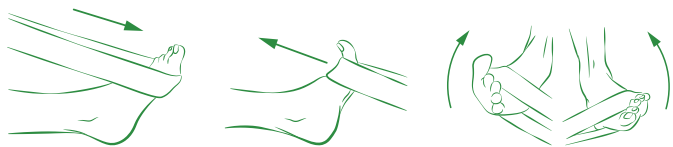


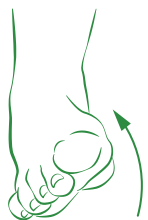
## 9. Harjutused kummilindiga

- Pane kummilint talle alla, hoiä kätega otstest kinni ja siruta põida. Tee kummagi jalaga 10 kordust.
- Kinnita kummilindi otsad millegi külge ja pane päkk kummilindi aasa sisse, painuta põida enda poole. Tee 10 kordust.
- Kinnita kummilindi otsad millegi külge ja pane päkk kummilindi aasa sisse, põira põida sissepoole 5 korda ja väljapoole 5 korda.



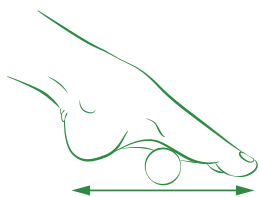
## 10. Põia välisküljel kõndimine

Tee 20 sammu.



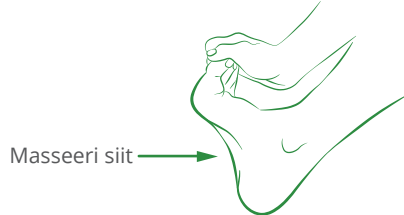
## 11. Tallamassaaž väikese palliga

Veereta palli mööda põrandat talle all kandadest varvasteni ja tagasi. Tee 10 kordust.



## 12. Talla venitus

Võta kinni suurest varbast ja venita ülespoole samal ajal teise käe sõrmedega piki talda masseerides.



Põiaprobleemide puhul tasub soovitude saamiseks pöörduda ortopeedi vastuvõtule, kes hindab täpsemalt põia seisundit ja vajadusel määrab ravi.

# ABI JA NÕU SAAMISEKS

Täpsemad nõuanded põiaharjutuste kohta saad füsioterapeudilt.

Spordimeditsiini Sihtasutus teeb koostööd Füsioterapia Kliinikuga. Võtame patsiente vastu samades ruumides ning visiidiaegu saab broneerida samadel numbritel.

## SPORDIMEDITSIINI SA JA FÜSIOTERAAPIA KLIINIK OÜ

Tondi 84/3 (Audentese Erakooli 3. korrus), Tallinn  
Tel: 699 6515 ja 699 6545  
E-post: [admin@sportmed.ee](mailto:admin@sportmed.ee)  
[www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee)  
[www.fysioteraapia.ee](http://www.fysioteraapia.ee)

## ORTOPEEDIA ARSTID AS

Paldiski mnt. 68a, Tallinn  
Tel: 606 7747  
E-post: [orto@ortopeediaarstid.ee](mailto:orto@ortopeediaarstid.ee)  
[www.ortopeediaarstid.ee](http://www.ortopeediaarstid.ee)

Spordimeditsiini SA, Füsioterapia Kliinik OÜ ja Ortopeedia Arstid AS on Liikumistervise innovatsiooni klasteri SportEST partnerid ja valdkonna eksperdid.



Füsioterapia Kliinik



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

Rohkem infot klasterist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu).

[estonia.ee](http://estonia.ee)



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks

Juhendi on koostanud dr Stela Kilg.

# PÕIAHARJUTUSED



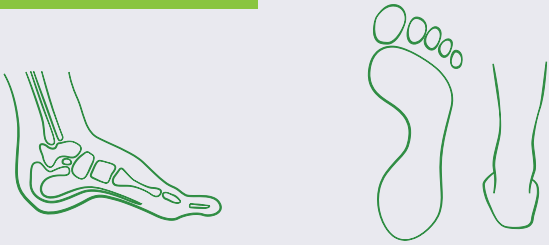
**Hästi funktsioneeriv jalapöid on väga oluline tervise, õige rühi ja kehalise töövõime tagamiseks.**

Pöiavõlvi lamenumise põhjuseid on mitmeid, mille tagajärjel tekib põia lihaskorseti ja sidemete nõrkus. Lamppõia puhul on kõik põiavõlvid lamenenud ja jalg ei talu suuri koormusi. Kiire väsimine võib põhjustada valu ja turse põia piirkonnas, aga sageli ka valu sääres, põlves, puusas ja seljas.

Regulaarne jalatalla lihaste treening on oluline kõigile, eriti lamenenud jalavõlviga noortele sportlastele. Tugev põid on vajalik paljudel spordialadel, eeskätt kiirusjõudu nõudvatel aladel (hüpped, pallimängud, jooks jm).

Lisaks harjutustele tuleks võimalusel kõndida paljajalu erinevatel pindadel (nt murul, liival, läbi vee, kalletest üles ja alla). See arendab ja tugevdab põia ja hüppeliigese piirkonna lihaseid, mis on meie liikumise aluseks.

### Normaalne jalapöid

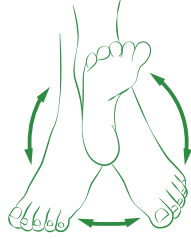


### Lamppõid



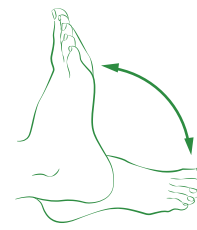
#### 1. Pöia ringid

Tee mõlemas suunas 5 kordust.



#### 2. Pöia sirutus-painutus

Tee mõlemas suunas 5 kordust.



#### 3. Varvaste jooga

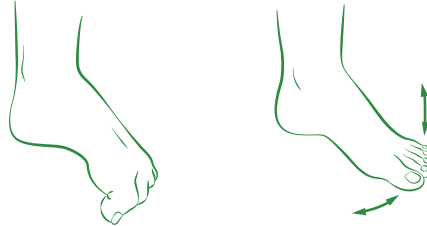
- Tõsta ainult suurt varvast, teised varbad jäävad maha.
- Jäta suur varvas maha ja tõsta teisi varbaid.

Tee vaheldumisi 5 kordust, hoides ühte asendit 5 sekundit.



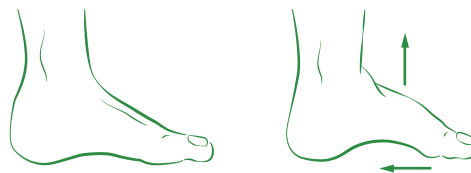
#### 4. Varvaste kronksutõmbamine ja haraliviimine

Tee vaheldumisi, kumbagi harjutust 5 kordust.



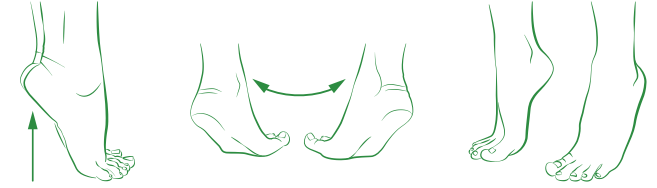
#### 5. Pöia pikivõlvi pingutamine

Aseta kand kindlalt maha ja tõmba põia eesosa mööda põrandat libistades kannu poole (tunned, et põid lüheneb ja põiavõlv läheb kõrgemaks). Hoida asendit 5 sekundit, siis lõdvesta. Tee 5 kordust.



#### 6. Kõrge päkkseis

- Tõuse päkkseisu ja langeta. Tee 5 kordust.
- Päkkseisus olles vii kannad lahku ja tagasi kokku. Tee 5 kordust.
- Kõnni päkkseisus 20 sammu.



#### 7. Säärelihaste venitust

- Väljaastes, tagaolev jalg sirgel täistallal, vii keharaskus ette ja tunnetä venitust säärelihastes. Tee mõlema jalaga 15-20 sekundit.
- Astu mõlema jalaga trepiastmele (hoia käsipuust kinni), nii et kannad jäävad üle ääre. Langeta ja tõsta aeglaselt 5 korda ja lõpuks langeta ning lase säärtel venida 15-20 sekundit.



#### 8. Pöidade ja hüppeliigese stabiilsuse harjutus

- Läbiviimiseks sobib tasakaalulaud, topispall, bosupall vms ebakindel alus.
- Seisa kahel jalal kuni 2 minutit. Tee 3 kordust.
- Seisa ühel jalal kuni suudad. Tee mõlema jalaga 3 kordust.

