

Lonkan nivelrikko, kevyempi harjoitusohjelma

Harjoittele lihasvoimaa 3 kertaa viikossa. Tee liikeitä 10-15 kertaa. Tee 3 sarjaa.



Istumasta ylös nousu

Istu tuolin reunalla ja pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Kallista vartaloa eteenpäin ja nouse seisomaan. Pyri nousemaan ilman käsien apua. Istuudu hallitusti alas.



Lonkan loitonnus

Seiso hyvässä ryhdissä. Ota tukea tarvittaessa. Nosta jalka sivulle ja tuo takaisin toisen jalan viereen. Älä kallista vartaloa.



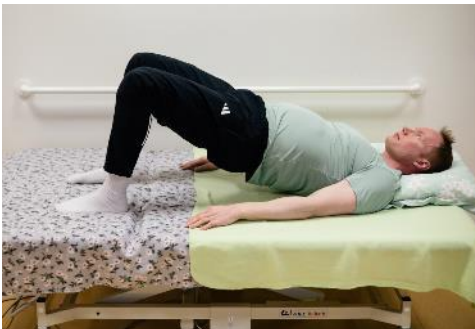
Lonkan koukistus

Seiso ja ota tukea tarvittaessa. Nosta toinen polvi ylös. Älä kallista vartaloa.

**Lonkan ulkokierto**

Kylkimakuulla, jalat koukussa.

Nosta polvea ylöspäin. Pidä jalkaterät yhdessä ja lantio osoittamassa suoraan eteenpäin. Tunne lihasjännitys pakarassa.

**Lantionnosto**

Makaa selin, polvet koukussa, jalat lantion leveydellä.

Nosta lantio ylös. Laske hallitusti alas.

Liikkuvuusharjoitteita voit tehdä jopa päivittäin. Tee liikkeitä rauhallisesti toistaen 10-20 kertaa tai pitäen venytystä 30 sekuntia.

**Lonkan koukistus**

Vedä polvi koukkuun ja vie sitä kohti rintaa käsillä auttaen.

Paina toista jalkaa alustaa vasten.

**Lonkan lähentäjien venytys**

Selinmakuulla jalat koukussa.

Pidä jalat vierekkäin. Avaa polvet.

**Lonkankoukistajien venytys**

Vie venytettävä jalka taakse.

Työnnä lantiota eteen. Venytys tuntuu lonkan etupuolella.

**Lonkan roikottominen voi helpottaa kipua.**

Seiso portaalla. Älä kallista vartaloa sivulle.

Anna kipeän jalan roikkua kohti lattiaa. Halutessasi voit käyttää esimerkiksi nilkkapainoa tehostamassa liikettä.