

ALARAAJAKIPSIPOTILAAN VOIMISTELUOHJE

Tee jokaista liikettä 10-50 kertaa kuntosi mukaan. Toista kukin liikesarja vähintään kolme kertaa päivässä.



← Alaraajojen verenkierron vilkastuttaminen selinmakuulla ja istuen. Liikuttele kipsatun alaraajan varpaita.

→ Reisilihasten vahvistaminen selinmakuulla. Vedä nilkat koukkuun ja paina samanaikaisesti polvitaiteet tiukasti alustaa vasten. Pidä jännitys 5 sekuntia ja rentoudu.



← Pakaralihasten vahvistaminen selinmakuulla. Purista pakarot tiukasti yhteen. Pidä jännitys 5 sekuntia ja rentoudu.

→ Reisilihasten vahvistaminen selinmakuulla. Nosta kipsattu alaraaja polvi ojennettuna 30 cm irti alustalta ja laske hitaasti alas.



← Lonkankoukistajien vahvistaminen selinmakuulla. Vedä kipsattua alaraaja vatsan päälle koukkuun.

→ Reisilihasten vahvistaminen istuen. Ojenna polvi suoraksi ja vedä samalla nilkka koukkuun. Laske jalka hitaasti alas.



← Pakaralihasten ja lonkan vahvistaminen seisten. Vie kipsattu alaraaja taakse polvi suorana.



→ Vie alaraaja sivulle ja tuo se takaisin toisen viereen. Pidä vartalo suorana liikkeen aikana.