

Suomen Nivelyhdistys ry

Tervetuloa!

Liikunta

- Liike- ja liikuntaharjoittelu on nivelrikon hoidon perusta
- Nivelet eivät kulu liikkussa
- Hyötyliikunta edistää nivelrikon kanssa pärjäämistä
- https://www.kkiohjelma.fi/filebank/1385-matka_hyvaan_kuntoon_netti.pdf
- Etsi liikuntalajeja, joista nautit, pidät tai voisit oppia pitämään
- Luonnossa oleskelu parantaa tutkitusti myös mielialaa ja laskee veranpainetta. Luonnossa tulee liikuttua huomaamattaan enemmän kuin aikoikaan, joten luonto on hyvä vaihtoehto kuntosaleille ja järjestetyille liikunnalle

Arkipäivän vinkkejä

- 👉 Vältä pitkiä istumisia, vaihda asentoa puolen tunnin välein
- 👉 Tauota ja rytmitä työskenntelyä
- 👉 Seiso hyvässä ryhdissä ja vältä yhdellä jalalla seisomista
- 👉 Käytä portaita
- 👉 Kävele kauppaan
- 👉 Parkkeeraa kauemmas
- 👉 Vältä liian raskaita taakkoja

Nivelille ystävällinen liikunta

- 👉 On liikuttava riittävästi, mutta ei repien ja riuhtoen
- 👉 Kohtuullisesti kuormittavat: sauvakävely, pyöräily, uinti, vesijuoksu ym.
- 👉 Myös luustolihasvoimaa ja kestävyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa (kuntosaliharjoittelua tai kuminauhajumppaa)
- 👉 Kuntoliikunta ei altista alaraajojen nivelrikolle, ellei liikkessa satu niveliin kohdistuvia tapaturmia

http://nivel.fi/uploads/pdf/tietoa_nivelista/materiaalipankki/artikkelit/niveltieto/Luustoliikuntaa%20nivelille.pdf

Liike on lääke

- 👉 Yleiskuntoharjoittelua vähintään 3 -5 päivänä viikossa
 - 👉 Nivelten liikkuvuusharjoituksia ja lihasvenyttelyä
 - 👉 Lihasvoimaharjoittelua: Kipeälle nivelelle sopivat ilman nivelliikettä tai pienellä liikelaajuudella tehtävät liikkeet. Dynaamiset lihasvoimaharjoitukset sopivat nivelelle, jonka rasituksensieto on parantunut
- <http://www.nivelopas.fi/>