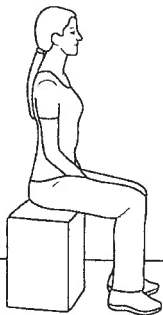




Henkilökohtainen harjoitusohjelma

kipuselkä ja lepoasennot

Lohjan kaupunki/terveyskeskus
Keskustan terveysasema/fysioterapia
Ojamonkatu 36, 019-369 2382



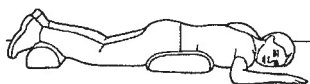
©PhysioTools Ltd

Tärkein asia selkävivun hoidossa ja ennaltaehkäisyssä on hyvän ryhdin säilyttäminen koko selän alueella sekä kumartelemisen välttäminen.

Huomioi esimerkiksi työskentelyasentosi ja istumisasentosi.

Ellei selkäkipusi helpotu 2 viikossa, ota yhteys fysioterapeuttiin saadaksesi sinulle sopivat ohjeet.

Nämä lepoasennot voivat helpottaa selkäkipuasi.



©PhysioTools Ltd

Päinmakuulla tyyny vatsan alla.

Rentoudu tässä asennossa 20 min. Ylös noustessasi pyri välttämään selän eteentaivutusta.

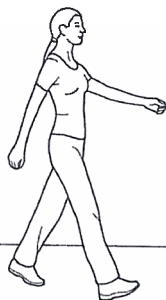
Jos sinulla on iskias -tyyppistä kipua, tämä asento voi sopia sinulle parhaiten.



©PhysioTools Ltd

Kylkimakuulla, toinen jalka suorana ja oikeen puoleinen jalka kuvan mukaisesti koukussa tyynyn päällä.

Rentoudu tässä asennossa 20 min.



©PhysioTools Ltd

Keveyttä liikunnasta, kuten kävelystä, voi olla apua jo vaivan alusta lähtien.