



SAJL 2014: Lonkan toimintaa rajoittavat tekijät, Flexio / Extensio

PASSIIVI LIIKE

AKTIIVI LIIKE

LIIKKEEN HALLINTA

LONKAN FLEXIO

Tavoite: 130 astetta



☐ Check!



☐ Check!



☐ Check!

LONKAN FLEXIO + POLVEN EXTENSIO

Tavoite: 70 astetta



☐ Check!



☐ Check!



☐ Check!

LONKAN EXTENSIO

Tavoite: 15 astetta



☐ Check!



☐ Check!



☐ Check!



SAJL 2014: Lonkan toimintaa rajoittavat tekijät: Ulkorotaatio / Loitonnus / Lähennys

PASSIIVI LIIKE

AKTIIVI LIIKE

LIIKKEEN HALLINTA

LONKAN ULKOROTAATIO

Tavoite: 45 astetta



☐ Check!



☐ Check!



☐ Check!

LONKAN LOITONNUS

Tavoite: 45 astetta



☐ Check!



☐ Check!



☐ Check!

LONKAN LÄHENNYS

Tavoite: 25 astetta



☐ Check!



☐ Check!



☐ Check!

Testit jotka eivät onnistu toimivat myös harjoitteina, toki varsinkin passiiviliikerajoituksia voi ja kannattaa muullakin tavalla avalla.

Passiivisen liikkuvuuden harjoittaminen tapahtuu päivittäin suorittamalla Harjoite noin 1 min kerrallaan. Vaihtoehtoisesti voi käyttää pitkäkestoista venytystä (lihaskireys), tai liikerajoituksessa tapahtuvaa pumppausta (nivel).

Aktiivi, ja hallintaharjoitukset tehdään päivittäin 10 x 10 sekunnin suorituksena. Toistot voi jakaa eri ajankohtiin pitkin päivää. Huomiota tulee kiinnittää lantion asennon säilymisen lisäksi polven ja nilkan linjauksiin. Esim . Polven nostossa ei kantapää saa kiertyä sisään ja/tai polvi osoittaa ulospäin. Harjoitukset voi tehdä ns. aktivoivina harjoitteina ennen muuta harjoittelua.

Harjoituksia jatketaan kunnes tavoitetaso saavutetaan. Passiiviliikerajoitus on mahdollista purkaa muutamassa kuukaudessa, jos nivelessä ei ole patologiaa. Aktiiviliikkuvuuden ja hallinnan harjoitusvaste on mahdollista tapahtua jo muutamassa viikossa. Kirjaa testiliikkeiden viereisiin ruudukkoihin välituloksia.