



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

Lisa 1. Sinu seljavalu – kodune harjutusvara

Eesti patsiendijuhend

Trükise koostamist on rahastanud Tervisekassa. Tasuta jagamiseks. Materjali reprodutseerimine levitamise eesmärgil ei ole ilma Tervisekassa nõusolekuta lubatud.

Esialgse patsiendijuhendi koostajad

E. Sooba, K. Linnaste, T. Kaarma-Tõnne, K. Tamm, T. Niiberg-Pikksööt, M. Tammaru, B. Gabovitš, I. Hanso, A. Vaher

Patsiendijuhendi ajakohastajad

T. Kaarma-Tõnne, K. Linnaste

Otsingusõnad: seljavalu, alaseljavalu, taastusravi, harjutused, valuravi, patsiendijuhend

©Tervisekassa 2025

Liivalaia tn 36, 10132 Tallinn

www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee

info@tervisekassa.ee

ISBN (trükis)

ISBN (pdf)

Soovituslik viitamine: Sinu seljavalu. Patsiendijuhend. Ravijuhendite Nõukoda 2025.

Tervisekassa 2025

Patsiendimaterjali ja jõusaalipõhise treeningu kiirviited

Patsiendimaterjal „Sinu seljavalu“



Jõusaalipõhine harjutusvara



Kodune harjutusvara (selja)treeninguks

Regulaarne kehaline aktiivsus toetab närvisüsteemi rahunemist, aitab kudedel paremini taastuda ning hoiab keha igapäevatoimetustes funktsionaalsena. Oluline on mõista, et ühte kindlat „kõige paremat“ harjutust ei ole olemas – erinevad liikumisviisid võivad olla tõhusad, kui neid tehakse järjepidevalt ja endale sobival viisil.

Kui tunned, et vajad turvalist ja lihtsat alguspunkti, võid kasutada järgmist harjutuskava. See ei ole ainus võimalik tee, kuid võib pakkuda head algust selja liikuvuse, jõu ja enesekindluse taastamiseks. Peamine on hoida liikumine mõnus, rahulik ja enesetunnet toetav – väikesed sammud loovad aja jooksul suure muutuse ning võivad aidata sul valust järk-järgult vabaneda.

Harjutusvara kasutamise meelepea

- Harjutuste juures on kirjeldused, tegutse nende järgi, kuid usalda ka enda keha. Inimese keha on loodud liikuma.
- Harjutused on nummerdatud, kuid neid ei pea tegema järjekorras. Samuti ei pea kõiki harjutusi tegema.
- Proovi igal treeningkorral teha harjutusi, mis on sulle võimetekohased, kuid panevad sind ka pingutama. Usu endasse ja proovi teha harjutusi, mida esmapilgul teha ei julgeks.
- Märgitud korduste arv on subjektiivne – see on arv, millest võiks alustada, kuid hea oleks korduste arvu suurendada või teha harjutust kaks-kolm seeriat (kümme kordust, puhkus, jälle kümme kordust). Koormust kasvata enesetunde järgi võimalusel iga nädala või paari tagant. Kui harjutuse tegemise ajal või selle järgselt tunned ebameeldivat tundlikkuse suurenemist, siis vähenda koormust või vali teine harjutus.
- Võimalusel kasuta lisaraskust: hantleid või täidetud veepudeleid käes, raskusmansetti ümber jalgade, kummilinti. Koormust kasvata enesetunde järgi.
- Harjutuse järel on punktiirriba, kuhu saad kirjutada kommentaari harjutuse sooritamise kohta – mida tundsid, mitu kordust oli paras teha jne.
- Esimese korra järgselt võib järgmisel/ ülejärgmisel päeval tunda tavapärasest suuremat lihaskasvatust – see on normaalne, keha kohaneb treeninguga.
- Iga päev jõutreeningut pole vaja, aga tee harjutusi kaks-kolm korda nädalas.
- Joo pärast treeningut vett.

Juhised mõnede krooniliste seisundite osas

- Endoproteesitud puusa puhul järgi liikumisulatuste osas neid soovitusi, mida on soovitanud kirurg või füsioterapeut.
- Kõrgenenud vererõhu puhul väldi hinge kinni hoidmist, eelista rahulikku tempot. Püstiasendist maapinnale laskumine ja püstitõus olgu aeglased, et vältida pearinglust.
- Uriinilekke korral tühjenda vajadusel enne treeningut põis. Proovi hoida õrnalt aktiveeritult süvalihaseid, vaagnapõhjelihaseid – ära pinguta liigselt. Harjutused, mis suurendavad kõhuõõnesisest rõhku ja provotseerivad pidamatus (uriini-, gaasi- või roojapidamatus) sümptomeid tuleks asendada alternatiividega, näiteks ei pruugi hetkel sobida hüpete tegemine, intensiivsed jõuharjutused.
- Kui tervislik seisund muutub või tekib uus äge kaebus, konsulteeri spetsialistiga.

Milliste vahenditega koormust tõsta?

Poest / veebipoest ostetud hantlid või veega / liivaga / kuivainega täidetud pudel, mida saab harjutuste ajal käes hoida.



Raskusmansett, mida saab poest / veebipoest osta ja kinnitada ümber käte ja / või jalgade. Ka seda annab kodus ise teha täites nt pikema soki kuivainega ning lisades otsadesse kinnitamiseks paelad.



Kummilint, mida saab poest / veebipoest osta — soodne vahend, mida saab nt ümber jalgade siduda, et harjutust raskemaks teha. Lindid on erineva tugevusega, valdavalt tähendab heledam värv, et lint on elastsem ehk sellega on kergem harjutusi sooritada.



HARJUTUSED

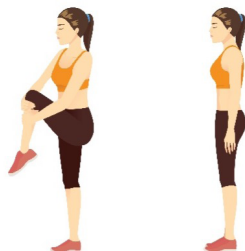
1. KOHA PEAL PÕLVE TÕSTE

Lihtne liikuvusharjutus soojenduseks

Seisa, jalad puusade laiuselt, käed vabalt külgedel.

Tõsta üks põlv üles nii kõrgele, kui mugavalt saad. Haara kätega põlvest ja too see kehale lähemale. Seejärel lase jalg alla ja vaheta poolt.

Korda mõlemal jalal 20 korda.



2. SEISTES VARVASTELE JA KANDADELE TÕUSMINE

Alajäsemete lihaste jõu suurendamiseks ja tasakaalu arendamiseks.

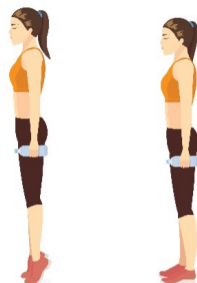
Seisa, jalad puusade laiuselt, käed vabalt külgedel. Vajadusel toeta end seina või tooli najale, kuid esmalt proovi tasakaalu hoida iseseisvalt.

a) Tõsta kannad maast lahti ja tõuse varvastele, kuni tunned jalgades pingutust. Hoida asendit 3 sekundit, seejärel langeta kannad tagasi maha.

b) Tõsta varbad ja päkad maast lahti, nii et tunned jalgades pinget. Hoida 3 sekundit ning langeta siis päkad tagasi maha.

Korda mõlemat harjutust 10 korda. Raskem variant on teha harjutust ühe jalaga korraga.

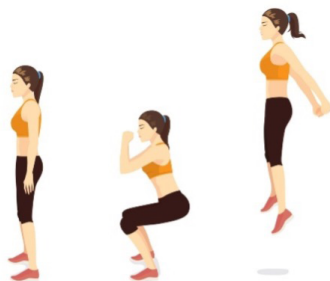
Soovi korral võid kätele panna raskusmassetid või hoida käes hantleid.



3. MAAST LAHTI HÜPPAMINE

Lihasjõu suurendamine, südame löögisageduse tõstmine.

Seisa näoga seina poole, ole seinast kaugemal, jalgade vahel õlgadelaiune vahe. Harjutust esmakordselt tehas alusta nõ vetrumisega – justkui



võtad hoogu hüppa miseks, aga tegelikult kontakti põrandaga ei kaota. Kui tunned, et tasakaal on piisav, siis proovi esmalt kannad maast lahti saada. Kui vetrumine on muutunud kergeks, siis kõverda pisut mõlemad jalad põlvedest, võta hoogu ja hüppa maast lahti. Tagasi maha laskudes hoia taas põlved pisut kõverdatult.

Korda 10 korda.

4. ISTESSE LASKUMINE (KÜKK)

Alakeha ja alajäsemete jõu suurendamiseks

Seisa, jalad puusade laiuselt. Hoia käed küünarliigest kõverdatuna keha ees endale mugavas kõrguses.

Lükka puusad taha ja lasku sujuvalt kükki, justkui istuksid toolile. Hoia selg sirge ja põlved varvaste suunas. Kui suudad, siis võid minna ka sügavkükki.

Tõuse tagasi üles algasendisse, surudes kannad kindlalt vastu maad.

Korda harjutust 20 korda.

Soovi korral võid kätele panna raskusmansetid või hoida käes hantleid.



5. KÄÄRKÜKK (VÄLJAASTE SAMM)

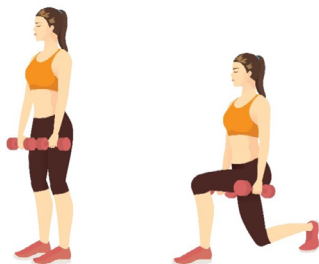
Jalalihaste tugevdamiseks ja tasakaalu parandamiseks

Seisa, jalad puusade laiuselt. Käed keha kõrval all, võid käes hoida lisaraskust.

Astu pikk samm ette ja hakka tagumist jalga põlvest põranda suunas kõverdama, kuni mõlemad põlved on kõverdatud. Hoia selg püsti.

Tõuse tagasi üles, jäta jalg ette.

Korda liigutust 10 korda, vii ette teine jalg ja korda sama harjutust.



6. SELJA KUMERDAMINE JA NÕGUSAKS VIIMINE (KASS-LEHM)

Selja liikuvuse parandamiseks ja pinget vähendamiseks

Ole neljapunktitoetuses: käed õlgade all ja põlved puusade all puusade laiuselt.

Vii selg nõgusaks ja vaata ette (lehm). Seejärel kumerda selg üles ja lase pea alla (kass). Liigu sujuvalt ühest asendist teise.

Korda harjutust 10 korda.



7. VASTASKÄE-JA JALA SIRUTUS

Keretüve lihasjõu ja stabiilsuse suurendamine

Ole neljapunktitoetuses: käed õlgade all ja põlved puusade all puusade laiuselt.

Siruta vastaskäsi ja -jalg pikaks, hoides keret stabiilsena. Jalga ja kätt ei pea kehast kõrgemale tõstma. Too seejärel käsi ja jalg tagasi alla ning vaheta poolt.

Korda harjutust mõlema poolega 10 korda. Kasuta soovi korral lisaraskust.



8. JALA TÕSTE NELJAPUNKTITOETUSES

Tuhara- ja kerelihaste tugevdamiseks

Ole neljapunktitoetuses: käed õlgade all ja põlved puusade all puusade laiuselt. Tõsta üks jalg üles hoides põlve kõverdatuna. Proovi põlv viia puusaga ühele kõrgusele. Jälgi, et alaselg ei läheks tugevalt nõgusaks.

Tõsta sellest asendist põlve veel kõrgemale, nii, et tunneksid tuharas pingutust. Tee tõstet 15 korda.



Too jalg tagasi alla ja vaheta poolt.

Korda liigutust ka teise jalaga.

9. LÕÕGASTUS SELJALE

Selja lõõgastamiseks ja liikuvuse suurendamiseks

Ole neljapunktitoetuses, jalgade vahel puusade laiune vahe.

Hoia käed paigal ja suundu kandadele istuma. Jää endale mugavasse asendisse, kui kandadeni ei ulatu. Proovi keha vabaks lasta, kui saad pane ka pea maha.

Hoia asendit 20–30 sekundit.



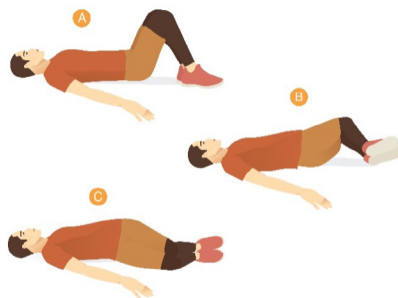
10. SELILI ALAKEHA KALLUTUSED

Lõõgastumiseks ja alaselja pingete vähendamiseks

Selili, jalad põlvedest kõverdatult, tallad maas. Jalgade vahel puusadelaiune vahe.

Kalluta mõlemad põlved sujuvalt küljelt küljele, jättes õlad samal ajal kindlalt maha. Liigutuse tempo vali ise.

Korda liigutust 20 korda.



11. ALAKEHA TÕSTED (SILLA HARJTUS)

Tuharalihaste, jala tagumiste lihaste ja seljalihaste tugevdamine

Selili, jalad põlvedest kõverdatult, tallad maas. Jalgade vahel puusadelaiune vahe.

Pinguta tuharalihased (suru tuharad kokku), tõmba naba sisse ja tõsta keskkõht maast lahti nii kõrgele, kui saad. Oluline on, et tunneksid tuharas ja jalgade taga pingutust.

Korda liigutust 10 korda. Soovi korral pane kummilint jalgade ümber, hoia alakõhul lisaraskust.



12. KÕHULIHASTE TREENIMINE

Kõhulihaste tugevdamine

Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoia jalad puusade laiuselt. Hoia 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.

Korda liigutust 15 korda.



13. KÜLGMISTE KÕHULIHASTE TUGEVDAMINE

Külgmiste kõhulihaste tugevdamine, keha liikuvuse parandamine

Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoia jalad puusade laiuselt. Hoia käed kuklal, küünarnukid külgedel. Suru selg 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.

Korda liigutust 15 korda mõlema poolega.



14. ISTESSE TÕUSMINE

Kõhulihaste, puusapainutajate tugevdamine

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

Tõsta ülekeha maast lahti, proovi tulla istuma. Tagasi maha keha pannes alusta esmalt alaseljast.

Seda harjutust on lihtsam teha, kui keegi hoiab jalgadest kinni või kui paned jalad nt diivani ääre alla.

Proovi mitu kordust jaksad teha. Kui harjutus on kerge, hoia rinnakul lisaraskust.



15. PUUSA KÜLGMISTE LIHASTE TUGEVDAMINE

Puusa külgmiste lihaste ja tuharalihaste tugevdamine

Ole külili, pane üks käsi pea alla sirgelt või toeta pead, teine toeta ette maha. Hoia jalad sirgelt, kehaga ühel joonel. Kui Sul on mugavam, siis kõverda alumine jalg. Tõmba kõht sisse.

a) Hoia varbad ette ja tõsta pealmine jalg üles. Ülestõstetud asendist "pumpa" jalga 15 korda väikses amplituudis üles-alla. Lase jalg alla tagasi.

Tee harjutust 3 korda.

b) Vii pealmist jalga nii kaugele kui saad, varbad võid suunata liikumise suunda. Tee liigutust 15 korda.

Tee harjutus ka teise jalaga.

Soovitavalt kasuta harjutuse ajal jala ümber raskusmansetti või põlvede ümber kummilinti.



16. KÜLILI JALGADE MAAST LAHTI TÕSTMINE

Keha külgmiste ja puusa külgmiste lihaste tugevdamine

Ole külili, pane üks käsi pea alla sirgelt, teine toeta ette maha või võta asend nii nagu näidatud pildil (raskem versioon). Hoia jalad sirgelt, kehaga ühel joonel. Tõmba kõht sisse.

Hoides keha sirgelt, proovi tõsta mõlemat jalga korraga maast lahti. Jälgi, et tõstad jalgu nii kõrgele, et keha jääks puusast ja seljast otseks.

Tee mõlema poolega 10 kordust.



17. KÜLGPLANGU HOIDMINE

Kogu keha tugevdamine, keskendudes keskosale – nn külgplank

Ole külili, toeta käsi küünarvarrega maha. Jälgi, et küünarnukk oleks õla all ja õlg oleks n-õ tugev ehk ära lase õlal kõrva juurde vajuda.

Kõverda alumine jalg ja pealmine pane sirgeks või hoia mõlemad jalad sirgelt (raskem versioon nagu pildil) või hoia mõlemad jalad kõverdatult (kergem versioon). Hoia mõlema jala reied kehaga ühel joonel.

Hoides asendit, proovi tõsta keha keskosa ehk puusad maast lahti ja hoia keha üleval, alusta viie sekundiga. Kui jaksad, siis pikenda kestust. Langeta keha rahulikult maha tagasi

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

Tee mõlema poolega 10 kordust.



18. KÕHULIASENDIST SELJA SIRUTAMINE

Seljalihaste tugevdamine, keha sirutuse arendamine

Ole kõhuli, hoia käed keha kõrval all või hoia käsi otsmiku vastas.

Tõsta ülakeha maast lahti. Vaata pilguga maha, kael jäta otseks. Hoia hetk ja langeta keha tagasi maha. Proovi hoida jalad harjutuse ajal maas.

Tee mõlema poolega 15 kordust.



19. PLANKASENDIST KÄTEKÕVERDUSTE TEGEMINE

Kogu keha tugevdamine, keskendudes ülakehale

Ole toenglamangus: käed õlgade all, põlved maas, keha sirge.

Lasku aeglaselt küünarnukke kõverdades alla.

Tõuka end tagasi üles algasendisse.

Katseta mitu korda jaksad seda teha.

Kui harjutus on sinu jaoks kerge, hoia kätekõverduse ajal põlve õhus.



20. LÕÕGASTUS SELJALE

Selja lõõgastamiseks ja liikuvuse suurendamiseks



Ole neljapunktitoetuses, jalgade vahel puusade laiune vahe.

Hoia käed paigal ja suundu kandadele istuma. Jää endale mugavasse asendisse, kui kandadeni ei ulatu. Proovi keha vabaks lasta, kui saad pane ka pea maha.

Hoia asendit 20–30 sekundit.

21. SELJA SIRUTUS KÕHULILAMANGUST (KOBRA)

Alaselja liikuvuse parandamine, rindkere avamine ja pinge vähendamine

Ole kõhuli. Aseta käed õlgade alla või veidi laiemalt, küünarnukid keha lähedal. Jalad sirgelt ja puusad toetuvad matile.

Surudes kergelt kätega, tõsta ülakeha aeglaselt üles.

– Kui jõuad mugavalt, siruta käed osaliselt või täielikult.

– Kui sirgete kätega on liiga raske, võid tõusta ainult küünarvartele.

Oluline on, et alaseljas oleks mõnus venitus.

Hoia õlad lõdvestunult ja suuna rinnakut ettepoole.

Lase end aeglaselt alla tagasi ja korda liikumist.

8–10 aeglast kordust või hoia asendit 5–10 sekundit



.....

22. JALGADE JA SELJA VENITUS (ALLA VAATAV KOER)

Kogu keha venitus, õlavöötme ja selja liikuvuse parandamiseks

Ole neljapunktitoetuses – käed õlgade all, põlved puusade all.

Tõsta puusad üles ja taha, sirutades käed ja jalad nii palju, kui on mugav.

Suuna rindkere õrnalt pörandu suunas ja hoia hingamine rahulik ja ühtlane.

Kannad ei pea ulatuma vastu maad – oluline on, et asend oleks pingevaba.

Hoia asendit ja too põlved maha tagasi.

Hoia asendit 10–20 sekundit või korda harjutust 5–6 korda.



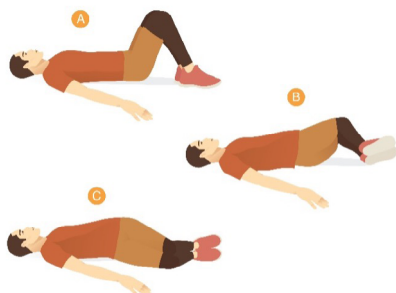
23. SELILI ALAKEHA KALLUTUSED

Lõõgastumiseks ja alaselja pingete vähendamiseks

Selili, jalad põlvedest kõverdatult, tal-
lad maas. Jalgade vahel puusadelaiune
vahe.

Kalluta mõlemad põlved sujuvalt küljelt
küljele, jättes õlad samal ajal kindlalt
maha. Liigutuse tempo vali ise.

Korda liigutust 20 korda.



24. TUHARA VENITUS

Tuharalihaste ja jala tagumise ülemise osa venitust

Selili, jalad põlvedest 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. Tunneta venitust tagumises ülemises osas. seljas/tuharas/jala

*Kui sa ei ulatu käega jalast kinni võtma, pane nt rätik ümber reie ja hoia rätiku-
otstest kinni.*

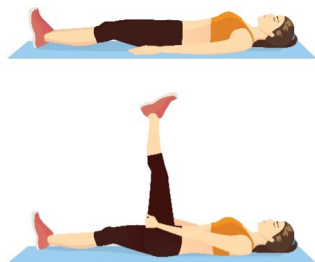
*Hoia asendit 20–30 sekundit, hinga rahuli-
kult ja tee sama ka teise jalaga.*



25. JALA TAGUMISTE LIHASTE VENITUS

Tuharalihaste ja jala tagumise ülemise osa venitust

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 lasse üleval olevat jalga maa poole tagasi.



Võid panna rätiku ümber põia ja selle abil jalga üleval hoida. Kui seljal on ebamugav, siis painuta maas olev jalga põlvest kõveraks.

Hoia asendit 20–30 sekundit, hinga rahulikult ja tee sama ka teise jalaga.

.....

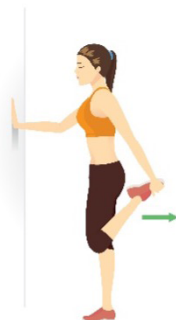
26. JALA EESMISTE LIHASTE VENITUS

Tuharalihaste ja jala tagumise ülemise osa venitus

Seisa, vajadusel toeta seinale või hoia toolist kinni.

Kõverda jalg ja proovi kinni saada ühe jala hüppeliigest, püksi säärest või soki äärest. Kui oled jala kätte saanud, vii põlv tagasi maa poole. Proovi hoida jalga küllaltki vabalt ja tunneta venitust reie eesmises osas.

Hoia asendit 20–30 sekundit, hinga rahulikult ja tee sama ka teise jalaga.



Hea töö!

Iga kord, kui sa liigud ja treenid, teed midagi väga olulist enda tervise heaks. See ei ole ainult harjutuste tegemine – see on investering sinu paremasse enesetundes, tugevamasse kehasse ja vabamasse igapäevaellu.

Isegi kui samm tundub väike, on see samm õiges suunas. Sa oled näidanud, et hoolid oma tervisest ja oled valmis panustama iseenda heaolusse.

Pea meeles: iga treening on tõestus sellest, et sa suudad liikuda, areneda ja toetada oma keha tervist. Sellega ehitad endale tugevama selja, rohkem enesekindlust ja paremat elukvaliteeti.

Märkused

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of a worksheet designed for handwriting practice. It consists of approximately 20 horizontal rows. Each row is defined by two parallel dotted lines, creating a series of uniform gaps for writing. The entire page is otherwise blank, with no margins, text, or other markings.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

Patsiendimaterjali ja jõusaalipõhise treeningu kiirviited

Patsiendimaterjal „Sinu seljavalu“



Jõusaalipõhine harjutusvara



