

OPAS

LUONNOSSA TOTEUTETTAVIIN
FYSIOTERAPEUTTISIIN
HARJOITTEISIIN



Sisältää
6 erilaista
harjoitetta!

Tämän oppaan tarkoitus on tukea aivoverenkiertohäiriöön sairastuneen kuntoutumista sairaalasta kotiutumisen jälkeen.

SISÄLLYS

Dynaaminen tasapainoharjoite

Staattinen tasapainoharjoite

Tasapaino- ja voimaharjoite

Luontomateriaalien tunnistelu käsillä

Luontomateriaalien tunnistelu jaloilla

Heitto kohteeseen

Luonnon havainnointi

Lahdessa 01/2024

Sirkku Markkanen

Nea Ravantti

Niina Tiainen

LUONNOSTA LISÄÄ HYVINVOINTIA

Luonnossa liikkuminen vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiin. Luonnon terveyshyödyt ovat tunnistettu ja niitä pystytään havaitsemaan jo 20 minuutin luonnossa vietetyn ajan jälkeen. Luonnossa tehtävät harjoitteet tukevat kuntoutumista sisällä tehtävien harjoitteiden lisäksi.

SYKE
HIDASTUU

AKTIIVISUUS
LISÄÄNTYY

VERENPAINE
LASKEE

LIHAS-
JÄNNITYS
VÄHENEÉ

LISÄÄ
HYVÄNOLON
TUNNETTA

VÄHENTÄÄ
NEGATIIVISIA
TUNTEITA



Muista!
Jo 20 minuutin
luonnossa oleminen
riittää.

DYNAAMINEN TASAPAINOHARJOITE

- Hakeudu ulos ja luontoon.
- Etsi epätasainen maasto esim. luontopolku.
- Kävele ja tarkkaile ympäristöä.
- Haasta itseäsi astumalla esim. kivien yli ja väistämällä juurakkoja.
- Kävelysauvat ovat hyvä kävelyn tuki metsässä.

Pyörätuolia käyttäessäsi

- Kulje joko itsenäisesti tai avustettuna esteetöntä luontopolkua ja havainnoi alustan epätasaisuus.
- Pyydä avustajaa/läheistä työntämään pienten epätasaisuuksien yli ja pyri hallitsemaan istumatasapaino samalla.

HARJOITTEEN TARKOITUS
ON KEHITTÄÄ LIIKKUESSA
TARVITTAVAA DYNAAMISTA
TASAPAINOA



Huom!
Tee liikkeit
molemmille jaloille.

Yritä pysyä
jokaisessa asennossa
10-30 s.

STAATTINEN TASAPAINOHARJOITE

- Ota tarvittaessa esim. puusta tukea.
- Aseta jalat vierekkäin ja mahdollisimman kiinni toisiinsa (jalat vierekkäin -seisonta: kuva 1).
- Haasta tasapainoasi viemällä toista jalkaa hieman eteen kantapään siirtyessä puoleen väliin toisen jalan jalkaterää (puolitandem-seisonta: kuva 2).
- Pyri asettamaan lopuksi jalat peräkkäin etummaisesta jalan kantapään siirtyessä takimmaisesta jalan varpaiden eteen (tandem-seisonta: kuva 3).

Pyörätuolia käyttäessäsi

- Kurota kädellä pitkälle sivulle kohti alaviistoon ja siirrä paino toiselle pakaralle.
- Tee liike molempiin suuntiin.

HARJOITTEEN TARKOITUS ON
TUKIPINTAA PIENENTÄMÄLLÄ
KEHITTÄÄ STAATTISTA
TASAPAINOA



Kokeile tätä!
Nosta polvea ylös ja laske
alas tasaisella vauhdilla.
Tee 15 toistoa
ja 3 sarjaa
molemmille jaloille.

TASAPAINO- JA VOIMAHARJOITE

- Ota tarvittaessa esim. puusta tukea.
- Nosta toinen jalka ilmaan ja etsi tasapaino yhden jalan varaan.
- Yritä pysyä asennossa 30-60 s.
- Mikäli koet asennon yhden jalan varassa haastavaksi, voit pitää varpaita kevyesti maassa.
- Muista vaihtaa myös jalkaa!

Pyörätuolia käyttäessäsi

- Nojaa eteenpäin koukistamalla ylävartaloasi lantiosta vieden painopistettä eteen.
- Kävele pyörätuolissa kankkukävelyä istuinosan etuosaan ja palaa takaisin lähtöasentoon selkä selkänojaan kiinni.

HARJOITTEEN TARKOITUS
ON KEHITTÄÄ PAIKALLAAN
SEISTESSÄ TAI ISTUESSA
TARVITTAVAA STAATTISTA
TASAPAINOA



Vinkki!
Purista esim. käpyä nyrkissä
ja kehitä puristusvoimaasi.

Tee 15 toistoa ja
3 sarjaa

LUONTOMATERIAALIEN TUNNUSTELU

- Tunnustele käsillä luonnosta löytyviä materiaaleja esim. sammalta, käpyjä, kiviä.
- Pohdi samalla mitä tunnet:
Minkä muotoinen materiaali on?
Minkä hajuinen materiaali on?
Onko materiaali kylmä tai lämmin?
Tuntuuko materiaali kuivalta tai kostealta?

Pyörätuolia käyttäessäsi

- Pyydä tarvittaessa avustajalta/läheiseltä apua materiaalien etsimiseen ja tunnisteluun.
- Pohtikaa ja sanoittakaa yhdessä materiaalien tunnistelusta heränneitä tuntemuksia.

HARJOITTEEN TARKOITUS
ON HERÄTELLÄ KÄSIEN
TUNTOAISTIA JA AKTIVOIDA
YLÄRAAJOJA



Vinkki!

Käpyyn tarttuminen on tehokas voimaharjoite.

Tee 15 toistoa ja 3 sarjaa.

Haaste!

Tee harjoite samanaikaisesti molemmilla jaloilla.

LUONTOMATERIAALIEN TUNNUSTELU

- Istu tarvittaessa esim. penkille tai kivelle.
- Tunnustele alustaa esim. teräviä kiviä tai pehmeää sammalta (kuva 1).
- Valitse luonnosta materiaali esim. pieni käpy.
- Tartu materiaaliin koukistamalla varpaita (kuva 2).
- Pyri nostamaan käpy ilmaan.

Pyörätuolia käyttäessäsi

- Pyydä tarvittaessa avustajalta/läheiseltä apua kenkien riisumiseen ja jalkaterien asettamiseen alustalle.
- Jos luontokappaleeseen tarttuminen varpailla tuntuu liian haastavalta, voit vaihtoehtoisesti koukistaa nilkkoja nostamalla varpaita ylös ja sen jälkeen ojentamalla nilkkoja nostamalla kantapäät ylös.

HARJOITTEEN TARKOITUS ON HERÄTELLÄ JALKOJEN TUNTOAISTIA JA AKTIVOIDA ALARAAJOJA

1

2

HEITTOTULOS:

Päivämäärä:	Osumat:
/ 202	/15
/	/15
/	/15
/	/15
/	/15
/	/15
/	/15
/	/15
/	/15
/	/15

HEITTO KOHTEESEEN

- Etsi luonnosta heitettäviä materiaaleja esim. käpyjä, kiviä tai keppejä noin 15 kpl.
- Valitse heittokohde esim. puu.
- Istu tarvittaessa penkille tai kivelle.
- Heitä valitsemallasi tyyllillä luontomateriaalit kohteeseen.
- Saitko monta osumaan?
- Haasta avustaja/läheinen kilpailuun ja merkitse tulos vieressä olevaan taulukkoon.

Pyörätuolia käyttäessäsi

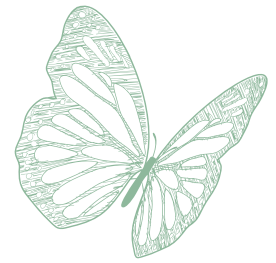
- Pyydä tarvittaessa apua avustajalta/läheiseltä materiaalien etsimiseen ja heittämiseen.

Haaste!
Tee harjoite
molemmilla käsillä.

HARJOITTEEN TARKOITUS
ON AKTIVOIDA YLÄRAAJOJA
JA KEHITTÄÄ SILMÄ-
KÄSIKOORDINAATIOTA



LUONNON HAVAINNOINTI



- Istu, seiso tai kävele luonnossa.
- Keskity havainnoimaan:
 - Mitä kuulet?
 - Mitä näet?
 - Mitä haistat?
 - Miltä sinusta tuntuu?
- Jos mahdollista, niin keskustele ja jaa kokemuksesi avustajasi/läheisesi kanssa.
- Voit pohtia erityisesti mistä pidit luonnossa ja mikä havaitsemasi asia jäi erityisesti mieleesi.

HAVAINNOINNIN TARKOITUS
ON PYSÄHTYÄ LUONTOON,
OLLA LÄSNÄ ITSELLEEN
JA HERÄTELLÄ AISTEJA