



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

# Lisa 2. Sinu seljavalu – jõusaalipõhine harjutusvara

Eesti patsiendijuhend

PJ-M/39.2-2026

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 2026

Liivalaia tn 36, 10132 Tallinn

[www.ravijuhend.ee](http://www.ravijuhend.ee), [www.tervisekassa.ee](http://www.tervisekassa.ee)

[info@tervisekassa.ee](mailto:info@tervisekassa.ee)

ISBN 978-9916-747-58-2 (trükis)

ISBN 978-9916-747-59-9 (pdf)

Soovituslik viitamine: Sinu seljavalu. Patsiendijuhend. Ravijuhendite Nõukoda 2026.

Tervisekassa 2026

### **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 alustada jõusaalis omal käel ja tahaksid ideid. Harjutused on valitud nii, et need sobiksid enamikule treenijatele, toetaksid selja stabiilsust ning looksid turvalise ja järk-järgulise tee edasiliikumiseks.

Jõusaalitreening 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. Jõusaalitreeningu eelis on see, et raskust saab lihtsalt reguleerida ning koormust ajas suurendada.

## Miks võib jõutreening seljavalu korral aidata?

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 kehaskusega, hantlite, kummilindi, kangi või jõumasinaga.

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 – iga soorituse parim pingutus

Kuidas valida sobiv raskus?

1. Treeningul ei kasutata tavapäraselt maksimaalset raskust, vaid valitakse raskus, mis on 65–90% sinu maksimumist ja millega saad teha 4–15 kordust.

2. Oma täpset maksimumi ei pea teadma! Praktikas piisab sellest, kui 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 viis kordust poleks enam õigesti jõudnud teha.

## Harjutusvara kasutamise meelespea

- Selles kavas on kasutatud vabasid raskuseid, katseta julgelt 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 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 järel tunned valu (mitte lihaskvalu), siis vähenda koormust või vali teine harjutus.
- Harjutuse järel on punktiirriba, kuhu saad kirjutada kommentaari harjutuse sooritamise kohta.
- Esimese korra järel võib järgmisel/ülejärgmisel päeval tunda tavapärasest suuremat lihaskväsimust – 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 teeks esimestel kordadel Sinuga harjutused läbi.

## Juhised krooniliste seisundite korral

- Endoproteesitud puusa puhul järgi liikumisulatusete osas neid soovitusi, mida on soovitanud kirurg või füsioterapeut.
- Kõrgenenud vererõhu puhul väldi hinge kinni hoidmist, eelista rahulikku tempo. Püstiasendist maapinnale laskumine ja püstitõus olgu aeglased, et vältida pearinglust.
- Uriinilekke korral tühjenda vajadusel enne treeningut põis. Proovi hoida süvalihaseid, vaagnapõhjelihaseid kergelt aktiveerituna – ära pinguta liigselt. Harjutused, mis suurendavad kõhuõõnesisest rõhku ja provotseerivad pidamatuse (uriini-, gaasi- või roojapidamatus) sümptomeid, tuleks asendada alternatiividega. Näiteks ei pruugi sobida hüpped ja intensiivsed jõuharjutused.
- Diabeetilise keskmise ja raske retinopaatia korral ning teatud aja jooksul pärast silmaoperatsioone (kae, glaukoom jt) väldi pea alaspidi asendeid.
- Kui tervislik seisund muutub või tekib uus äge kaebus, konsulteeeri spetsialistiga.

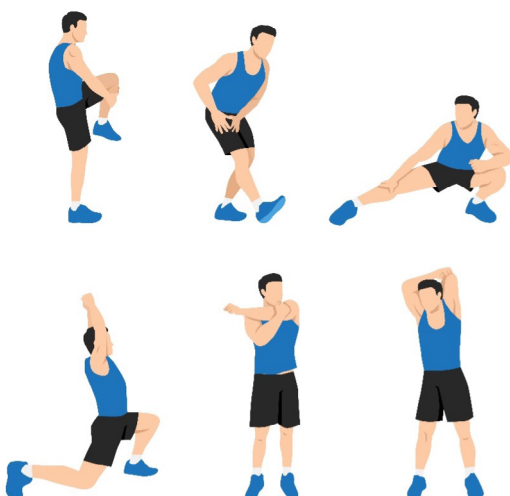
## Kuidas treeningut üles ehitada?

Tee esmalt üldisi keha liikuvust parandavaid harjutusi.

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

Jätka raskustega treeninguga.

Lõpeta aeroobse treeningu ja/või venitustega.



## 1. KLASSIKALINE JÕUTÕMME

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

### *Algasend*

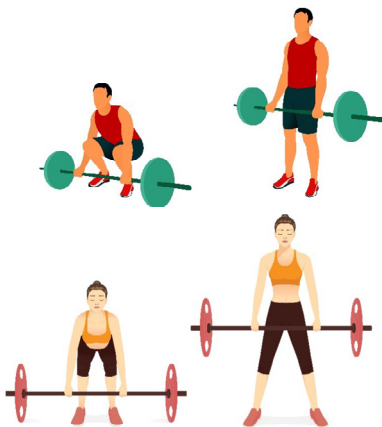
Seisa kangi juurde nii, et kang jääb umbes jala keskosa (paelte) kohale. Hoiu jalgade vahel puusa- või õlgadelaiust vahet.

Kummardu puusast ette, painuta põlvi ja haara kangist umbes õlgadelaiuselt. Käed peavad olema täiesti sirged. Haare võib olla pealthaardega (mõlemad peopesad taha) või segahaardega (üks peopesa ette, teine taha). Proovi hoida selga sirgelt ja vaata pilguga ette pörandale.

### *Sooritus*

Tõsta kang maast lahti, surudes jalgu läbi maa. Mõtle, 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, lase 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). Hoiu 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. Põlvepainutus 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

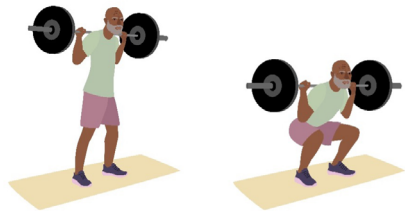
*Aktiveerib intensiivselt reielihaseid (nelipealihaseid), tuharalihaseid ja reie tagakülge ning nõuab tugevat kerelihaste (korseti) stabiliseerivat tööd.*

#### Algasend

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

#### Sooritus

Pinguta kergelt kõhulihased ja tõsta kang hoidikult lahti. Astu mõni samm hoidikust eemale.



Hoia jalgade vahel puusadelaiust või laiemat vahet, jalalabad võivad olla veidi väljapoole pööratud, ning lasku kükki. Kükki minnes vii puusad taha ja alla, justkui tahaks toolile istuda. 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 enesetunde järgi sobiv arv korduseid. Seeria lõppedes pane kang tagasi hoidikusse.

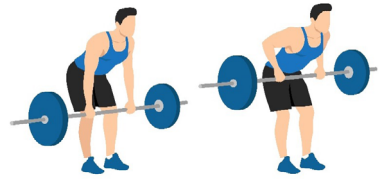
.....

#### 4. SELJATÕMME ETTEKALLUTATUD ASENDIST

*Tugevdab lailihast, trapetslihaseid ja teisi ülaselja lihasgruppe, arendades ülakeha tõmbejõudu ja parandades rühti.*

*Algasend*

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

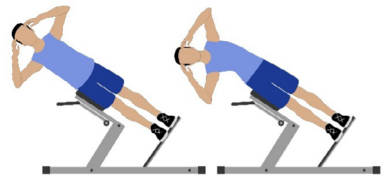
#### 5. KERETÕSTED KÜLGSUUNAL SELJAPINGIL

*Tugevdab 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. Hoi a 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. PUUSASIRUTUS SELJAPINGIL

*Tugevdab tuharalihaseid ja reie tagumisi lihaseid, samuti alaselja sirutajaid.*

*Algasend*

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

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



*Sooritus*

Langeta ülakeha puusaliigesest alla. Mine nii kaugele, kui suudad – tunnetä venitust reie taga. Keha tagasi toomiseks pinguta tuharalihased ja siruta ennast puusast. Tunnetä pingutust reie tagaküljes, tuharates ja seljas. Harjutus lõppeb, kui oled seljaga tagasi keskasendisse jõudnud.

.....

## 7. ISTESSE TÕUSMINE

*Tugevdab kõhulihaseid, puusapainutajaid.*

Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoiä jalad puusadelaiuselt. Hoiä käd kuklal, küünarnukid külgedel. Suru selg vastu maad.

Tõsta ülakeha maast lahti, proovi tulla istuma. Tagasi maha laskudes alusta alaseljast.

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

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

.....



## 8. KÄTEKÕVERDUSED

*Tugevdab kogu keha, keskendudes ülakehale.*

*Algasend*

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

*Sooritus*

Lasku aeglaselt küünarnukke kõverdades alla. Tõuka end tagasi üles algasendisse.

*Katseta, mitu korda jaksad seda teha.*

*Kui harjutus on kerge, hoia kätekõverduse ajal põlved õhus.*



---

## 9. BULGAARIA KÄÄRKÜKK

*Tugevdab 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

Arendab plahvatuslikku jõudu, kiirust ja kordinatsiooni. 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 mõni lihtsam harjutus, millega treeningut lõpetada. Sa võid neid teha, aga ei pea.

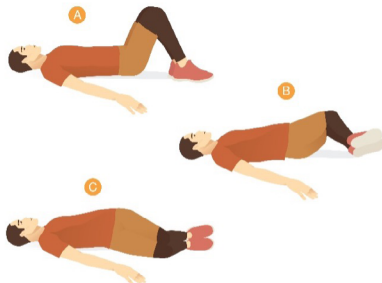
## 11. SELILI ALAKEHA KALLUTUSED

Aitab lõõgastuda ja alaseljapingeid vähendada.

Ole selili, jalad põlvedest kõverdatult, tallad maas. Jalgade vahel on puusadelaiune vahe.

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

Korda liigutust 20 korda.



## 12. SELJASIRUTUS KÕHULILAMANGUST (KOBRA)

Parandab alaselja liikuvust, avab rindkere ja vähendab pinget.

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

Surudes kergelt kätega, tõsta ülakeha aeglaselt üles.

Kui jõuad mugavalt, siruta käed osaliselt või täielikult.

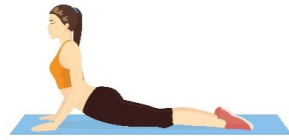
Kui sirgete kätega on liiga raske, võid tõusta ainult küünarvartele.

Oluline on, et alaseljas oleks mõnus venitus.

Hoia õlad lõdvestunult ja suuna rinnakut ettepoole.

Lase end aeglaselt alla tagasi ja korda liikumist.

*Tee 8–10 aeglast kordust või hoia asendit 5–10 sekundit.*



---

### 13. JALGADE JA SELJA VENITUS (ALLA VAATAV KOER)

*Aitab venitada kogu keha, parandab õlavöötme ja selja liikuvust.*

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 pöranda suunas ning hoia hingamine rahulik ja ühtlane.

Kannad ei pea ulatuma vastu maad – tähtis 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

*Aitab venitada tuharalihaseid ja jala tagumist ülemist osa.*

Ole selili, jalad põlvedest kõverdatult.

Tõsta üks jalg teisele põlvele nii, et jalg jääb hüppeliigesest 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 reie tagumises ülemises osas, tuharas ja seljas.



*Kui Sa ei ulatu käega jalast kinni võtma, pane näiteks 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**

*Aitab venitada tuharalihaseid ja jala tagumist ülemist osa.*

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.*

.....

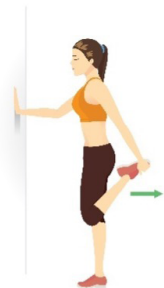
## **16. JALA EESMISTE LIHASTE VENITUS**

*Aitab venitada tuharalihaseid ja jala tagumist ülemist osa.*

Seisa, vajadusel toeta seinale või hoia toolist kinni.

Kõverda jalg ja proovi kinni saada ühe jala hüppeliigest, püksisäärest või sokiaärest. Kui oled jala kätte saanud, vii põlv tagasi maa poole. Proovi hoida jalga külaltki vabalt ja tunneta venitust reie eesmisel osal.

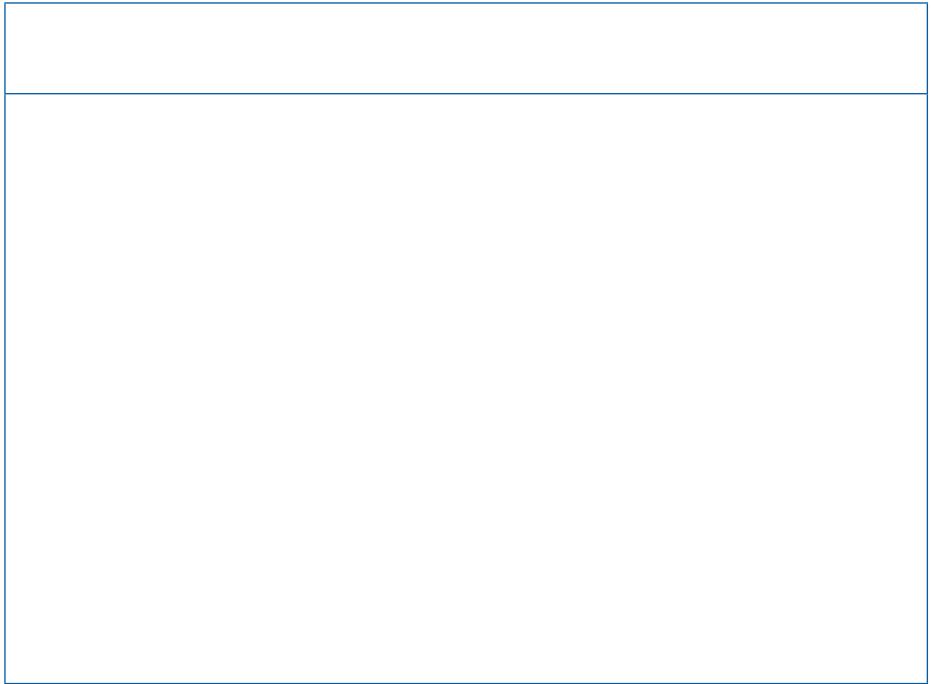
*Hoia asendit 20–30 sekundit, hinga rahulikult ja tee sama ka teise jalaga.*









### **Patsiendimaterjali ja koduse harjutusvara kiirviited**

Patsiendimaterjal „Sinu seljavalu“



Kodune harjutusvara



