



TARTU ÜLIKOOL

TERVISEKASSA 

Lisa 1. Sinu seljavalu – kodune harjutusvara

Eesti patsiendijuhend

PJ-M/39.2-2026

Trükise koostamist on rahastanud Tervisekassa. Tasuta jagamiseks. Materjali reprodutseerimine levitamise eesmärgil ei ole ilma Tervisekassa nõusolekuta lubatud.

Esialgse patsiendijuhendi koostajad

E. Sooba, K. Linnaste, T. Kaarma-Tõnne, K. Tamm, T. Niiberg-Pikksööt, M. Tammaru, B. Gabovitš, I. Hanso, A. Vaher

Patsiendijuhendi ajakohastajad

T. Kaarma-Tõnne, K. Linnaste

Otsingusõnad: seljavalu, alaseljavalu, taastusravi, harjutused, valuravi, patsiendijuhend

©Tervisekassa 2026

Liivalaia tn 36, 10132 Tallinn

www.ravijuhend.ee, www.tervisekassa.ee

info@tervisekassa.ee

ISBN 978-9916-747-56-8 (trükis)

ISBN 978-9916-747-57-5 (pdf)

Soovituslik viitamine: Sinu seljavalu. Patsiendijuhend. Ravijuhendite Nõukoda 2026.

Tervisekassa 2026

Patsiendimaterjali ja jõusaalipõhise treeningu kiirviited

Patsiendimaterjal „Sinu seljavalu“



Jõusaalipõhine harjutusvara



Kodune harjutusvara (selja)treeninguks

Regulaarne kehaline aktiivsus toetab närvisüsteemi rahunemist, aitab kudedel paremini taastuda ning hoiab keha igapäevatoimetustes funktsionaalsena. Tarvis on mõista, et ühte kõige paremat harjutust ei ole olemas – erinevad liikumisviisid võivad olla tõhusad, kui neid tehakse järjepidevalt ja endale sobival viisil.

Kui tunned, et vajad turvalist ja lihtsat alguspunkti, võid kasutada järgmist harjutuskava. See ei ole ainus võimalik tee, kuid on hea algus selja liikuvuse, jõu ja enesekindluse taastamiseks. Peamine on, et liikumine oleks mõnus ja rahulik ning toetaks enesetunnet – väikesed sammud loovad aja jooksul suure muutuse ning võivad aidata Sul valust järk-järgult vabaneda.

Harjutusvara kasutamise meelespea

- Harjutuste juures on kirjeldused – tegutse nende järgi, kuid usalda ka enda keha. Inimese keha on loodud liikuma.
- Harjutused on nummerdatud, kuid neid ei pea tegema järjekorras. Samuti ei pea tegema kõiki harjutusi.
- Proovi igal treeningkorral teha harjutusi, mis on Sulle võimetekohased, kuid panevad ka pingutama. Usu endasse ja proovi teha harjutusi, mida esmapilgul teha ei julgeks.
- Märgitud korduste arv on subjektiivne – see on arv, millest võiks alustada, kuid hea oleks korduste arvu suurendada või teha harjutust kaks-kolm seeriat (kümme kordust, puhkus, jälle kümme kordust). Koormust kasvata enesetunde järgi võimalusel iga nädala või paari tagant. Kui harjutuse tegemise ajal või selle järel tunned ebameeldivat tundlikkuse suurenemist, siis vähenda koormust või vali teine harjutus.
- Võimalusel kasuta lisaraskust: hantleid või täidetud veepudeleid käes, raskusmansetti ümber jalgade, kummilinti. Koormust kasvata enesetunde järgi.
- Harjutuse järel on punktiirriba, kuhu saad kirjutada kommentaari harjutuse sooritamise kohta – mida tundsid, mitu kordust oli paras teha jne.
- Esimese korra järel võib järgmisel/ ülejärgmisel päeval tunda tavapärasest suuremat lihasväsimust – see on normaalne, keha kohaneb treeninguga.
- Iga päev jõutreeningut pole vaja, aga tee harjutusi kaks-kolm korda nädalas.
- Joo pärast treeningut vett.

Juhised kroonilise seisundi korral

- Endoproteesitud puusa puhul järgi liikumisulatusete osas neid soovitusi, mida on soovitanud kirurg või füsioterapeut.
- Kõrgeenenud vererõhu puhul väldi hinge kinni hoidmist, eelista rahulikku tempot. Püstiasendist maapinnale laskumine ja püstitõus olgu aeglased, et vältida peeringlust.
- Uriinilekke korral tühjenda vajadusel enne treeningut põis. Proovi hoida süvalihaseid, vaagnapõhjalihasid kergelt aktiveerituna – ära pinguta liigselt. Harjutused, mis suurendavad kõhuõõnesisest rõhku ja provotseerivad pidamatus (uriini-, gaasi- või roojapidamatus) sümptomeid, tuleks asendada alternatiividega. Näiteks ei pruugi sobida hüpped ja intensiivsed jõuharjutused.
- Diabeetilise keskmise ja raske retinopaatia korral ning teatud aja jooksul pärast silmaoperatsioone (kae, glaukoom jt) väldi pea alaspidi asendeid.
- Kui tervislik seisund muutub või tekib uus äge kaebus, konsulteeeri spetsialistiga.

Milliste vahenditega koormust suurendada?

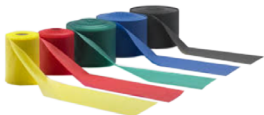
Poest ostetud hantlid või veega/liivaga/kuivainega täidetud pudel, mida saab harjutuste ajal käes hoida.



Raskusmansett, mida saab poest osta ja kinnitada ümber käte ja/või jalgade. Ka seda annab kodus ise teha, täites näiteks pikema soki kuivainega ning lisades otsadesse kinnitamiseks paelad.



Kummilint, mida saab poest osta – soodne vahend, mille võib siduda näiteks ümber jalgade, et harjutust raskemaks teha. Lindid on eri tugevusega: valdavalt tähendab heledam värv, et lint on elastsem ehk sellega on kergem harjutusi sooritada.



HARJUTUSED

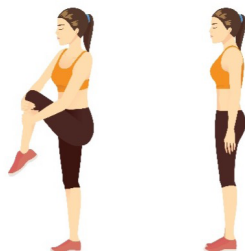
1. KOHAPEAL PÕLVETÕSTE

Lihtne liikuvusharjutus soojenduseks.

Seisa, jalad puusadelaiuselt, käed vabalt külgedel.

Tõsta üks põlv üles nii kõrgele, kui mugavalt saad. Haara kätega põlvest ja too see kehale lähemale. Seejärel lase jalg alla ja vaheta poolt.

Korda mõlemal jalal 20 korda.



2. SEISTES VARVASTELE JA KANDADELE TÕUSMINE

Suurendab alajäsemete lihaste jõudu ja arendab tasakaalu.

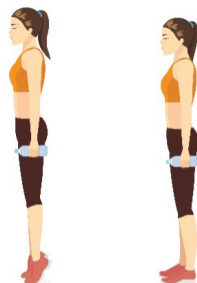
Seisa, jalad puusade laiuselt, käed vabalt külgedel. Vajadusel toeta end seina või tooli najale, kuid esmalt proovi tasakaalu hoida iseseisvalt.

a) Tõsta kannad maast lahti ja tõuse varvastele, kuni tunned jalgades pingutust. Hoia asendit 3 sekundit, seejärel langeta kannad tagasi maha.

b) Tõsta varbad ja päkad maast lahti, nii et tunned jalgades pinget. Hoia 3 sekundit ning langeta siis päkad tagasi maha.

Korda mõlemat harjutust 10 korda. Raskem variant on teha harjutust ühe jalaga korraga.

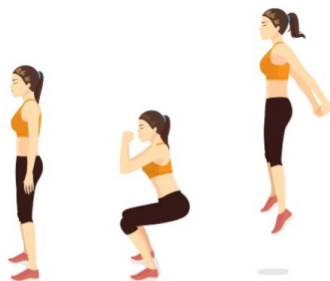
Soovi korral võid kätele panna raskusmassetid või hoida käes hantleid.



3. MAAST LAHTI HÜPPAMINE

Suurendab lihasjõudu, tõstab südame löögisagedust.

Seisa näoga seina poole, ole seinast kaugemal, jalgade vahel õlgadelaiune vahe. Harjutust esimest korda tehes alusta n-õ vetrumisega – justkui



võtad hoogu hüppamiseks, aga tegelikult kontakti põrandaga ei kaota. Kui tunned, et tasakaal on piisav, siis proovi esmalt kannad maast lahti saada. Kui vetrumine on muutunud kergeks, siis kõverda pisut mõlemad jalad põlvedest, võta hoogu ja hüppa maast lahti. Tagasi maha laskudes hoia taas põlved pisut kõverdatult.

Korda 10 korda.

.....

4. ISTESSE LASKUMINE (KÜKK)

Suurendab alakeha ja alajäsemete jõudu.

Seisa, jalad puusadelaiuselt. Hoia käed küünarliigesest kõverdatuna keha ees endale mugavas kõrguses.

Lükka puusad taha ja lasku sujuvalt kükki, justkui istuksid toolile. Hoia selg sirge ja põlved varvaste suunas. Kui suudad, siis võid minna ka sügavkükki.

Tõuse tagasi üles algasendisse, surudes kannad kindlalt vastu maad.

Korda harjutust 20 korda.

Soovi korral võid kätele panna raskusmansetid või hoida käes hantleid.

.....



5. KÄÄRKÜKK (VÄLJAASTE SAMM)

Tugevdab jalalihaseid ja parandab tasakaalu.

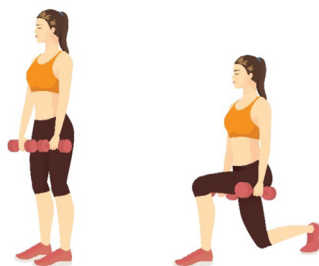
Seisa, jalad puusadelaiuselt. Käed on keha kõrval all, võid käes hoida lisaraskust.

Astu pikk samm ette ja hakka tagumist jalga põlvest põranda suunas kõverdama, kuni mõlemad põlved on kõverdatud. Hoia selg püsti.

Tõuse tagasi üles, jätka jalg ette.

Korda liigutust 10 korda, vii ette teine jalg ja korda sama harjutust.

.....



6. SELJA KUMERDAMINE JA NÕGUSAKS VIIMINE (KASS-LEHM)

Parandab selja liikuvust ja vähendab pinget.

Ole neljapunktitoetuses: käed õlgade all ja põlved puusade all puusadelaiuselt.

Vii selg nõgusaks ja vaata ette (lehm). Seejärel kumerda selg üles ja lase pea alla (kass). Liigu sujuvalt ühest asendist teise.

Korda harjutust 10 korda.



7. VASTASKÄE JA -JALA SIRUTUS

Suurendab keretüve lihasjõudu ja stabiilsust.

Ole neljapunktitoetuses: käed õlgade all ja põlved puusade all puusadelaiuselt.

Siruta vastaskäsi ja -jalg pikaks, hoides keret stabiilsena. Jalga ja kätt ei pea kehast kõrgemale tõstma. Too seejärel käsi ja jalg tagasi alla ning vaheta poolt.

Korda harjutust mõlema poolega 10 korda. Kasuta soovi korral lisaraskust.



8. JALATÕSTE NELJAPUNKTITOETUSES

Tugevdab tuhara- ja kerelihaseid.

Ole neljapunktitoetuses: käed õlgade all ja põlved puusade all puusadelaiuselt. Pane maha võimlemismatt. Tõsta üks jalg üles, hoides põlve kõverdatuna. Proovi põlv viia puusaga ühele kõrgusele. Jälgi, et alaselg ei läheks tugevalt nõgusaks.

Tõsta sellest asendist põlve veel kõrgemale nii, et tunneksid tuharas pingutust. Tee tõstet 15 korda.



Too jalg tagasi alla ja vaheta poolt.

Korda liigutust ka teise jalaga.

9. LÕÕGASTUS SELJALE

Aitab seljal lõõgastuda ja liikuvust suurendada.

Hoia käed paigal ja suundu kanda-dele istuma. Jää endale mugavasse asendisse, kui kandadeni ei ulatu. Proovi keha vabaks lasta ja kui saad, pane ka pea maha.

Hoia asendit 20–30 sekundit.



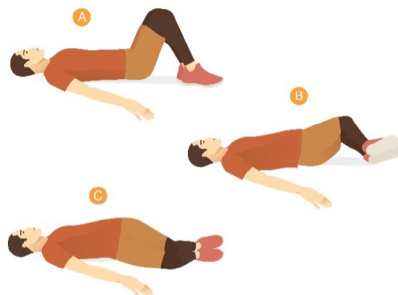
10. SELILI ALAKEHA KALLUTUSED

Lõõgastumiseks ja alaselja pingete vähendamiseks

Selili, jalad põlvedest kõverdatult, tallad maas. Jalgade vahel puusadelaiune vahe.

Kalluta mõlemad põlved sujuvalt küljelt küljele, jättes õlad samal ajal kindlalt maha. Liigutuse tempo vali ise.

Korda liigutust 20 korda.



11. ALAKEHA TÕSTED (SILLA HARJTUS)

Tugevdab tuharalihaseid, jala tagumisi lihaseid ja seljalihaseid.

Ole selili, jalad põlvedest kõverdatult, tallad maas. Jalgade vahel on puusadelaiune vahe.

Pinguta tuharalihased (suru tuharad kokku), tõmba naba sisse ja tõsta keskoht maast lahti nii kõrgele, kui saad. Oluline on, et tunneksid tuharas ja jalgade taga pingutust.

Korda liigutust 10 korda. Soovi korral pane kummilint jalgade ümber, hoia alakõhul lisaraskust.



12. KÕHULIHASTE HARJUTUS

Tugevdab kõhulihaseid.

Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoia jalad puusadelaiuselt. Hoia käed kuklal, küünarnukid külgedel. Suru selg vastu maad.

Pinguta kõhulihased ning tõsta pea ja õlad maast lahti, jättes alaselja maha. Võid maast lahti tõsta ka abaluud, nii tunned kõhus suuremat pingutust. Lase ülakeha maha tagasi.

Korda liigutust 15 korda.



13. KÜLGMISTE KÕHULIHASTE HARJUTUS

Tugevdab külgmisi kõhulihaseid ja parandab keha liikuvust.

Ole selili, kõverda jalad põlvest ja hoia jalad puusadelaiuselt. Hoia käed kuklal, küünarnukid külgedel. Suru selg vastu maad.

Tõsta ülakeha ja suuna küünarnukk vastaspõlve suunas, mida samuti maast lahti tõstad. Alusta liigutust käest, mitte kehast. Ei ole oluline saada küünarnukki ja põlve kokku. Langeta keha ja korda teise poolega.

Korda liigutust 15 korda mõlema poolega.



14. ISTESSE TÕUSMINE

Tugevdab kõhulihaseid, puusapainutajaid.

Tõsta ülakeha maast lahti, proovi tulla istuma. Tagasi laskudes alusta alaseljast.

Seda harjutust on lihtsam teha, kui keegi hoiab jalgadest kinni või kui paned jalad näiteks diivani ääre alla.

Proovi, mitu kordust jaksad teha. Kui harjutus on kerge, hoia rinnakul lisaraskust.



15. PUUSA KÜLGMISTE LIHASTE HARJUTUS

Tugevdab puusa külgmisi lihaseid ja tuharalihaseid.

Ole külili, pane üks käsi pea alla sirgelt või toeta pead, teine toeta ette maha. Hoi a jalad sirgelt, kehaga ühel joonel. Kui Sul on mugavam, siis kõverda alumine jalg. Tõmba kõht sisse.

a) Painuta jalalaba hüppeliigesest enda poole ja tõsta pealmine jalg üles. Üles-tõstetud asendist pumpa jalga 15 korda väikses amplituudis üles-alla. Lase jalg alla tagasi.



Tee harjutust 3 korda.

b) Vii pealmist jalga nii kaugemale kui saad, varbad võid suunata liikumise suunda. Tee liigutust 15 korda.



Tee harjutus ka teise jalaga.

Soovitavalt kasuta harjutuse ajal jala ümber raskusmansetti või põlvede ümber kummilinti.

16. KÜLILI JALGADE MAAST LAHTI TÕSTMINE

Tugevdab keha külgmisi ja puusa külgmisi lihaseid.

Ole keha küljel, pane üks käsi pea alla sirgelt, teine toeta ette maha või võta asend nii, nagu pildil näidatud (raskem versioon). Hoia jalad sirgelt, kehaga ühel joonel. Tõmba kõht sisse.

Hoides keha sirgelt, proovi tõsta mõlemat jalga korraga maast lahti. Jälgi, et tõstad jalgu nii kõrgele, et keha jääks puusast ja seljast otseks.

Tee mõlema poolega 10 kordust.



17. KÜLGPLANGU HOIDMINE

Tugevdab kogu keha, keskendudes keskosale – nn külgl plank.

Ole külili, toeta käsi küünarvarrega maha. Jälgi, et küünarnukk oleks õla all ja õlg oleks n-õ tugev ehk ära lase õlal kõrva juurde vajuda.

Kõverda alumine jalg ja pealmine pane sirgeks või hoia mõlemad jalad sirgelt (raskem versioon nagu pildil) või hoia mõlemad jalad kõverdatult (kergem versioon). Hoia mõlema jala reied kehaga ühel joonel.

Hoides asendit, proovi tõsta keha keskosa ehk puusad maast lahti ja hoia keha üleval, alusta viie sekundiga. Kui jaksad, siis pikenda kestust. Langeta keha rahulikult maha tagasi.

Kui harjutus on ikka kerge, siis tee sama harjutust, aga hoia mõlemad jalad sirgelt ja toetu sirgele käele.

Tee mõlema poolega 10 kordust.



18. KÕHULIASENDIST SELJA SIRUTAMINE

Tugevdab seljalihaseid, arendab keha sirutust.

Ole kõhuli, hoia käed keha kõrval all või käsi otsmiku vastas.

Tõsta ülakeha maast lahti. Vaata pilguga maha, kael jäta otseks. Hoia hetk ja langeta keha tagasi maha. Proovi hoida jalad harjutuse ajal maas.

Tee 15 kordust.



19. KÄTEKÕVERDUSED PLANKASENDIST

Tugevdab kogu keha, keskendudes ülakehale.

Ole toenglamangus: käed õlgade all, põlved maas, keha sirge.

Lasku aeglaselt küünarnukke kõverdades alla.

Tõuka end tagasi üles algasendisse.

Katseta, mitu korda jaksad seda teha.

Kui harjutus on kerge, hoia kätekõverduse ajal põlvi õhus.



20. LÕÕGASTUS SELJALE

Aitab seljal lõõgastuda ja suurendab liikuvust.

Ole neljapunktitoetuses, jalgade vahel puusadelaiune vahe.

Hoia käed paigal ja suundu kandadele istuma. Jää endale mugavasse asendisse, kui kandadeni ei ulatu. Proovi keha vabaks lasta ja kui saad, pane ka pea maha.

Hoia asendit 20–30 sekundit.



21. SELJASIRUTUS KÕHULILAMANGUST (KOBRA)

Parandab alaselja liikuvust, avab rindkere ja vähendab pinget.

Ole kõhuli. Aseta käed õlgade alla või veidi laiemalt, küünarnukid keha lähedal. Jalad on sirgelt ja puusad toetuvad matile.



Surudes kergelt kätega, tõsta ülakeha aeglaselt üles.

– Kui jõuad mugavalt, siruta käed osaliselt või täielikult.

– Kui sirgete kätega on liiga raske, võid tõusta ainult küünarvartele.



Oluline on, et alaseljas oleks mõnus venitus.

Hoia õlad lõdvestunult ja suuna rinnakut ettepoole.

Lase end aeglaselt alla tagasi ja korda liikumist.

Tee 8–10 aeglast kordust või hoia asendit 5–10 sekundit.

.....

22. JALGADE JA SELJA VENITUS (ALLA VAATAV KOER)

Aitab venitada kogu keha, parandab õlavöötme ja selja liikuvust.

Ole neljapunktitoetuses: käed õlgade all, põlved puusade all.

Tõsta puusad üles ja taha, sirutades käed ja jalad nii palju, kui on mugav.

Suuna rindkere õrnalt pööranda suunas ning hoia hingamine rahulik ja ühtlane.

Kannad ei pea ulatuma vastu maad – tähtis on, et asend oleks pingevaba.

Hoia asendit ja too põlved maha tagasi.

Hoia asendit 10–20 sekundit või korda harjutust 5–6 korda.



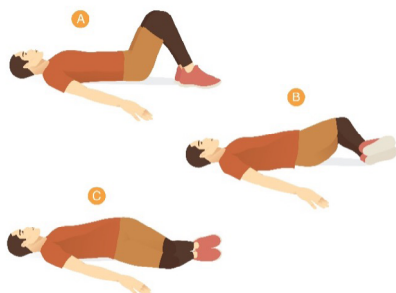
23. SELILI ALAKEHA KALLUTUSED

Aitab lõõgastuda ja vähendada alaseljapingeid.

Ole selili, jalad põlvedest kõverdatult, tallad maas. Jalgade vahel on puusade-laiune vahe.

Kalluta mõlemad põlved sujuvalt küljelt küljele, jättes õlad samal ajal kindlalt maha. Liigutuse tempo vali ise.

Korda liigutust 20 korda.



24. TUHARAVENITUS

Aitab venitada tuharalihaseid ja jala tagumist ülemist osa.

Ole selili, jalad põlvedest kõverdatult.

Tõsta üks jalg teisele põlvele nii, et jalg jääb hüppeliigesest teisele jalale toetuma. Võta kahe käega maas oleva jala ümbert kinni ja tõsta jalad maast lahti. Pärast jalgade õhku tõstmist proovi pead otse maas hoida. Tunnetatakse reie tagumises ülemises osas, tuharas ja seljas.

Kui Sa ei ulatu käega jalast kinni võtma, pane näiteks rätik ümber reie ja hoi rätikuotstest kinni.

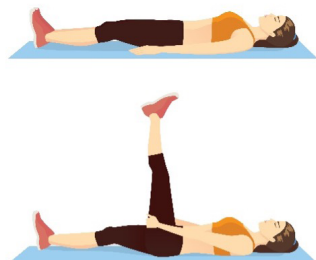
Hoi asendit 20–30 sekundit, hinga rahulikult ja tee sama ka teise jalaga.



25. JALA TAGUMISTE LIHASTE VENITUS

Aitab venitada tuharalihaseid ja jala tagumist ülemist osa.

Ole selili, üks jalg sirgelt maas. Võta teisest jalast kahe käega põlve tagant kinni. Siruta jalg põlvest nii sirgeks, et tunneksid jala taga venitust. Painuta ka põid alla enda poole, siis suureneb säärevenitus. Proovi hoida maas olev



jalg sirgelt maas – kui see hakkab üles kerkima, siis lase üleval olevat jalga maa poole tagasi.

Võid panna rätiku ümber põia ja selle abil jalga üleval hoida. Kui seljal on ebamugav, siis painuta maas olev jalg põlvest kõveraks.

Hoia asendit 20–30 sekundit, hinga rahulikult ja tee sama ka teise jalaga.

.....

26. JALA EESMISTE LIHASTE VENITUS

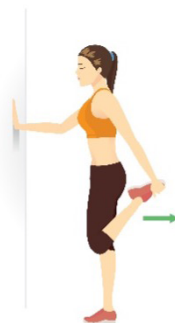
Aitab venitada tuharalihaseid ja jala tagumist ülemist osa.

Seisa, vajadusel toeta seinale või hoia toolist kinni.

Kõverda jalg ja proovi kinni saada ühe jala hüppeliigest, püksisäärest või sokiäärest. Kui oled jala kätte saanud, vii põlv tagasi maa poole. Proovi hoida jalga küllaltki vabalt ja tunneta venitust reie eesmises osas.

Hoia asendit 20–30 sekundit, hinga rahulikult ja tee sama ka teise jalaga.

.....



Hea töö!

Iga kord, kui liigud ja treenid, teed midagi väga tähtsat enda tervise heaks. See on investering Sinu paremasse enesetundes, tugevamasse kehasse ja vabamasse igapäevaellu!

Isegi kui samm tundub väike, on see samm õiges suunas. Sa oled näidanud, et hoolid oma tervisest ja oled valmis panustama iseenda heaolusse.

Pea meeles: iga treening on tõestus sellest, et Sa suudad liikuda, areneda ja toetada oma keha tervist. Sellega ehitad endale tugevama selja, võidad rohkem enesekindlust ja parema elukvaliteedi.

Märkused

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

Patsiendimaterjali ja jõusaalipõhise treeningu kiirviited

Patsiendimaterjal „Sinu seljavalu“



Jõusaalipõhine harjutusvara



