

An ornate, gold-colored frame with intricate scrollwork and floral patterns, surrounding the text. The frame has a decorative top and bottom center piece.

**AIVOVAMMAUTUNEEN
VOIMAHARJOITTELU**
- kehonhallinnan
harjoitteisiin
keskittyvä yleisopas

Tämä opas on suunnattu lievän ja keskivaikean aivovamman jälkeisen ylläpitovaiheen kuntoutumisen tueksi. Opasta voi käyttää itsenäisesti tai yhdessä avustajan kanssa.

Opas on toiminnallisen opinnäytetyön tuotos. Ohjeet perustuvat aivovammakuntoutuksen kirjallisuuskatsauksen tuloksiin ja työikäisten yleisiin liikuntasuosituksiin. Opinnäytetyö käsittelee aivovamman vaikutuksia sekä erityispiirteitä voimaharjoittelun suhteen.

**Fysioterapeuttiopiskelijat
Jori Willandt ja Sami Kärkkäinen
LAB-ammattikorkeakoulu 2026**

Voimaharjoitteluun mahdollisesti vaikuttavat aivovamman oireet:

- Lihasjänteveyden ja liikehallinnan vaikeudet
- Tasapainon säilyttämisen vaikeudet
- Yleiskunnon lasku
- Välillisesti hengityselimistön oireiden lisääntyminen ja aineenvaihdunnan häiriöt (Käypä hoito 2023)

Lihaskoimaharjoittelun suotuisat vaikutukset:

- Lihaskoiman, lihasten hallinnan ja liikekontrollin mahdollinen paraneminen
- Yleiskunnon mahdollinen paraneminen
- Hengityselimistön harjoittaminen ja mahdollinen aineenvaihduntaan vaikuttaminen
- Tasapainoon ja toimintakykyyn vaikuttaminen (UKK-instituutti 2020)

Lihaskvoimaharjoittelun toteutus

- Harjoittelukertoja voi toteuttaa 2-3 kertaa viikossa
- Kevyen tason harjoitteita voi tehdä päivittäin
- Oppaan harjoitteet voi toteuttaa parhaiten kuntosalilla
- Ennen lihaskvoimaharjoittelun aloittamista keskustele ensin ammattilaisen kanssa sen soveltuvuudesta juuri sinulle.
- Huomioi turvallisuustekijät ennen harjoittelua, esim. kaatumisriski, yllättävä väsyminen tai päivän kokonaisrasitus.
- Suorita liikkeet aina hallitusti ja rauhassa.

Liike 1: TASAJALKA-KYYKKY



OHJE: Ota tukea, ja kyykisty hallitusti mahdollisimman syvään. Nouse kyykystä rauhallisesti ylös.

TEE: 3 kertaa 8 toistoa.

HUOMIO: Säilytä ryhdikäs asento. Älä kiirehdi.

Liike 2: YLÖSNOUSU KOROKKEELLE



OHJE: Ota tukea ja astu korokkeelle. Ponnista ja vie toinen jalka polvi edellä ylös. Palauta jalka hallitusti maahan.

TEE: 3 kertaa 8 toistoa.

HUOMIO: Pidä painopiste korokkeella. Tee toistomäärä molemmille jaloille.

Liike 3: POHJENOUSU KOROKKEELLA



OHJE: Ota tukea. Kantapäät maassa, päkiät korokkeella. Ponnista ylös. Palaa hallitusti alkuasentoon.

TEE: 3 kertaa 6 toistoa.

HUOMIO: Tee liike rauhassa, mutta nopeasti.

Liike 4: JALKAPRÄSSI



OHJE: istu ryhdikkäästi, suorista jalat rauhassa ja palaa hallitusti alkuasentoon.

TEE: 3 kertaa 10 toistoa.

HUOMIO: Keskity jalkojen lihastyöhön.

Liike 5: LANTIONNOSTO

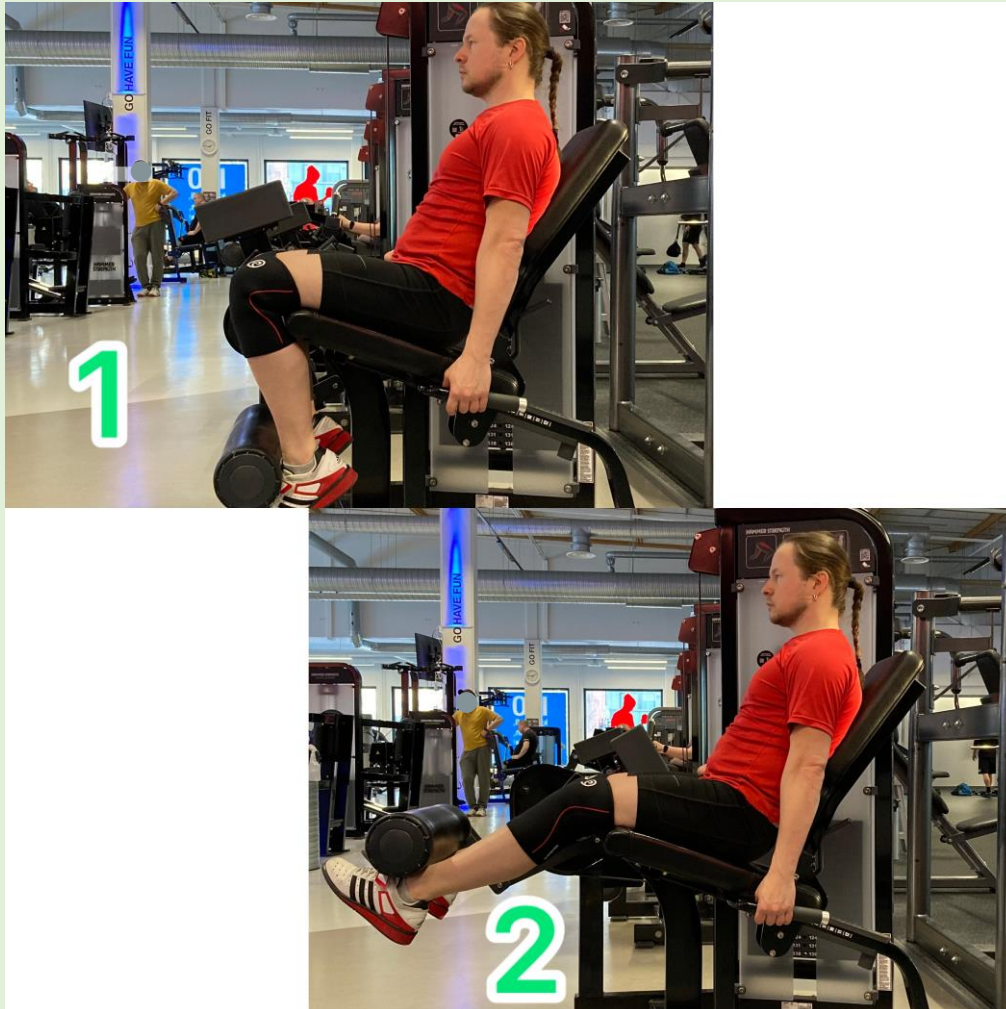


OHJE: Nosta lantio ja palaa sitten hallitusti takaisin alkuasentoon.

TEE: 3 kertaa 8 toistoa.

HUOMIO: Keskivartalon asennon pitää säilyä hyvänä. Älä laita liikaa painoa.

Liike 6: REIDEN OJENNUS



OHJE: Istu tukevasti. Suorista jalat.
Palauta hallitusti.

TEE: 3 kertaa 8 toistoa.

HUOMIO: Suorita liike rauhassa.

Liike 7: REIDEN KOUKISTUS

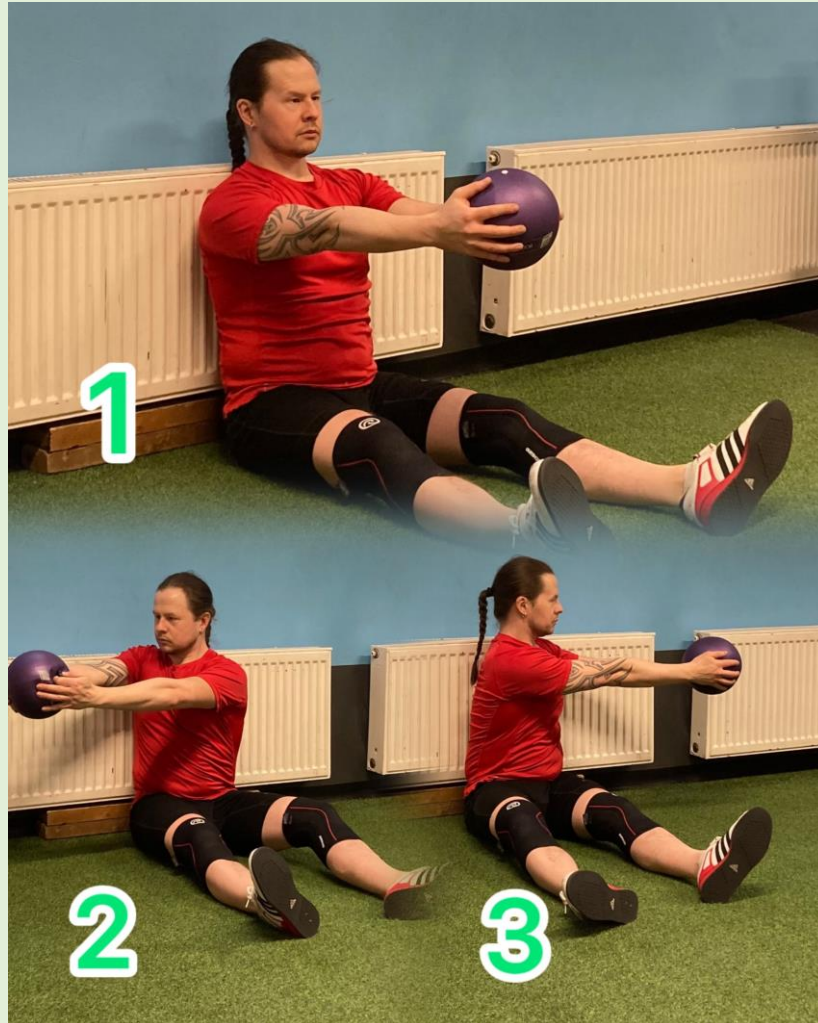


OHJE: Istu tukevasti. Koukista jalat.
Palauta hallitusti.

TEE: 3 kertaa 8 toistoa.

HUOMIO: Suorita liike rauhassa.

Liike 8: KESKIVARTALON KIERTO ISTUEN PALLON KANSSA



OHJE: Istu tukevasti. Suorista kädet.
Kierrä vartaloa eri puolille.

TEE: 3 kertaa 5 kiertoa per puoli.

HUOMIO: Keskity vartalon hallintaan.
Nojaa seinään jos tarvitsee.

Liike 9: KESKIVARTALON KUMINAUHAKIERTO KORKEASSA POLVIASENNOSSA



OHJE: Ota ryhdikäs polviasento ja kiinni kuminauhasta. Kierrä vartaloa rauhassa sivulle ja takaisin.

TEE: 3 kertaa 5 kiertoa per puoli.

HUOMIO: Kuminauhan kiinnitys. Vartalon hallinta.

Liike 10: VATSARUTISTUS



OHJE: Istu tukevasti. Rutista vatsa suppuun. Palauta hallitusti.

TEE: 3 kertaa 10 toistoa.

HUOMIO: Keskity vatsan lihaksiin. Myös palautusvaihe hallitusti!

Liike 11: MAASTAVETO



OHJE: Ota tangosta tukeva ote. Ojenna vartalo suoraksi. Laske paino hallitusti.

TEE: 3 kertaa 5 toistoa.

HUOMIO: Tee liike ryhdikkäästi. Keskity etenkin selän asentoon.

Liike 12: YLÖSTYÖNTÖ KÄSIPAINOILLA



OHJE: Nosta käsipainot ja mene kyykkyyn. Nouse kyykystä räjähtävästi ja punnerra käsipaino suorille käsille. Palauta käsipainot rauhassa alas.

TEE: 3 kertaa 5 sarjaa. (4kg käsipainot)

HUOMIO: Liike vaatii hyvää kehonhallintaa! Älä ota isoja käsipainoja.

Lähteet:

UKK-instituutti 2020. Soveltavan liikunnan suositukset. Viitattu 11.1.2026. Saatavilla <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/>

Käypä hoito 2023. Aivovammat. Viitattu 11.1.2026. Saatavilla <https://www.kaypahoito.fi/hoi18020>