

OTAGO-harjoitteluohjelma

Suomenkielinen käännös ja kuvat: ©THL/TATY
Suomenkielinen käännös tehty alkuperäisen ohjelman tekijöiden luvalla.
Suositeltava viittaus: OTAGO-harjoitteluohjelma, www.thl.fi/tapaturmat.

Alkuperäislähde: Otago exercise programme to prevent falls in older adults.
A home-based, individually tailored strenght and balance retraining programme. 2003.
www.acc.co.nz/PRD_EXT_CSMP/groups/external_providers/documents/publications_promotion/prd_ctrb118334.pdf

OTAGO-ohjelman taustaa

- OTAGO-ohjelman ovat kehittäneet Prof. John Campbell ja Prof. Clare Robertson (University of Otago Medical School, New Zealand).
- OTAGO-harjoitteluohjelman toimivuus ja teho iäkkäiden kaatumisten ehkäisyssä on osoitettu useissa satunnaistetuissa kontrolloidussa tutkimuksissa¹⁻⁵.
 - ▶ Ohjelman mukaisesti toteutettu harjoittelu vähentää sekä kaatumisia että kaatumisvammoja jopa 35 prosenttia 65–97 vuotiailla henkilöillä.
 - ▶ Kaatumiset ja kaatumisvammat vähenivät parhaiten yli 80-vuotiailla iäkkäillä, joilla oli aiempia kaatumisia harjoittelun aloittamista edeltävänä vuonna.
 - ▶ Harjoittelu ehkäisee yhtä tehokkaasti sekä miesten että naisten kaatumisia.

1. Campbell AJ, ym. Randomised controlled trial of a general practice programme of home based exercise to prevent falls in elderly women. *BMJ* 1997;315:1065–1069.
2. Campbell AJ, ym. Falls prevention over 2 years: a randomized controlled trial in women 80 years and older. *Age Ageing* 1999;28:513-518.
3. Campbell AJ, ym. Psychotropic medication withdrawal and a home-based exercise program to prevent falls: a randomized, controlled trial. *J Am Geriatr Soc* 1999;47:850–853.
4. Robertson MC, ym. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise programme to prevent falls. 1: Randomised controlled trial. *BMJ* 2001;322:697–701.
5. Robertson MC, ym. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise programme to prevent falls. 2: Controlled trial in multiple centres. *BMJ* 2001;322:701–704.

OTAGO-ohjelma

- Harjoitusohjelma muodostuu helpoista, kotona toteutettavista tasapainoa sekä alaraajojen lihasvoimaa ja liikkuvuutta kehittävästä harjoitteista.
- Harjoitteet mukautetaan yksilöllisesti harjoittelijan lähtötason ja edistymisen mukaan.
- Harjoitteluohjelman opettaa ja harjoittelun edistymistä seuraa ohjaaja, joka voi olla fysioterapeutti tai muu terveydenhuollon tai liikunta-alan ammattilainen, joka on perehtynyt harjoitteluohjelmaan ja sen ohjaukseen.
- Ennen harjoittelun aloittamista iäkkään tasapainokyky ja alaraajojen lihaskunto arvioidaan toimintakykytesteillä (esimerkiksi SPPB).
- OTAGO-ohjelmaan kuuluvien harjoitteiden lisäksi niille iäkkäille, joille kävely on turvallinen harjoittelumuoto, ohjataan säännöllinen kävelyharjoittelu.

Harjoittelu-aikataulu

- Harjoitteluohjelma opetetaan ensimmäisellä kotikäynnillä, johon varataan aikaa 60 minuuttia.
 - ▶ Lähtötason testaus (esimerkiksi SPPB-testi).
 - ▶ Harjoitteiden opettelu ja yksilöllisen harjoittelukuorman määrittäminen.
 - ▶ Suunnitellaan yksilöllinen kävelyharjoitteluohjelma yhdessä iäkkään kanssa.
- Harjoittelun seuranta.
 - ▶ Seurantakäynnit tehdään ohjauskerrasta laskettuna kahden, neljän ja kahdeksan viikon sekä 6 kuukauden päästä.
 - ▶ Seurantakäyntiin varataan 30 minuuttia.
- Seurantakäyntien välillä harjoittelijan edistymistä seurataan puhelimitse.
 - ▶ Varmistetaan, että harjoittelu edistyy ongelmitta ja iäkkäällä on mahdollisuus kysyä lisäohjeita.

Harjoitteluohjelman suorittaminen

- Harjoitus alkaa aina viiden minuutin verryttelyllä.
- Koko harjoitusohjelman tekemiseen menee noin 30 minuuttia.
- Harjoittelu tehdään kolmesti viikossa, harjoittelupäivien välille jätetään vähintään yksi lepopäivä.
- Harjoitteiden lisäksi henkilölle ohjataan yksilöllinen kävelyohjelma, jos kävely on hänelle turvallinen harjoittelumuoto.
- Tavoitteena vähintään 30 minuutin kävely ulkona ainakin kahdesti viikossa.
- Harjoittelija ohjataan ja kannustetaan pitämään päiväkirjaa harjoittelusta ja kaatumisista.

Harjoittelussa tarvittava välineistö

- Mansettipainot.
 - ▶ Paino valitaan yksilöllisesti kullekin harjoittelijalle sopivaksi.
- Tukeva, noin 45 cm korkuinen, käsinojaton tuoli.
 - ▶ Varmistetaan, että tuoli pysyy paikallaan kun siitä nousetaan ja siihen istutaan.
- Tukeva ja sopivan korkuinen pöytä tai muu tuki, josta harjoittelija voi harjoitteita tehdessä ottaa tukea.
- Harjoittelijalle annetaan Harjoittelijan ohjeet.
 - ▶ Harjoitteluohjelmaan kirjataan harjoitteiden yksilölliset toisto- ja suorituskerrat.
- Harjoittelijalle annetaan tämän ohjeistuksen ”Harjoittelijan ohjeet” -osio.
 - ▶ Harjoitteluohjelmaan kirjataan harjoitteiden yksilölliset toisto- ja suorituskerrat.

Harjoitteluohjelman opetus

- Ensimmäisellä kotikäynnillä.
 - ▶ Kerro iäkkäälle mitä ja miksi harjoitellaan.
 - ▶ Tarkista, että harjoittelun aloittamiselle ei ole terveydellisiä esteitä.
 - ▶ Tee tasapaino ja lihaskuntoa arvioiva testaus (esimerkiksi SPPB).
 - ▶ Ohjaa jokainen harjoite huolellisesti ja määritä kunkin harjoitteen harjoittelutaso- ja kuorma.
 - ▶ Varmista, että harjoittelija ymmärtää ohjeet ja osaa suorittaa harjoitteet oikein sekä turvallisesti.

Lihaskunto- ja tasapainoharjoitteet

- Lihaksia vahvistavat harjoitteet keskittyvät alaraajojen lihaksiin, joiden hyvä kunto ja riittävä voima ovat tärkeitä liikkumiskyvyn ja tasapainon säilymiselle.
 - ▶ Polven ojentajat ja koukistajat.
 - ▶ Lonkan loitontajat.
 - ▶ Nilkan koukistajat ja ojentajat.
- Tasapainoharjoitteiden tavoitteena on ylläpitää ja parantaa kykyä säilyttää tasapaino liikkeessä ja päivittäisissä toimissa.

Kävelyharjoittelu

- Kävelyharjoittelun tavoitteena on ylläpitää ja parantaa harjoittelijan yleiskuntoa.
- Kävelyharjoittelu aloitetaan yksilöllisen tason mukaan, tavoitteena edetä niin, että harjoittelija kävelee vähintään kahdesti viikossa vähintään 30 minuuttia hänelle normaalilla kävelyvauhdilla.
- Kävelyharjoitus voidaan jakaa myös lyhyempiin jaksoihin, esimerkiksi harjoittelupäivänä tehtävään kolmeen 10 minuutin tai kahteen 15 minuutin harjoitukseen.

OTAGO-ohjelma pähkinäkuoressa

	Lihaskunnan harjoittaminen	Tasapainoharjoittelu	Kävely
Harjoitteet	5 alaraajoja vahvistavaa harjoitetta, joissa kussakin 4 suoritustasoa.	12 tasapainoharjoitusta, joissa kussakin 4 suoritustasoa.	Kävelyharjoittelu, joka toteutetaan mieluiten ulkona.
Lähtötilanne-arvio	Suorituksessa käytettävä nilkkamansetin paino tulee olla sellainen, että henkilö jaksaa tehdä suorituksen 8–10 kertaa.	Harjoittelun suoritustaso valitaan sen mukaan, että henkilö pystyy tekemään suorituksen turvallisesti myös yksin harjoitellessaan.	Kysytään henkilön nykyisestä kävelyharjoittelusta.
Harjoittelun kuormitus	Kohtuukuormitus.	Kohtuukuormitus.	Omavauhtinen kävelynopeus. Harjoittelu voidaan tehdä apuvälineen kanssa.
Harjoittelun progressio	Tehdään useampia harjoitussarjoja (esimerkiksi 3 x 10 toistoa). Lisätään nilkka-mansetin painoa.	Vähennetään tuen käyttöä harjoitetta tehdessä, tavoitteena harjoitteen tekeminen ilman tukea.	–
Harjoituskertojen määrä	Vähintään kolmesti viikossa niin, että harjoituskertojen väliin jää lepopäivä.	Vähintään kolmesti viikossa.	Vähintään kahdesti viikossa.
Harjoituskerran kesto	Lihaskunto ja tasapainoharjoitteiden tekemiseen kuluu noin 30 minuuttia. Harjoitteet voidaan tehdä osissa, jos henkilö ei jaksaa tehdä 30 minuutin harjoitusohjelmaa yhdellä kertaa.		Tavoitteena 30 minuutin kävely. Harjoitus voidaan jakaa esimerkiksi 3 x 10 min suorituksiksi.

Lihaskuntoharjoitteiden vaikeusasteet

Harjoite	Harjoittelun vaikeus/rasitustaso	
Polven ojennus istuen	Tasot A–D <ul style="list-style-type: none"> Harjoittelun aloituskuorma (nilkkamansetin paino) valitaan siten, että liikettä on mahdollista tehdä 8-10 toistoa siten, että viimeisissä toistoissa lihaksessa tuntuu jo hieman rasitusta ja lihasväsymystä. 	
Polven koukistus seisten	<ul style="list-style-type: none"> Turvallisuussyistä harjoitteluun totutellaan ensin kevyellä kuormalla ja kuormaa lisätään vasta muutaman harjoittelukerran jälkeen. Harjoittelun jatkuessa, kuormaa lisätään vähitellen, siten, että henkilön tehdessä 10 toistoa viimeisissä toistoissa lihaksessa tuntuu selvää rasitusta ja lihasväsymystä. 	
Jalan loitonnuksen seisten		
	Taso C	Taso D
Varpaille nousu	10 toistoa pitäen kiinni tuesta, toistetaan vähintään 2 kertaa.	10 toistoa ilman tukea, toistetaan vähintään 2 kertaa.
Varpaiden nosto	10 toistoa pitäen kiinni tuesta, toistetaan vähintään 2 kertaa.	10 toistoa ilman tukea, toistetaan vähintään 2 kertaa.

Tasapainoharjoitteiden suoritustasot

Harjoituksen suoritustaso				
Harjoite	Taso A	Taso B	Taso C	Taso D
Polvien koukistus- Kyykistys	10 toistoa, tuesta kiinni pitäen.	1) 10 toistoa, ilman tukea tai 2) 10 toistoa, tuesta kiinni pitäen. Toistetaan vähintään 2 kertaa.	10, toistoa, ilman tukea. Toistetaan vähintään 2 kertaa.	3 x 10 toistoa, ilman tukea.
Takaperin kävely		10 askelta pitäen kiinni tuesta. Toistetaan 4 kertaa.		10 toistoa, ilman tukea. Toistetaan 4 kertaa.
Kahdeksikkokävely		Kahdeksikon kävely 2 kertaa. Apuvälineen kanssa	Kahdeksikon kävely 2 kertaa. Ilman apuvälinettä.	
Sivuaskeleet		10 askelta, apuvälineen kanssa. Toistetaan 4 kertaa.	10 askelta, ilman tukea. Toistetaan 4 kertaa.	
Tandemseisonta	10 sekuntia, tuesta kiinni pitäen.	10 sekuntia, ilman tukea.		
Tandemkävely eteenpäin			10 askelta, tuesta kiinni pitäen. Toistetaan vähintään 2 kertaa.	10 askelta, ilman tukea. Toistetaan vähintään 2 kertaa
Yhden jalan seisonta		10 sekuntia, tuesta kiinni pitäen.	10 sekuntia, ilman tukea.	30 sekuntia, ilman tukea.
Kantakävely			10 askelta, tuesta kiinni pitäen. Toistetaan 4 kertaa.	10 askelta, ilman tukea. Toistetaan 4 kertaa.
Varpailla kävely			10 askelta, tuesta kiinni pitäen. Toistetaan 4 kertaa.	10 askelta, ilman tukea. Toistetaan 4 kertaa.
Tandemkävely taaksepäin				10 askelta, ilman tukea. Toistetaan vähintään 2 kertaa.
Istumasta seisomaan nousu	5 nousua, molemmilla käsillä polvista tukien.	1) 5 nousua, yhdellä kädellä polvista tukien tai 2) 10 nousua, kahdella kädellä polvista tukien.	1) 10 nousua, ilman tukea tai 2) 10 nousua, yhdellä kädellä polvista tukien. Toistetaan vähintään kahdesti.	10 nousua, ilman tukea. Toistetaan tarvittava määrä.
Porraskävely	Suoritusten ja toistojen määrä määritetään yksilöllisesti.	Suoritusten ja toistojen määrä määritetään yksilöllisesti.	Suoritusten ja toistojen määrä määritetään yksilöllisesti.	Suoritusten ja toistojen määrä määritetään yksilöllisesti.

OTAGO-HARJOITTEET

Harjoittelijan ohjeet

TERVETULOA

- Tällä harjoitteluohjelmalla pyritään ylläpitämään ja parantamaan
 - ▶ Tasapainoa
 - ▶ Lihasvoimaa
 - ▶ Yleiskuntoa ja yleistä hyvinvointia.
- Harjoitteet tulisi tehdä kolmesti viikossa. Ne voi myös jakaa eri päiville, ellet jaksaa heti tehdä kaikkia samalla kertaa.
- Jokaisen harjoituksen jälkeen levähdä hetki ja ota muutama syvä hengenveto sisään ja ulos.
- Harjoittelun alussa lihaksesi saattavat tuntua hieman jäykiltä. Se on aivan normaalia, kun lihaksia aletaan käyttää uudella tavalla. Tästä huolimatta on tärkeää jatkaa harjoittelua. Jäykkyys vähenee harjoittelun edetessä ja lihasten voimistuessa sekä kehon tottuessa harjoitteluun.

TURVALLISUUS

- Jos harjoitteissa käytät tukea, varmista, että tuki pysyy hyvin paikallaan ja on riittävän tukeva.
- Mikäli sairauden vuoksi joudut keskeyttämään harjoittelusi, ota yhteys ohjaajaasi tai lääkäriin ennen harjoittelun aloittamista uudelleen.
- Mikäli tunnet harjoittelun aikana voimakasta huimausta, rintakipua tai hengenahdistusta, keskeytä harjoittelu heti ja ota yhteys lääkäriisi välittömästi.
- Aina, jos sinulla on kysyttävää harjoittelusta, voit soittaa ohjaajallesi.

▶ Nimi: _____

▶ Puhelin: _____

ARKIAKTIIVISUUS

- Tämän harjoitteluohjelman lisäksi voit helposti parantaa yleiskuntoasi arkisissa toimissasi.
 - ▶ Kävele kauppa- ja muut asiointimatkasi.
 - ▶ Käy kylässä puhelinsoiton sijaan.
 - ▶ Käytä hissien sijaan portaita.
 - ▶ Jää pois bussista yhtä pysäkkiä/ seisaketta aikaisemmin ja kävele loppumatka.
 - ▶ Kun ystäviä tai läheisiä tulee vierailulle, käykää ensin yhdessä kävelyllä ja juokaa vasta sitten kahvit.
- Piha-, puutarha- ja lumityöt ovat hyvää kuntoilua.

KÄVELY

- ▶ Kävely on helppo tapa ylläpitää kuntoa.
- ▶ Käy ulkona kävelyllä vaikka päivittäin, mutta ainakin niinä päivinä, jolloin et tee muuta harjoittelua.
- ▶ Aloita rauhallisesti ja lisää vauhtia tuntemuksesi mukaan.
- ▶ Pidä kävellessä hyvä ryhti, rennot hartiat ja rytmikkäät kädet.
- ▶ Pidä katse eteenpäin, niin näet paremmin esteet ja muun liikenteen.
- ▶ Tee tehokas työntö päkiällä, niin saat voimaa askeleeseen ja vauhtia menoosi!
- ▶ Valitse mukavat kengät ja vaatetus.
- ▶ Käytä liukuesteitä kengissä aina liukkaalla kelillä.
- ▶ Ota sauvat mukaan antamaan tasapainoa ja lisätehoa kävelyyn.



LÄMMITTELYLIIKKEET

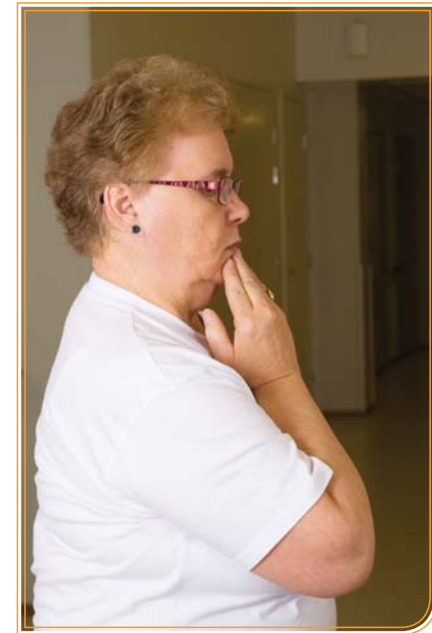
PÄÄN LIIKKEET

- Seiso ryhdikkäästi selkä suorana ja katse eteenpäin.
- Käännä pää rauhallisesti oikealle niin pitkälle kun pystyt.
- Tee sama vasemmalle.
- Toista viisi kertaa kummallekin puolelle.



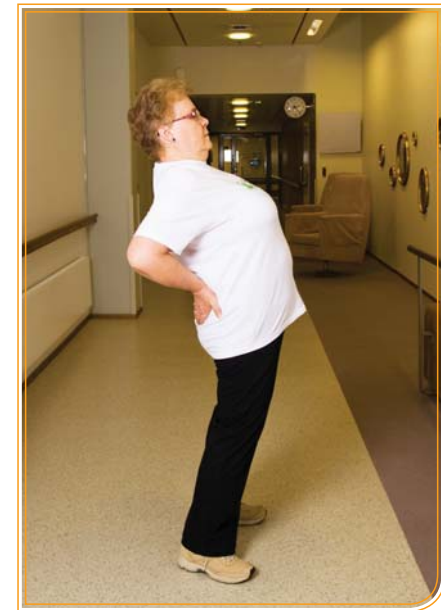
NISKAN LIIKKEET

- Seiso ryhdikkäästi selkä suorana ja katse eteenpäin.
- Laita toisen käden sormenpäät kevyesti leukaa vasten.
- Vedä niskalihaksilla päätä ja leukaa taaksepäin niin että saat aikaan ”kaksoisleuan”.
- Käsi ohjaa liikettä, mutta älä paina leukaa kädellä.
- Palauta aloitusasentoon.
- Toista viisi kertaa.



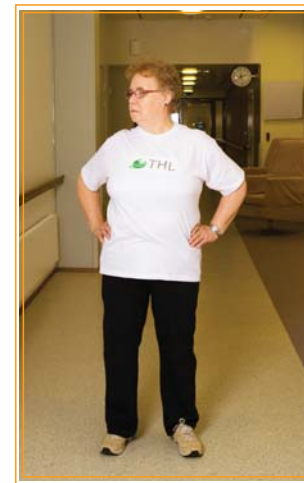
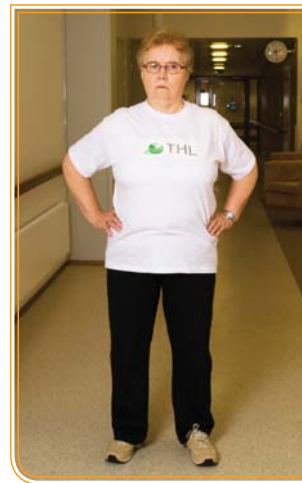
SELÄN OJENNUS

- Seiso ryhdikkäästi selkä suorana ja katse eteenpäin, jalat pienessä haara-asennossa.
- Aseta kädet lantiolle selän alaosaan.
- Taivuta rauhallisesti taaksepäin niin pitkälle kun mahdollista.
- Suorista vartalo takaisin pystyyn.
- Toista viisi kertaa.

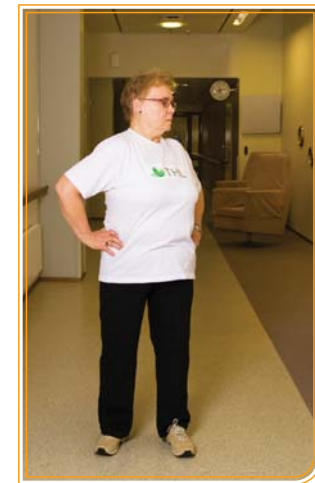


VARTALON LIIKKEET

- Seiso ryhdikkäästi selkä suorana ja katse eteenpäin.
- Laita kädet lantiolle ja pidä lantio paikallaan koko liikkeen ajan.
- Kierrä ylävartaloa rauhallisesti niin paljon oikealle kuin mahdollista, katse seuraa liikettä.
- Palauta takaisin keskelle.
- Tee sama vasemmalle.
- Toista viisi kertaa kummallekin puolelle.



Kierto oikealle.



Kierto vasemmalle.

NILKAN LIIKKEET

- Liikkeen voi tehdä istuen tai seisten.
- Vedä nilkka napakasti koukkuun ja ojenna aivan suoraksi.
- Toista 10 kertaa kummallakin jalalla.



LIHASKUNTOHARJOITTELULLA VAHVEMMAKSI

- Hyvä lihaskunto helpottaa liikkumista ja mahdollistaa arjen toimien suorittamisen vaivattomasti ja turvallisesti.
- Lihaskuntoharjoittelua tulisi tehdä säännöllisesti, vähintään kolmesti viikossa.
- Harjoittelupäivien väliin kannattaa jättää lepopäivä, jolloin voi käydä vaikka kävelylenkillä.

Harjoitellessa:

- Tee liikkeet rauhallisesti koko lihaksen liikeradalla.
- Älä pidätä hengitystä harjoitteita tehdessäsi.
- Pidä pieni levähdystauko suoritusten välillä.

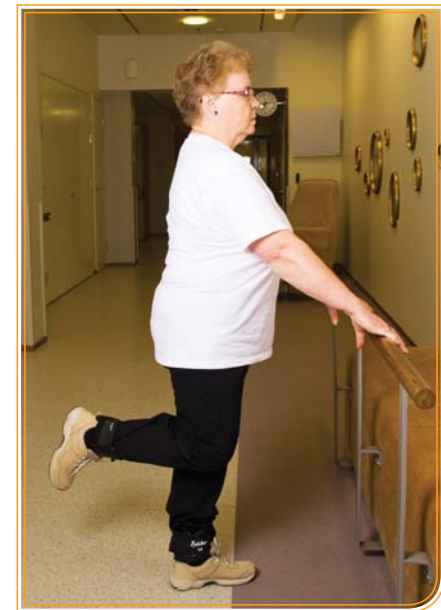
POLVEN OJENNUS

- Kiinnitä tarrapaino nilkkaasi.
- Istu selkä suorana ja hyvin tuettuna tuolin selkänojaa vasten.
- Ojenna polvi aivan suoraksi ja palauta rauhallisesti takaisin alas.
- Vaihda paino toiseen jalkaan ja tee sama suoritus.
- Toista ____ kertaa kummallakin jalalla.
- Tee harjoitusta ____ toistosarjaa/jalka.
- Tämän harjoituksen voit tehdä vaikka katsellessasi televisiota.



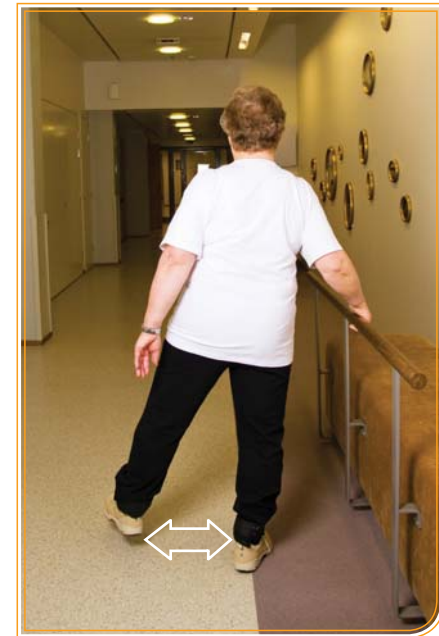
POLVEN KOUKISTUS

- Kiinnitä tarrapaino nilkkaasi.
- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Ota tukea käsillä esimerkiksi tukevan tuolin selkänojasta tai pöydästä.
- Koukista polvea ja nosta kantaa taakse ylös kohti pakaraa.
- Palauta rauhallisesti alas.
- Vaihda tarrapaino toiseen jalkaan ja tee sama suoritus.
- Toista _____ kertaa kummallakin jalalla.
- Tee harjoitusta _____ toistosarjaa/jalka.



JALAN LOITONNUS

- Kiinnitä tarrapaino nilkkaasi.
- Asetu kyljittäin tukeen ja ota toisella kädellä kiinni.
- Seiso koko liikkeen ajan ryhdikkäästi selkä suorana, nojaamatta tukeen.
- Pidä harjoitettava jalka aivan suorana ja nosta sivulle.
- Laske jalka hitaasti alas.
- Vaihda paino toiseen jalkaan, käänny ympäri ja tee sama toisella jalalla.
- Toista _____ kertaa kummallakin jalalla.
- Tee harjoitusta _____ toistosarjaa/jalka.



VARPAILLE NOUSUT

Tuesta kiinni pitäen:

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Jalat pienessä haara-asennossa.
- Nouse varpaille ja laskeudu alas.
- Toista 20 kertaa.

Ilman tukea:

- Muuten sama kuin edellinen, mutta ilman tukea.
- Toista 20 kertaa.



VARPAIDEN NOSTOT

Tuesta kiinni pitäen:

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Jalat pienessä haara-asennossa.
- Nosta varpaita ylös siirtäen painoa kantapäille ja palauta alas.
- Toista 20 kertaa.

Ilman tukea:

- Muuten sama kuin edellinen, mutta ilman tukea.
- Toista 20 kertaa.



TASAPAINOHARJOITTEET

- Hyvää tasapainon hallintaa tarvitaan kaikessa liikkumisessa ja arjen askareiden suorittamisessa.
- Seuraavia tasapainoharjoitteita voi tehdä päivittäin, mutta hyvän tasapainokyvyn ylläpitämiseksi ne tulisi tehdä ainakin kolme kertaa viikossa.



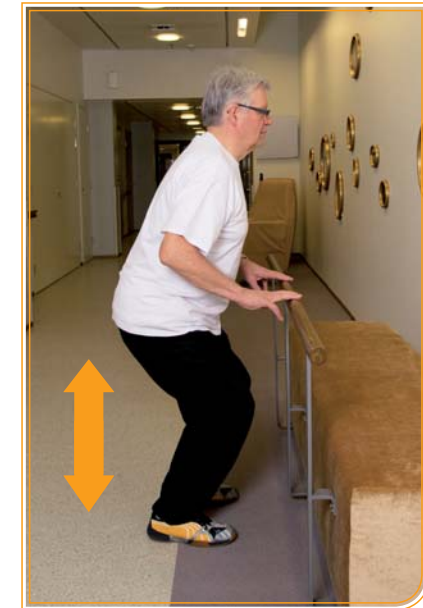
KYYKISTYS

Tuesta kiinni pitäen:

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin. Jalat pienessä haara-asennossa.
- Kyykisty polvia koukistaen ja takamusta alaspäin vieden niin pitkälle alas kunnes kantapäät alkavat nousta lattiasta.
- Pidä polvet ja varpaat eteenpäin koko liikkeen ajan.
- Ojennu takaisin suoraksi.
- Toista _____ kertaa.

Ilman tukea:

- Sama suoritus, mutta laita kädet lantiolle tai pidä rentona vartalon vierellä.
- Toista _____ kertaa.



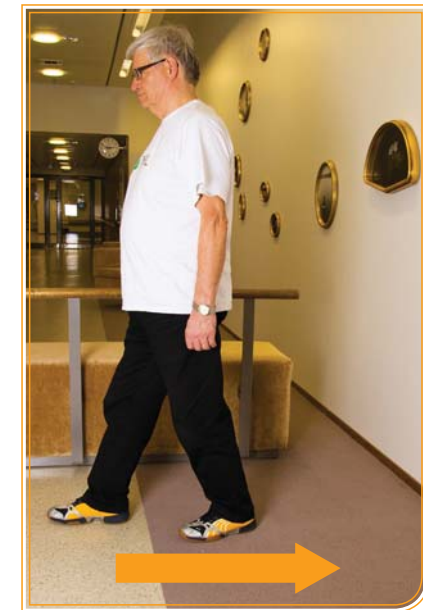
TAKAPERINKÄVELY

Tuesta kiinni pitäen:

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Kävele takaperin 10 askelta.
- Käänny ympäri, ota toisella kädellä kiinni tuesta ja kävele takaisin 10 askelta.
- Toista _____ kertaa.

Ilman tukea:

- Muuten sama suoritus, mutta ilman, että pidät kiinni tuesta.
- Toista _____ kertaa.



KAHDEKSIKKÄVELY

- Ajattele kahdeksikon muotoinen reitti lattiaan ja kävele sitä pitkin.
- Kävele normaalia vauhtiasi.
- Toista _____ kertaa.



SIVUASKELEET

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Laita kädet lantiolle.
- Ota 10 sivuaskelta oikealle ja palaa takaisin ottamalla 10 sivuaskelta vasemmalle.
- Toista _____ kertaa.



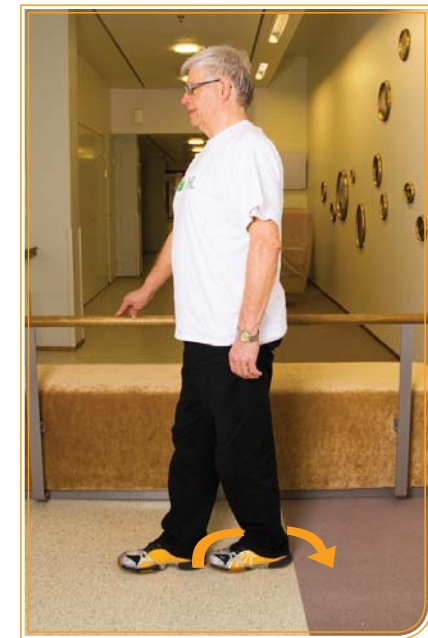
TANDEM SEISONTA

Tuesta kiinni pitäen:

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Aseta jalat peräkkäin niin kuin seisoisit viivan päällä.
- Pysy asennossa 10 sekuntia.
- Siirrä etummainen jalka nyt toisen jalan taakse niin, että jalat ovat taas peräkkäin.
- Pysy asennossa 10 sekuntia.

Ilman tukea:

- Muuten sama suoritus, mutta ilman tukea.



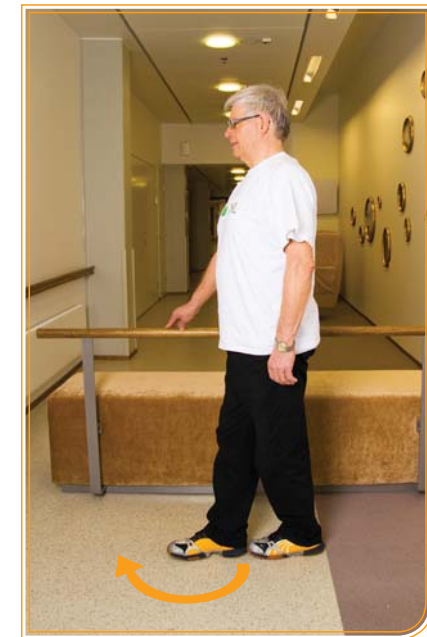
TANDEMKÄVELY ETEENPÄIN

Tuesta kiinni pitäen:

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Astu eteen ja laita astuvan jalan kantapää kiinni tukijalan varpasiin – kuvittele kulkevasi viivaa pitkin.
- Ota tällä tavoin 10 askelta, käänny ympäri ja palaa samalla tavalla takaisin.
- Toista _____ kertaa.

Ilman tukea:

- Muuten sama suoritus, mutta ilman tukea.
- Toista _____ kertaa.



YHDEN JALAN SEISONTA

Tuesta kiinni pitäen, ⌚ 10 sek.

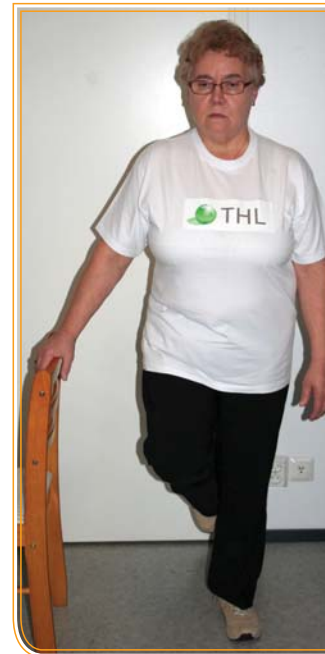
- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Nosta toinen jalka ilmaan ja seiso yhdellä jalalla.
- Yritä pysyä asennossa 10 sekuntia.
- Toista sama toisella jalalla.

Ilman tukea, ⌚ 10 sek.

- Muutoin sama suoritus, mutta ilman tukea.
- Seiso kuitenkin lähellä tukea, niin, että tarvittaessa saat siitä kiinni.

Ilman tukea, ⌚ 30 sek.

- Muutoin sama suoritus, mutta yritä pysyä asennossa 30 sekuntia.
- Tee kummallakin jalalla kahdesti.



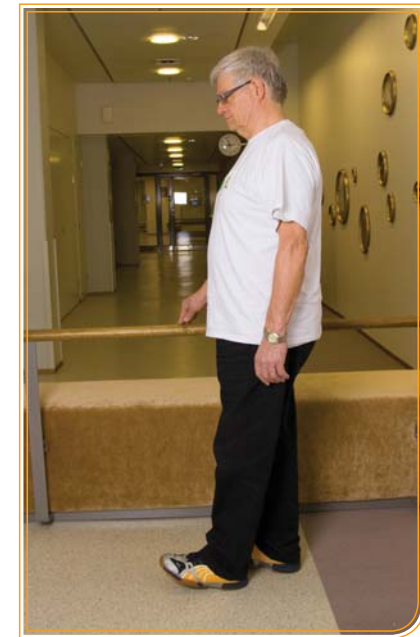
KANTAKÄVELY

Tuesta kiinni pitäen:

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Siirrä paino kantapäille ja kävele kantapäillä astuen eteenpäin 10 askelta.
- Käänny ympäri ja palaa samalla tavalla takaisin 10 askelta.
- Toista ____ kertaa.

Ilman tukea:

- Muuten sama, mutta ilman tukea.
- Toista ____ kertaa.



VARPAILLA KÄVELY

Tuesta kiinni pitäen:

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Nouse varpaille ja kävele eteenpäin 10 askelta.
Käänny ympäri ja kävele takaisin 10 askelta.
- Toista _____ kertaa.

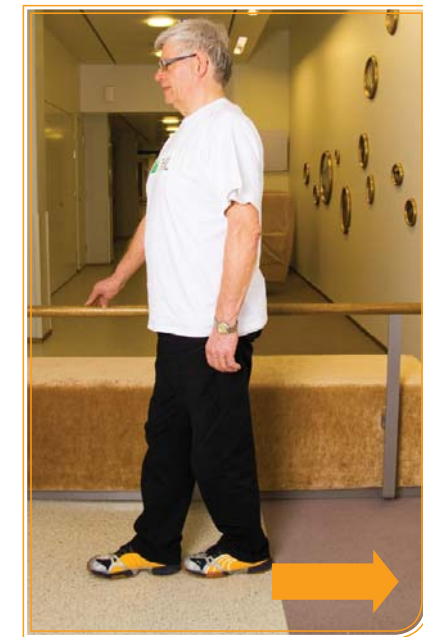
Ilman tukea:

- Muuten sama suoritus, mutta ilman tukea.
- Toista _____ kertaa.



TANDEMKÄVELY TAAKSEPÄIN

- Seiso ryhdikkäästi, selkä suorana, katse eteenpäin.
- Astu taaksepäin ja laita astuvan jalan varpaat kiinni tukijalan kantapäähän – kuvittele kulkevasi viivaa pitkin.
- Ota 10 askelta, käänny ympäri ja palaa samalla tavalla takaisin 10 askelta.
- Toista _____ kertaa.



ISTUMASTA SEISOMAAN NOUSU

Istu tuolille, aseta jalat tukevasti lattialle.

Nousu molemmilla käsillä avustaen:

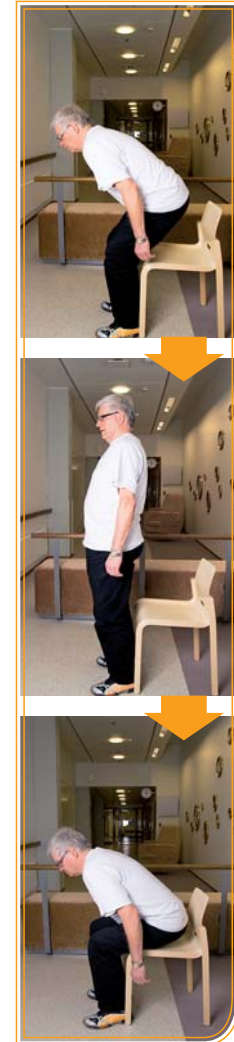
- Kallistu eteenpäin ja nouse ylös auttaen käsillä polvista vain sen verran kun on välttämätöntä.
- Toista _____ kertaa.

Nousu yhdellä kädellä avustaen:

- Sama suoritus kun edellä.
- Auta noustessa nyt vain yhdellä kädellä vain sen verran kun on välttämätöntä.
- Toista _____ kertaa.

Nousu ilman käsien tukea:

- Sama suoritus kun edellä, kädet vartalon vierellä.
- Toista _____ kertaa.



PORRASKÄVELY

- Ota tarvittaessa tukea kaiteesta.
- Nouse ja laskeudu portaita _____ askelman verran.

