



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

Lisa 2. Sinu seljavalu – jõusaalipõhine harjutusvara

Eesti patsiendijuhend

KINNITAMATA TÖÖVERSION

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 koduse harjutusvara kiirviited

Patsiendimaterjal „Sinu seljavalu“



Kodune harjutusvara



Jõusaalipõhine harjutusvara (selja)treeninguks

See kava sobib eriti hästi siis, kui sul on tekkinud soov või uudishimu jõusaalis omal käel alustamiseks ja tahaksid näha ideid, millega peale hakata. Harjutused on valitud nii, et need sobiksid enamikele treenijatele, toetaksid selja stabiilsust ning looksid turvalise ja järk-järgulise tee edasiliikumiseks.

Jõusaali treening ei ole ainuõige ega ainus moodus treenimiseks, kuid see on üks võimalus. Seda võib julgelt kombineerida koduste harjutuste, kõnni, jooga, tantsimise ja muude meeldivate liikumisviisidega. Jõusaali treeningu eelis on see, et raskust saab lihtsalt reguleerida ning koormust ajas tõsta.

Miks võib jõutreening aidata seljavalu korral?

Jõutreening võib alguses tunduda hirmutav, eriti kui oled kogenud seljavalu. Tegelikult võib mõõdukas ja turvaliselt üles ehitatud raskuste tõstmine seljavalu leevendada.

Jõutreening õpetab kehale, et liikumine on turvaline – see aitab närvisüsteemil rahuneda ja valusignaalide tundlikkus väheneb.

Jõutreening ei ole risk, vaid võimalus – võimalus liikuda rohkem, tunda end kindlamalt ja elada aktiivsemalt. Oluline ei ole kiirus ega raskus, vaid järjepidevus ja edasiliikumine.

Jõutreeningust lähemalt

Jõutreening on treening, kus harjutusi tehakse vastupanuga: näiteks oma kehakäsitlusega, hantlite, kummilindi, kangiga või jõumasinaga.

Olulised mõisted jõutreeningus

- Kordus – ühe harjutuse üksik sooritus (nt üks kükk)
- Seeria – järjestikused kordused, millele järgneb puhkepaus
- Intensiivsus – kui suur on raskus (nt 50 kg)
- Korduse maksimum (1RM) – iga soorituse parim pingutus

Kuidas valida sobiv raskus?

1. Treening toimub tavaliselt 65-90% 1 korduse maksimumist. See on raskus, millega suudad teha 4 kuni 15 kordust järjest.

2. Ei pea teadma oma täpset maksimumi! Praktikas piisab sellest, et jälgid enesetunnet – kui harjutus tundub liiga kerge või liiga raske, saad koormust kohandada.

Hea jõutreening on...

- Regulaarne – tehakse 2–3 korda nädalas
- Sobiva koormusega – piisavalt raske, et oleks pingutus, kuid samas turvaline
- Kontrollitud mahuga – jälgitakse, mitu kordust ja mitu seeriat harjutusest tehakse
- Progressiivne – koormus suureneb järk-järgult (nt lisandub raskus, kordused või seeriad)

Soovitus: Kui lõpetad harjutuse seeria, peaks jääma tunne, et rohkem kui 5 kordust poleks õigesti enam jõudnud teha.

Harjutusvara kasutamise meelespea

- Selles kavas on kasutatud vabasid raskuseid, julgelt katseta ka olemasolevaid masinaid.
- Harjutused on nummerdatud, kuid neid ei pea tegema järjekorras ega ka kõike korraga.
- Tee neid harjutusi, mille puhul tunned ennast turvaliselt.
- 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 valu (mitte lihasvalu), siis vähenda koormust või vali teine harjutus.
- Harjutuse järel on punktiirriba, kuhu saad kirjutada kommentaari harjutuse sooritamise kohta.
- Esimese korra järgselt võib järgmisel/ ülejärgmisel päeval tunda tavapärasest suuremat lihasväsimust – see on normaalne, keha kohaneb treeninguga.
- Joo pärast treeningut vett.
- Pea treeningpäevikut, et jälgida enda edasiminekuid.
- Kui tunned, et tahaksid jõusaalis treenida, kuid Sul puudub selleks julgus, leia endale personaaltreener või füsioterapeut, kes esimestel kordadel Sinuga harjutused läbi teeks.

Juhised mõnede krooniliste seisundite osas

- Endoproteesitud puusa puhul järgi liikumisulatusete 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, vaagnapõhjalihasid – 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.

Kuidas treeningut üles ehitada?

Tee esmalt üldisi keha liikuvust parandavaid harjutusi.

Tee 10–15 minutit aeroobset treeningut – kõnni, jookse, sõida veloergomeetriga, kasuta sõudeergomeetrit jne.

Jätka raskustega treeninguga.

Lõpeta aeroobse treeningu ja/või venitustega.



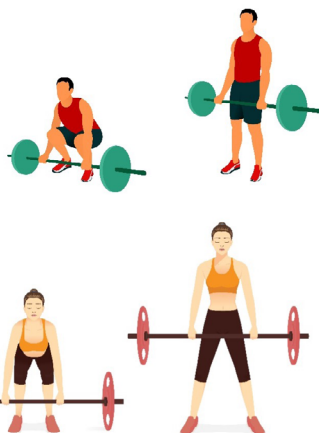
1. KLASSIKALINE JÕUTÕMME

Kaasab töösse peaaegu kogu keha (tuharad, reie tagaosa, selja, selja ülaosa, treeninib haardetugevust) ja arendab maksimaalset üldist jõudu.

Algasend

Seisa kangi juurde nii, et kang jääb umbes sinu jala keskosa (paelte) kohale. Hoia jalgade vahel puusa või õlgade laiust vahet.

Kummardu puusast ette, painuta põlvi ja haara kangist umbes õlgade laiuselt. Käed peavad olema täiesti sirged. Haare võib olla pealt-haardega (mõlemad peopesad taha) või sega-haardega (üks peopesa ette, teine taha). Proovi hoida selga sirgelt ja vaata pilguga ette pörandale.



Sooritus

Tõsta kang maast lahti surudes jalgu läbi maa. Mõttele, et pigem surud maad endast eemale, kui tõstad kangi kätega. Kang liigub mööda sääri ja reisi võimalikult keha lähedal. Kui kang on põlvedest möödunud, siruta puusad ja pinguta tuharad, et jõuda püstiasendisse. Ära vaju ülaseljast tahapoole! Lõppasendis on keha sirge ja vertikaalne.

Lase kang kontrollitult tagasi, hoides selga sirgena. Alusta puusast painutamisega (kang liigub alla mööda reisi) ja kui kang on põlvedest möödunud, lasse ka põlvedel ette painduda, et kang jõuaks algasendisse.

2. RUMEENIA JÕUTÕMME

Aitab tugevdada ja venitada reie tagaosa lihaseid ja tuharaid ning alaselja sirutajaid.

Algasend

Alustatakse tavaliselt seisvas asendis kang käes (võid kangi üles tõsta tavalise jõutõmbega või võtta kükipuurist). Hoia kangi õlgade laiuse pealthaardega. Jalgade vahel on väike vahe. Põlved on kergelt pehmed (väga kergelt painutatud ja see painutus jääb liikumise ajal samaks).



Sooritus

Alusta liikumist, lükates tuharaid taha ja kallutades keha puusast ettepoole, hoides seljaasendit muutumatuna. Kang liigub mööda reisi. Põlve painutus jääb liikumise ajal peaaegu muutumatuks. Langeta kangi seni, kuni tunned tugevat venitust reie tagaosas. Enamiku jaoks on see veidi allpool põlvi. Mida painduvam oled, seda madalamale saad minna, kuid selg peab jääma sirutatuks.

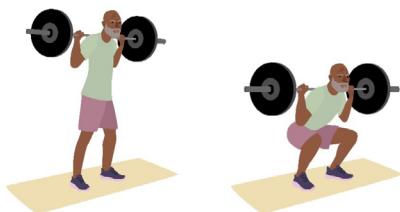
Püstiasendisse naasmiseks pigista tuharad kokku ja siruta end püstisesse asendisse tagasi.

3. SÜGAVKÜKK KANGIGA

Harjutus aktiveerib intensiivselt reielihaseid (nelipealihaseid), tuharalihaseid ja reie tagakülge ning nõuab tugevat kerelihaste (korseti) stabiliseerivat tööd.

Algasend

Aseta kang kükipuuris (või vastavas hoidikus) rinnakõrgusele. Astu kangi alla ja toeta see turjale. Hoia kangi mõlema käega mugavas asendis.



Sooritus

Pinguta kergelt kõhulihased ja tõsta kang hoidikult lahti. Astu mõned sammud hoidikust eemale.

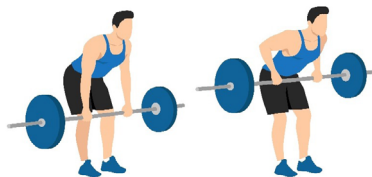
Hoia jalgade vahel puusade laiust või laiemat vahet, jalalabad võivad olla veidi väljapoole pööratud ning laskuge kükki. Kükki minnes vii puusad taha ja alla, justkui tahaks istuda toolile. Langeta keha nii sügavale kui võimalik, säilitades samal ajal selja neutraalne asend. Püsti tulemiseks suru jalgu justkui läbi maa ja siruta keha puusadest tagasi keskasendisse. Tee vastavalt enda enesetundele sobiv arv korduseid. Seeria lõppedes pane kang tagasi hoidikusse.

4. SELJATÕMME ETTEKALLUTATUD ASENDIST

Harjutus aitab tugevdada lailihast, trapetslihaseid ja teisi ülaseja lihasgruppe, arendades ülakeha tõmbejõudu ja parandades rühti.

Algasend

Haara kangist pealthaardega (peopesad allapoole), veidi laiemalt kui õlgade laius. Kalluta ülakeha puusadest ettepoole, kuni see on umbes 45–60-kraadise nurga all maapinna suhtes. Hoia selg sirge ja neutraalne. Põlvedes olgu väike painutus. Kang ripub sirgete käte otsas, kuid ülakeha hoia tugevalt.



Sooritus

Tõmba kangi rinnaku alaosa suunas, viies küünarnukid taha ja üles. Keskendu seljalihaste pingutamisele ja tõmbeliikumise lõpus pigista abaluud tugevalt kokku. Langeta kang aeglaselt ja kontrollitult tagasi algasendisse. Püsi painutatud asendis ja tee endale sobiv arv korduseid. Seeria lõpus siruta selg ja läbi küki või jõutõmbe asendi pane kang maha.

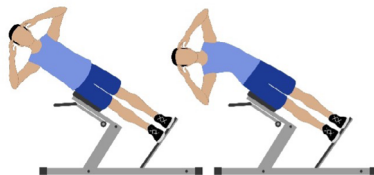
5. KERETÕSTED KÜLGSUUNAL SELJAPINGIL

Aitab tugevdada selga stabiliseerivaid lihaseid, parandab keha liikuvust.

Algasend

Aseta seljapingil tugipadi puusa kõrgusele.

Aseta ennast pingile külili, nii et tugipadi jääb puusa alla ja jalgade padi hoiab jalgu kindlalt paigal. Kere ülemine pool peaks jääma pingist vabaks ja liikuma. Hoia käed kas pea taga või risti rinnakul. Käsi rinnakul hoides saab käes ka lisaraskust hoida.



Sooritus

Langeta ülakeha aeglaselt ja kontrollitult allapoole, lubades kerel painduda tugipadjast allpool oleva külje suunas. Langeta nii kaugele, kuni tunned kerget venitust küljelihastes, säilitades samal ajal kontrolli liigutuse üle.

Pärast soovitud korduste arvu sooritamist ühel küljel, korda harjutust teise poolega.

6. PUUSA SIRUTUS SELJAPINGIL

Aitab tugevdada tuharalihaseid ja reie tagumisi lihaseid, samuti alaselja sirutajaid.

Algasend

Pane seljapingil tugipadi nii, et see jääks veidi allapoole puusaliigest, lubades kerel vabalt painduda.

Aseta ennast pingile kõhuli, jalad kindlalt fikseeritud patjade alla. Hoia käed risti üle rinna või pea juures. Kui soovid kasutada lisaraskust (nagu pildil), hoia raskust rinna vastas või sirgete kätega allapoole, nagu näidatud.



Sooritus

Langeta ülakeha puusaliigest alla. Mine nii kaugemale kui suudada – tunneta venitus reie taga. Keha tagasi toomiseks pinguta tuharalihased ja siruta ennast puusast. Tunnet pingutust reie tagaküljes, tuharates ja seljas. Harjutus lõppeb, kui oled seljaga tagasi keskasendisse jõudnud.

7. 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.



8. KÄTEKÕVERDUSED

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 põlved õhus.



9. BULGAARIA KÄÄRKÜKK

Aitab tugevdada reie nelipealihast ja tuharalihast.

Algasend

Pane treeningpink või madal platvorm selja taha. Seisa ühel jalal ja pane jala põia esiosa (või varbad) pingile (tavaliselt umbes põlve kõrgusele). Eesmine jalg peaks olema pingist piisaval kaugusel, et saaksid laskuda kükki.

Sooritus

Langeta keha allapoole, painutades eesmise jala põlve ja puusa. Eesmise jala põlv peaks liikuma varvastega samas sihis. Langeta, kuni tagumise jala põlv läheneb põrandale (või puudutab seda kergelt). Kogu raskus ja pinge peaks olema eesmisel jalal. Tagumine jalg toimib peamiselt toetajana. Pinguta eesmise jala tuharalihast ja reie nelipealihast, et suruda keha tagasi algasendisse.

Pärast soovitud korduste arvu tegemist eesmise jalaga, vaheta jalgu ja korda harjutust teisel poolel.



10. ÜLE PINGI HÜPPED

Aitab arendada plahvatuslikku jõudu, kiirust ja koordinatsiooni. Tegemist on kardiovaskulaarset koormust andva harjutusega, mis aktiveerib intensiivselt keha alaosa ja kerelihaseid.

Aseta treeningpink või stabiilne platvorm kindlale pinnale. Seisa pingi kõrval ja toeta kätega pingile.

Hoia käsi pingil ja vii hüppega jalad teisele poole pinki. Tee sarnaselt ühele ja teisele poole hüppeid arvestades isikliku enesetundega. Proovi maanduda pehmelt.



Järgmisena on toodud mõned lihtsamad harjutused, millega treeningut lõpetada. Sa võid neid teha, aga ei pea.

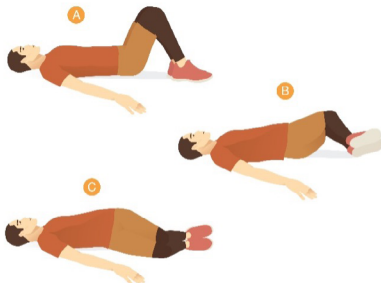
11. SELILI ALAKEHA KALLUTUSED

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.



12. 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



13. 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 pööranda 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.



14. TUHARA VENITUS

Tuharalihaste ja jala tagumise ülemise osa venitus

Selili, jalad põlvedest kõverdatus.

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 rätikuotstest kinni.

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

.....

15. JALA TAGUMISTE LIHASTE VENITUS

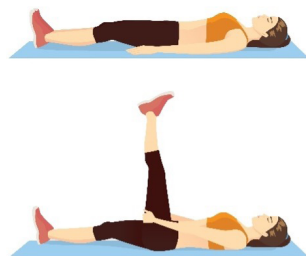
Tuharalihaste ja jala tagumise ülemise osa venitus

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

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

.....



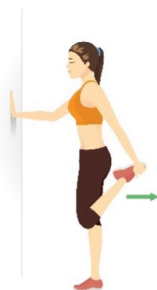
16. JALA EESMISTE LIHASTE VENITUS

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 külgaltki vabalt ja tunneta venitust reie eesmisel osal.

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 investeerimine 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.

Treeningpäevik

Pane kirja kuupäev, võid kirjeldada ka enesetunnet.

Kirjuta iga harjutuse nimetus ning märgi, mitu seeriat ja kordust sa tegid ning mis raskusega.

Näide: 1. SÜGAVKÜKK 1) 15 kg x 15 2) 20 kg x 8 3) 25 kg x 5

23.12.2025 – veidi raske
Sügavkükk, 1) 20 kg + 15 2) 25 kg x 12 3) 25 x 10
Rumeenia jõutõmme, 1) 20 kg x 15 2) 25 kg x 12 3) 25 kg x 10

Märkused

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Patsiendimaterjali ja koduse harjutusvara kiirviited

Patsiendimaterjal „Sinu seljavalu“



Kodune harjutusvara



