

Harjoitusohjeita nilkan liikkuvuus- ja vahvistusharjoituksiin. Yleisohje.

Harjoittelun tavoitteena on, että saavutat mahdollisimman hyvän nilkanivelen toimintakyvyn, esimerkiksi suojalastan poisoton jälkeen. Harjoittelu vilkastuttaa verenkiertoa, parantaa leikatun jalan voimaa, liikkuvuutta, hermolihas toimintaa ja tasapainoa.

Harjoittele oheisen ohjeen mukaan useita kertoja päivässä.

Tavoitteena on kestävyystyyppinen harjoittelu: toistoja 15-20 kertaa, sarjoja 1-3.

Istuen

Pyöritä nilkkaa mahdollisimman suurella liikelaajuudella.
Vaihda välillä suuntaa.

Tavoite: Nilkan liikkuvuuden lisääntyminen



©Physiotools

Istu jalka suorana edessä. Laita nauha tai vyö jalkaterän ympäri.

Ojenna nilkkaa. Tunne lihasjännitys pohjelihaksessasi.
Pala rauhallisesti alkuasentoon.

Tavoite: Pohjelihasten voiman lisääntyminen

Voit venyttää pohjettasi myös nauhan tai vyön avulla.
Tee venytys pitkäkestoisesti, noin 30 sekunnin ajan.



©Physiotools



©Physiotools

Laita jalkaterät päällekkäin.

Yritä nostaa alempaa jalkaterää, samalla ylemmällä jalalla liikettä vastustaen.
Tunne lihasjännitys alemman jalan säären etuosassa.

Pidä jännitys 5 sekuntia ja toista liike.

Tavoite: Säärilihasten voiman lisääntyminen



©Physiotools

Seisten

Nosta toinen jalka ilmaan. Yritä säilyttää tasapaino ja pitää asento. Voit halutessasi vaikeuttaa liikettä sulkemalla silmäsi.

Tee harjoitus molemmilla jaloilla. Pyri hallitsemaan asento 1 minuutin ajan.

Tavoite: Tasapainon vahvistuminen



©Physiotools-

Nouse varpaille jännittäen molempien jalkojen pohjelihaksia. Käytä esimerkiksi tuolia tasapainon varmistamiseen.

Tavoite: Pohjelihasten vahvistuminen



©Physiotools-

Seiso hartian levyisessä haara-asennossa ja ota askel eteen. Vie suurin osa painosta etummaisesta jalasta.

Vie asteittain painoa takimmaiselle jalalle painamalla kantapäätä lattiaan ja ojenna takimmaisesta jalan polvea. Pidä vartalo linjassa takimmaisesta jalan kanssa.

Tunne venytys takimmaisesta jalan pohkeen yläosassa. Pidä venytys noin 30 sekunnin ajan. Rentouta.

Tavoite: Pohkeen yläosan lihaksen venytys



©Physiotools-

Seiso toinen jalka askelman tai tuolin päällä.

Siirrä hitaasti painoa askelmalla olevalle jalalle ja koukista polvea. Pidä kantapää kiinni askelmassa koko liikkeen ajan.

Tunne venytys askelmalla olevan jalan pohkeen alaosassa.

Tavoite: Pohkeen alaosan lihaksen/akillesjänteen venyvyyden lisääntyminen



©Physiotools-

Tasapainolaudan tai pehmeän alustan kanssa tehtävät harjoitukset

Seiso tasapainolaudalla. Älä anna laudan reunojen osua alustaan.

Vaihtoehtoisesti voit seistä tai kävele paljain jaloin pehmeällä alustalla. Tukeudu tarvittaessa tuolin selkänojaan tai pidä kiinni seinästä.

Toista liikettä 1-5 minuutin ajan.

Tavoite: Tasapainon ja asentotunnon vahvistuminen



©Physiotools

Istuen

Nosta toinen jalka toisen jalan polven päälle.

Venytä hierontaottein akillesjännettä sivusuuntiin ja hiero akillesjänteen päältä poikittain pyörittävin ottein.

Toista muutama kerta päivässä noin 5 minuuttia kerrallaan

Tavoite: Akillesjänteen liikkuvuuden parantaminen tai mahdollisten kiinnikkeiden synnyn ehkäiseminen



©Physiotools

MUUTA HUOMIOITAVAA:

Nilkan kipua voit lievittää kylmähoidolla. Käytä pyyheliinaa kylmäpakkauksen ja ihon välissä. Kylmäpakkausta suositellaan pidettäväksi noin 20 minuuttia kerrallaan.

Turvotusta lievittää nilkan pumppaavat liikkeet, kävely ja alaraajan kohoasento.