

Nilkan oireet ja vammat, omahoito-ohjeet

Tavallisin nilkan vamma on nyrjähdys, jossa nilkka vääntyy sisäänpäin. Vamman energiasta riippuen vaurio voi olla lievä ulkokehräsluuhun kiinnittyvien nivelsiteiden venyttyminen.

Jos säikeet ovat venyttyneet, niin paraneminen on suhteellisen nopeaa. Jos taas säikeitä on mennyt poikki, paranemisaika on pidempi. Kipualueella voi esiintyä myös turvotusta ja veripahka. Nivelsiteen paraneminen kestää yleensä 3 – 6 viikkoa.

Kivunhoito:

Venähdysten ensiapuna ovat kylmähoito, kipulääkitys ja teippaus. Paranemista nopeuttavat ohjeiden noudatus ja liikeharjoitukset.

1. Kylmähoito:

- Paikallisesti käytetty kylmähoito helpottaa kipua ja kuumotusta ja rauhoittaa tulehdusta. Kipua lievittävä vaikutus syntyy sekä verisuonten supistumisesta sekä alueen tuntohermojen puutumisesta.
- Kylmähoidoissa käytetään esimerkiksi pakastimessa jäähdytettäviä kylmäpakkauksia, jäätä tai lunta, kylmäsuihkeita, kylmävoiteita tai -geeliä.
- Kylmäpakkausta käytetään vamma-alueelle noin 20 – 30 minuutin ajan. Hoito voidaan toistaa 3 – 5 tunnin välein kipualueelle.
- Laita paleltuman välttämiseksi pyyhe kylmäpakkauksen ja ihon väliin.



2. Tulehduskipulääkitys:

- Pinnallisissa kiputiloissa säännöllisesti ohjeiden mukaan käytetty paikallinen tulehduskipulääke imeytyy ihonalaisiin kudoksiin ja lievittää oireita. On tärkeää levittää geeliä tai voidetta säännöllisesti pakkausselosteen ohjeen mukaan, jotta ihonalaiseen kudokseen pääsee kertymään vaikuttava määrä lääkettä.
- Kipulääkeohjeistus asiantuntijafysioterapeutin ohjeistuksen mukaan (erillinen ohje)

3. Tuenta

Tavallisen nilkan venähdysvamman hoito on nilkan tukeminen 1 – 3 viikoksi nilkan sivuttaisväännön estävällä nilkkatuella tai teippauksen avulla.



Fysio- ja toimintaterapiapalvelut

Liikeharjoitukset:

Nilkan liikeharjoitukset voidaan aloittaa mahdollisimman pian. Voit rauhallisesti ja kevyesti venyttää nilkan aluetta jo alkuvaiheen aikana. Pieni kipeytyminen on tavallista alkuvaiheessa.

Voimakkaammat venyttelyt kannattaa aloittaa vasta, kun vammautunut kudus on parantunut (4 – 6 viikon kuluttua vammasta).

Venyttelyaika voi olla alkuun lyhempi, 10 – 15 sekuntia. Aikaa sekä tehoa voi lisätä vähitellen 2 – 3 kertaa 20 – 30 sekunnin kestosiin venytyksiin. Säännöllinen, useita kertoja viikossa toistuva venyttely tuo parhaan tuloksen.

Harjoituksiin kuuluvat kivun mukaan tapahtuvat pohjelihhasvoimaharjoitukset esimerkiksi varpailleen nousten ja pohjelihasten venytykset.

Myös tasapainoharjoittelu voidaan käynnistää kivun salliessa esimerkiksi tasapainolaudalla.

