiuselt, käed keha kõrval all. Alguses aseta jalad tuharatele lähemale, nii on kergem.

Pinguta tuharalihased (suru tuharad kokku), tõmba naba sisse ja tõsta keskoht maast lahti nii kõrgele, kui saad. Oluline on, et tunneksid tuharas ja jalgade taga pingutust, aga mitte valu. Kui selga tuleb valu, tõsta keskohta vähem üles või jätka harjutusega 2.1.

**Tee 12 korda, puhka ja tee veel 12 korda.**

### 3.2 Kõhulihaste tugevdamine



Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoi jalad puusade laiuselt. Hoi käed kuklal, küünarnukid külgedel. Suru selg vastu maad.

Pinguta kõhulihased ja tõsta pea ning õlad maast lahti, jättes alaselja maha. Võid tõsta ka abaluud maast lahti, nii tunned kõhus suuremat pingutust. Lase ülakeha maha tagasi.

**Tee 15 korda, puhka ja tee veel 15 korda.**



---

### 3.3 Külgmiste kõhulihaste tugevdamine, keha liikuvuse parandamine



Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoiu jalad puusade laiuselt, pane käed kuklasse, küünarnukid külgedel. Selg on surutud vastu maad.

Tõsta ülekeha ja suuna küünarnukk vastaspõlve suunas, mida samuti maast lahti tõstad. Alusta liigutust käest, mitte kehast. Ei ole oluline saada küünarnukki ja põlve kokku.

Langeta keha ja korda teise poolega.

**Tee 12 korda mõlema poolega, puhka ja tee veel 12 korda mõlema poolega.**

---

### 3.4 Keha pööramisliigutuse ulatuse suurendamine



Ole neljakäpuli, jalad puusade laiuselt. Pane üks käsi kuklasse.

Vii kuklal oleva käe küünarnukk alguses teise küünarnuki juurde, kumerda selga. Siis vii küünarnukk üles lae suunas nii, et ülakeha pöörab käele järele. Vaata ka ise, kuhu käsi liigub. Tunnetu kergest pingutust keha küljel. Liigu uuesti teise küünarnuki suunas.

**Tee 8 korda ja siis vaheta kätt.**

---

### 3.5 Keha külgmiste ja puusa külgmiste lihaste tugevdamine



Ole keha küljel, pane üks käsi pea alla sirgelt, teine toeta ette maha. Hoiu jalad sirgelt, kehaga ühel joonel. Tõmba kõht sisse.

Hoides keha sirgelt, proovi tõsta mõlemat jalga korruga maast lahti. Kui alguses on harjutus ebamugav või tunned, et jalad ei tõuse, siis mõtle sellele liigutusele ja tunnetu pingutust keha külgmistes

lihastes. Lihased õpivad kiiresti ja varsti saada juba jalgu ka maast lahti tõsta.

Kui jaksad jalgu tõsta, siis u 10–20 cm maast, mitte rohkem. Jälgi, et tõstad nii kõrgele, et keha jääks puusast ja seljast otseks, st lamad täpselt külje peal.

**Hoia 2–3 sekundit ja langeta jalad. Tee 8 korda ja vaheta külge, puhka ja tee veel kord mõlema poolega 8 korda.**

---

### 3.6 Seljalihaste tugevdamine, keha sirutuse arendamine



Hoia käed otsmiku vastas ja tõsta ülakeha koos kätega maast lahti. Vaata pilguga maha, kael peab jääma otseks. Hoia hetk ja langeta keha tagasi maha. Proovi hoida jalad harjutuse ajal maas.

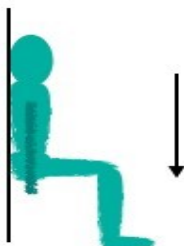
**Tee 12 korda, puhka ja tee veel 12 korda.**

---

## 4. INTENSIIVSEMAH HARJUTUSED, KUI VALU ON MINIMAALNE

Siin peatükis on kasulikud üldarendavad suuri lihasgruppe hõlmavad harjutused.

### 4.1 Jalgade ja keha tugevdamine

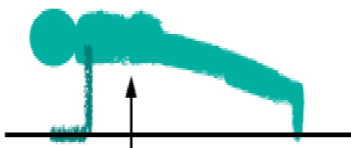


Mine seina juurde ja seisa selg seina vastas, vii jalad seinast eemale.

Lasku mööda seina kükkasendisse. „Istu“ nii sügavale, kui jaksad, või kuni puusad ja põlved on täisnurkselt. Hoia alaselga vastu seina. Ära lase põlvedel minna varvastest kaugemale. Vajaduse korral tõuse püsti ja vii jalgu seinast veel kaugemale.

**Proovi alguses püsida kükkasendis 5 sekundit. Kui Sul on rohkem jõudu, siis 10 sekundit või 15 sekundit jne. Korda harjutust väsimuseni.**

### 4.2 Kogu keha tugevdamine, keskendudes keskosale – nn plank



Ole kõhuli, säti käed küünarvartele toetuma nii, et küünarnukk ja õlg oleksid enam-vähem ühel joonel. Toeta jalad varvastele ja hoia jalgade vahel puusadelaiust vahet.

Tõmba kõht sisse, mõtle keha tugevaks ja tõsta kogu keha maast lahti, toetudes küünarvartele ja varvastele. Proovi mõelda, et selg peab olema sirgelt – kui panna seljale klaas, siis see ei kukuks maha.

**Hoia asendit vastavalt enda tugevusele. Alusta 5 sekundiga ja kui jaksad, pikenda kestust. Puhka ja korda, kuni tunned väsimust. Ära pinguta üle.**

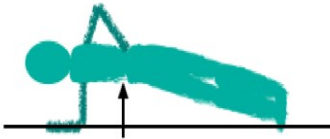
Kindlasti ei tohi tunda valu tugevnemist. Plankasendist välja tulles langeta esmalt põlved ja alles siis ülejäänud keha.

Kui alguses on põlvede maast lahti tõstmine raske, siis jää toetuma põlvedele, aga hoiu keha ikkagi sirgelt.

**Raskem harjutus:** Tee sama harjutust sirgetel kätel.

---

### 4.3 Kogu keha tugevdamine, keskendudes keskosale – nn külgl plank



Ole küljel, toeta käsi küünarvarrega maha. Jälgi, et küünarnukk oleks öla all ja õlg oleks n-ö tugev ehk ära lase õlal kõrva juurde vajuda. Kõverda alumine jalg ja pealmine pane sirgeks. Hoiu mõlema jala reied kehaga ühel joonel.

Hoides asendit, proovi tõsta keha keskosale ehk puusad maast lahti ja hoiu keha üleval vastavalt enesetundele. Alusta viie sekundiga. Kui jaksad, siis pikenda kestust. Langeta keha rahulikult maha tagasi.

Kui harjutus on raske, siis kõverda mõlemad jalad.

**Raskem harjutus:**

Tee sama harjutust, aga hoiu mõlemad jalad sirgelt.

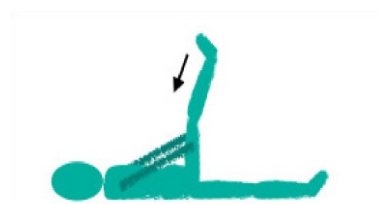
Kui harjutus on ikka kerge, siis tee sama harjutust, aga hoiu mõlemad jalad sirgelt ja toetu sirgele käele.

---

## 5. VENITUSED

Seljavalu vähendamise ja ennetamise juures on oluline lisaks lihaste treenimisele neid ka venitada ja kogu keha lõõgastada. Mõnikord leeveneb seljavalu pärast venitusi ruttu. Mõni näide, mida võiks teha pärast treeningut.

### 5.1 Jala tagumiste lihaste venitused

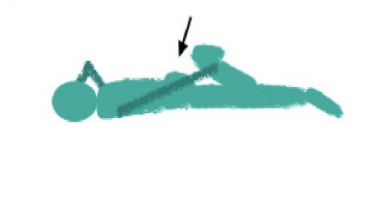


Ole selili, üks jalg sirgelt maas. Võta teisest jalast kahe käega põlve tagant kinni. Siruta jalg põlvest nii sirgeks, et tunneksid jala taga venitust. Painuta ka põid alla enda poole, siis suureneb säärevenitus.

Proovi hoida maas olev jalg sirgelt maas – kui see hakkab üles kerkima, siis lase üleval olevat jalga maa poole tagasi. Võid panna hoopis rätiku ümber põia ja selle abil jalga üleval hoida. Kui seljal on ebamugav, siis painuta maas olev jalg põlvest kõveraks.

**Hoia asendit 20–40 sekundit, tee 1–3 korda.**

### 5.2 Jala eesmisteh lihaste venitused



Ole kõhuli, vajaduse korral pane padi kõhu alla. Pane üks käsi mugavalt pea alla.

Võta ühe käega sama poole jala hüppeliigesest kinni ja tõmba kanda tuhara suunas, kuni tunned venitust jala eesosas. Proovi keha hoida otse, põlvi teineteise lähedal ja kanda otse tuhara kohal.

Kui Sa ei ulatu jalani, võta kinni püksist/sokist. Kui Sa ei saa kõhuliasendis



jalast kinni, siis pööra ennast esmalt küljele ja proovi küliliasendis jalast kinni saada. Pärast seda pööra koos jalaga tagasi kõhuli. Proovi jalg kiiresti kätte saada ja las ainult käsi hoiab jalga asendis.

**Hoia asendit 20–40 sekundit, tee 1–3 korda.**

**NB! Kui Sa ei saa venitust teha, proovi seda istudes.**

Istu tooli külgmisele äärel nii, et üks jalg on üle ääre. Toeta teine jalg kindlalt maha. Proovi tõsta üle ääre olev jalg maast lahti ja võta käega sokist/jalast/püksisäärest kinni. Tõmba põlv maa poole tagasi. Proovi võtta asend ja siis lasta jalg vabaks. Teise käega võid hoida tooli teisest äärest kinni.

**Hoia asendit 20 sekundit ja vaheta poolt.**

---

### 5.3 Tuharalihaste ja jala tagumise ülemise osa venituse



Ole selili, mõlemad jalad põlvest kõverdatult.

Tõsta üks jalg hüppeliigesest teise põlvele nii, et jalg jääb teisele jalale toetuma. Võta kahe käega maas oleva jala ümbert kinni ja tõsta jalad maast lahti. Pärast jalgade õhkutõstmist proovi pead otse maas hoida. Tunnetada venitust seljas/tuharas/jala tagumises ülemises osas.

**NB! Endoproteesitud puusaliigese korral küsi füsioterapeudilt, milline harjutus võiks Sulle sobida.**

Kui sa ei ulatu käega jalast kinni võtma, pane nt rätik ümber reie ja hoia rätikuotstest kinni.

**Hoia asendit 20–30 sekundit, tee 1–2 korda.**

**NB! Kui see tekitab põhjustab valu, siis võid selle asemel teha harjutust 2.3 peatükist, aga hoia asendit lihtsalt pikemalt, u 20–30 sekundit.**

---