

Põlved tugevaks!

Põlveliiges on inimese üks keerulisemaid ja kõige sagedamini vigastatud liigeseid. Samas tahaks ju lõpuni elujõuline ja krapsakas olla, vabalt ringi toimetada, trepist käia ja miks mitte tantsida. On viimane aeg midagi ette võtta!

TEKST: KADI KÜTT, TERAPEUT JA JOOGAÕPETAJA

PILTIDEL: KERSTI VAHTER (46)

FOTOD: TERJE UGANDI JUMESTUS: MERIEM KIMMER

Holistilises elukäsitluses sümboliseerivad just põlved sujuvat ja paindlikku edasiliikumist eluteel. Ent isegi rahulikult jalutades on koormus põlveliigesele väga suur ja seetõttu tekib ka traumaohu. Aga vahel pole vigastust vajagi – selleks, et põlved annaksid end valuga tunda, piisab vaid Eesti niiskest ilmast.

Millegipärast arvame, et põlvehädad on vanusega kaasnev paratamatu nähtus. Eks osaliselt ongi – pika elu jooksul kulub liigest kattev kõhrepind ja see võib kaasa tuua osteoartriidi, mis põhjustab valu, paistetust ja liigesjäikust. Aga arstide sõnul põeb viimasel ajal liigesepõletikku aina rohkem alla 65aastaseid. Põlvesidemed saavad kahjustada sporti tehes, ülekoormuse või õnnetuse tõttu, kas või näiteks tasakaalu kaotades. Ja üks kurja juur on ka ülekaal.

Nagu alati, on lihtsam haigust vältida kui seda ravida. Kõigepealt tasuks kaaluda, kas teie põlv talub ikka koormust, mida talt ootate. Võib-olla tasuks jooksmine vahetada rahulikuma kõnni vastu? Harrastussporti tasubki teha arukalt, pidades silmas kehakaalu ja füüsilisi võimeid. Enne jooksu või kiiremat kõndi tuleks kindlasti teha paar soojendusharjutust.

Siinsed harjutused ei ole mõeldud põlvevalu raviks. Kui valu ei luba enam jalale toetada, kui tekib turse või kui põlv valutab ka rahuolekus, tuleb kindlasti arsti juurde minna.

Neid harjutusi on hea teha probleemide ennetamiseks, et parandada põlveliigete liikuvust ja tugevdada lihaseid. Nagu ikka, tuleb harjutusi teha ettevaatlikult ja kogu tähelepanuga oma keha juures kohal olles – siis pole karta, et teete ettevaatamatut liigutusega endale liiga. Vaadake ka joogateraapia.ee.

1 Jalatõsted

Istuge sirge seljaga toolil, reied ja sääred täisnurga all, peod toetuvad reitele. Hoidke hingamine rahulik ja sügav ning selg sirge. Sisse hingates sirutage parem jalg maaga paralleelseks või nii kõrgele, kui suudate. Välja hingates langetage jalg. Tehke 5–10 tõstet ühe jalaga, siis korrake teisega. Treenite ka reielihaseid, mis hoiavad põlvekedrad paigal.



4 Poolsild

Selili matil kõverdage jalad ja toetage tallad puusade laiuselt tuharate lähedal kindlalt põrandale, nii et põlved ei pöördu väljapoole. Sirged käed on põrandal, peod allapoole. Tõstke sisse hingates alaselg, seejärel ülejäänud selg. Välja hingates langetage aeglaselt kõigepealt ülaselg, siis keskselg ja alaselg, viimasena puudutab maad sabakont. Põlved on kogu harjutuse vältel puusade laiuselt teineteisest eemal, hingamine sügav ja rahulik. Korrake, kuni on mugav.



2 Põlveringid

Seiske, jalad puusade laiuselt harkis. Kõverdage jalad ja toetage ette kummardudes põlvi. Jalatallad maas, tehke mõlema põlvega korraga viis võimalikult suurt ringi sissepoole, seejärel väljapoole. Kohalolu on hästi tähtis, et te endale liiga ei teeks!



3 Nähtamatu tool

Toetage sirge selg vastu seina, jalad on puusade laiuselt harkis ja labad paralleelselt. Libistage end aeglaselt mööda seina allapoole, kuni põlved ja pahklud on ühel joonel. Põlved ei tohi ulatuda varvastest kaugemale, et koormus poleks liiga suur. Asetage käed reitele, te istute justkui nähtamatu toolil. Hoidke asendit vähemalt paar-kolm hingetõmmet, seejärel libistage end tagasi üles. Korrake mõne korra. Tugevdage reie- ja säärelihaseid, mis aitavad kaasa põlve liikuvusele, ja paraneb ka alakeha verevarustus.



5 Lõpuvenitus

Kõhuli matil asetage vasak käsi otsmiku alla. Õlad on vabad, kõik lihased lõdvestunud. Haarake teise käega paremast pahklust ja tõmmake enda poole. Venitust on hea hoida pool minutit kuni minut. Kui põlv ei luba, venitage lühemalt. Langetage rahulikult parem jalg, korrake vasakuga. Harjutus lõdvestab reie eesosa ja alaselga.

