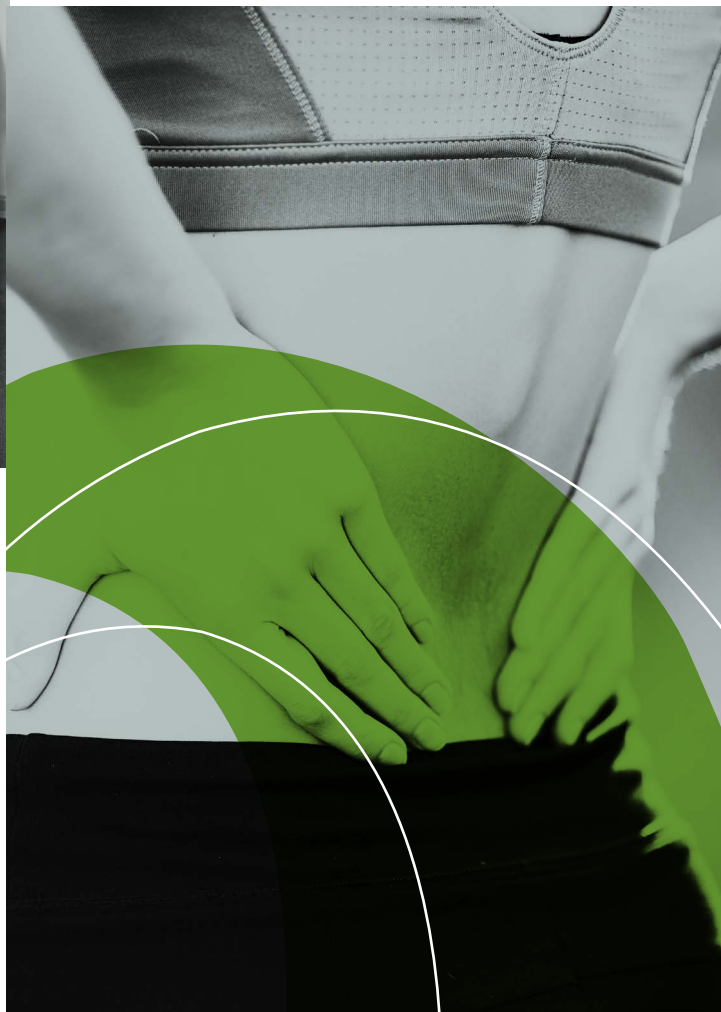




## ALASELJAVALUD

Alaseljavalusid kogeb elu jooksul hinnanguliselt umbes 80% inimestest. Sageli on otseseks või kaudseks põhjuseks kehatüve süvalihaste nõrkus.

Süvalihased aktiveeruvad 50 millisekundit enne suuri, väliselt nähtavaid lihaseid. Peamised kehatüve süvalihased on: kõhu ristilihas, mitmejaoline lihas ja vaagna põhimiku lihased. Hea toonuse korral tagavad need lülisamba stabiilsuse ja aitavad ära hoida alaselja-vaevuste teket. Seetõttu on oluline pöörata trenis tähelepanu ka süvalihastele. Valuvaba alaselja seisukohast on olulised ka tugevad tuharalihased ja puusaliigete hea liikuvus.



**FÜSIOTERAAPIA** on taastusravi osa, mille eesmärk on võimalikult ideaalilähedasel taastada tugiliikumis-aparaadi või organsüsteemi töö.

Preventiivselt on võimalik hinnata spordiala spetsiifikatest tingitud lihastasakaalu häireid ja nendest tulenevaid sporditraumasid läbi ennetava tegevuse ära hoida.

**Funktsionaalsete võimete parandamiseks kasutatakse peamiselt:**

- terapeutilisi harjutusi
- massaaži ja teisi manuaalteraapia vorme
- erinevaid füüsilise ravi meetodeid

## ABI JA NÕU SAAMISEKS

Alaseljavalude puhul tasub pöörduda ortopeedi vastuvõtule, kes vajadusel suunab füsioterapeudi juurde.

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.fysioterapia.ee](http://www.fysioterapia.ee)

Spordimeditsiini SA ja Füsioterapia Kliinik OÜ on Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST partnerid ja valdkonna eksperdid.



Füsioterapia Kliinik



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

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

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

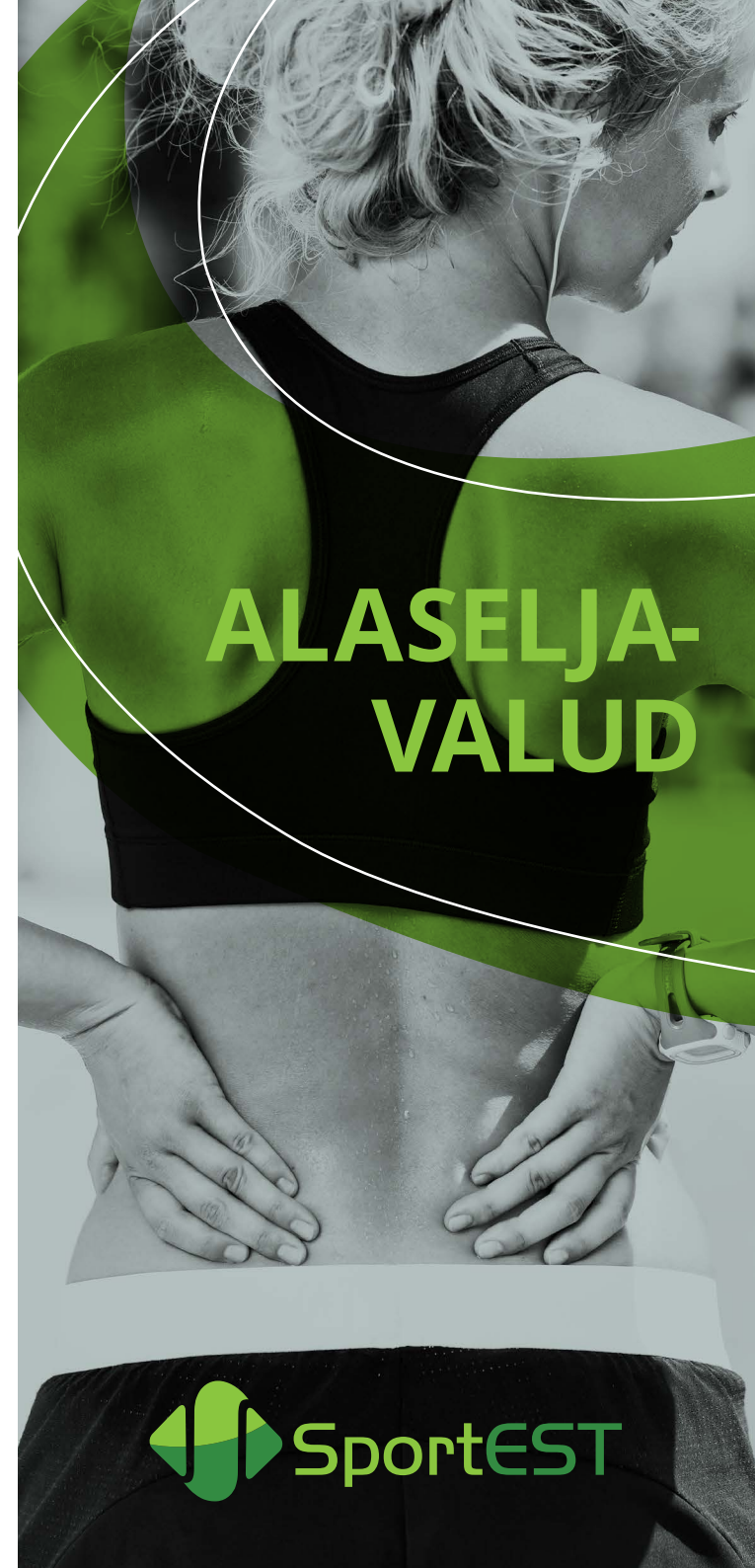


Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tuleviku heaks

Juhendi on koostanud füsioterapeut Katre Lust-Mardna.



## ALASELJA- VALUD



# HARJUTUSED ALASELJA STABILISEERIMISEKS

Õigesti sooritatud terapeutilised harjutused aitavad vältida alaselja vaevusi ja ravida kroonilist valu.

1.



Lama selili, kõverda jalad. Säilita selja neutraalne asend ja tõmba kõhulihased maksimaalselt pingesse. Vaagnapõhja lihaste aktiveerimiseks hoia samal ajal justkui häda kinni. Jälgi, et tuharalihased ei läheks pingesse. Hinga vabalt. Hoia asendit 10 sekundit, seejärel lõdvestu. Tee 10 kordust. Kui tunned, et suudad kõhulihased ja vaagnapõhja korruga fikseerida, hoia naba sees ning tõsta vaheldumisi põlvi üles, hoides asendit 10 sekundit. Jälgi, et hoolimata jalgade liikumisest oleksid kõhu ja vaagnapõhja lihased aktiivsed. Tee 10 kordust.

2.



Lama selili, kõverda jalad. Aktiveeri kõhulihased ja hoia taas justkui häda kinni. Vaagnat stabiilsena hoides siruta puusad ja tõsta tuharad üles. Hoia 5-10 sekundit. Tule kõhulihaseid pinges hoides algasendisse. Tee 10 kordust.

3.



Tee, nagu eelmises harjutuses, aga lisaks siruta jalg üles ja hoia 5-10 sekundit, seejärel korda teise jalaga. Välti selja ja vaagna liikumist. Kontrolli sõrmeotstega, et jalasirutusel puusanukk alla ei vajuks. Tee 10 kordust.

4.



Toengpõlvituses hoia selg neutraalasendis ja kõhulihased aktiveeritud. Tõsta parem käsi ja vasak jalg aeglaselt üles ning siruta võimalikult kaugemale. Välti selja kõverdamist või vaagna pööramist. Hoia 5-10 sekundit, tule aeglaselt algasendisse ning korda teise käe ja jalaga. Tee 10 kordust.

5.



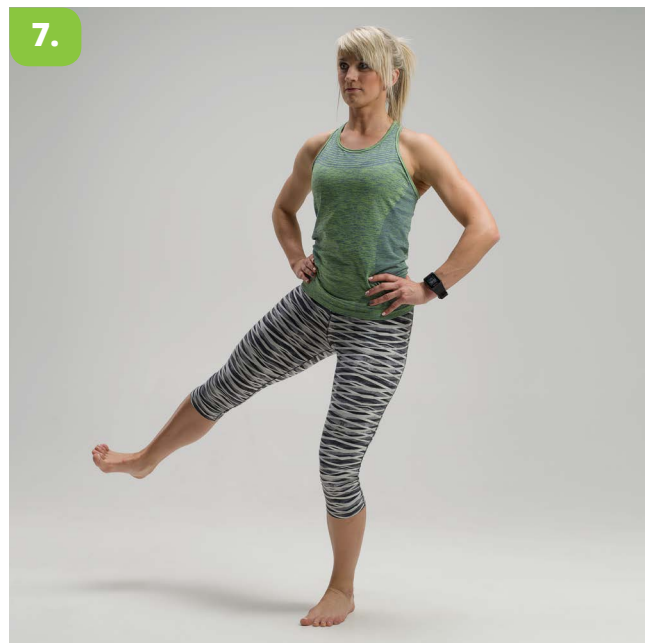
Lama kõhuli, käed küünarvarstoengus, jalad toetuvad varvastele. Aktiveeri kehatüvelihased, hoia kõhulihased aktiveerituna ja tõsta põlved ja puusad maast lahti. Välti selja liigset kumerust või nõgusust. Hoia asendit 5-20 sekundit ja tule aeglaselt algasendisse. Vastavalt enesetundele võid toenglamangut pikendada.

6.



Pinguta küliliasendis kehatüve lihaseid, hoia kõhulihased aktiveerituna ja tõuse küünarvarstoengusse nii, et kontaktpind oleks küünarvarrel ja alumise jalalaba välisserval. Jälgi, et keha oleks sirge. Hoia asendit 5-20 sekundit. Tule aeglaselt algasendisse ja korda sama teisel küljel.

7.



Tuharalihaste tugevdamiseks seisa põlvest kergelt kõverdatud jalal ja vii sirget jalga küljelt otse üles (12 korda), seejärel vii jalga diagonaalselt taha (12 korda), viimasena diagonaalselt ette (12 korda). Hoia harjutust sooritava jala varbad maksimaalselt enda poole. Vajadusel hoia tasakaalu säilitamiseks näiteks toolist kinni. Tee 3 seeriat.

8.



Puusapainutajate venitamiseks vii põlvituses olles üks jalg ette, vaju ees asetsevale jalale. Suru venitatava poole puusa maksimaalselt ette ja alla, pingutades sama poole tuharalihaseid ja hoides kõhulihased aktiveerituna. Venituse suurendamiseks vii venitatava poole käsi rinna eest risti läbi. Jälgi, et alaselg ei läheks nõgusaks ja hoia 30 sekundit.

9.



Puusaliigete liikuvuse parandamiseks on kasulik tuharalihaste venitus. Selili lamangus tõsta ühe jala hüppeliiges teise jala kõverdatud põlvele. Tõmba kätega põlvi enda poole ja hoia 30 sekundit.

**Täpsemad juhised saad füsioterapeudilt.**

Vastuvõtul viime läbi füsioterapeutilise hindamise, harjutame koos läbi ja anname koju kaasa individuaalse harjutuskava. Vajadusel rakendame manuaalterapeutilisi võtteid.

Füsioterapia Kliiniku kodulehelt [www.fysioterapia.ee](http://www.fysioterapia.ee) leiad 1-3 minutilised videod harjutustega erinevatele kehapiirkondadele.