



Ohje

27.4.2023

## Harjoitusohjeita nilkan liikkuvuus- ja vahvistusharjoituksiin. Yleisohje.

Harjoittelun tavoitteena on, että saavutat mahdollisimman hyvän nilkkanivelen toimintakyvyn, esimerkiksi suojalastan poisoton jälkeen.

Harjoittelu vilkastuttaa verenkiertoa, parantaa leikatun jalan voimaa, liikkuvuutta, hermolihas toimintaa ja tasapainoa.

**Harjoittele** alla olevan 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.

Voit myös venyttää kevyesti pohjettasi nauhan tai vyön avulla.



©Physiotools

**Tavoite:** Nilkan liikkuvuuden lisääntyminen

Istu jalka suorana edessä.

Laita nauha tai vyö jalkaterän ympäri.

Ojenna nilkkaa.

Tunne lihasjännitys pohjelihaksessasi.

Palaa rauhallisesti alkuasentoon.



©Physiotools-

**Tavoite:** Pohjelihasten voiman lisääntyminen

Laita jalkaterät päällekkäin.

Yritä nostaa alempaa jalkaterää,  
vastusta ylemmällä jalalla liikettä.

Tunne lihasjännitys alemman jalan säären etuosassa.

Pidä jännitys 5 sekuntia ja toista liike.



©Physiotools-

**Tavoite:** Säärilihasten voiman lisääntyminen

## 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.



©Physiotools-

**Tavoite:** Tasapainon vahvistuminen

Nouse varpaille ja laskeudu hallitusti alas.  
Käytä esimerkiksi tuolia tasapainon varmistamiseen.



©Physiotools

**Tavoite:** Pohjelihasten vahvistuminen

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

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



©Physiotools

Tunne venytys takimmaisen jalan pohkeen yläosassa.  
Pidä venytys noin 30 sekunnin ajan.  
Tämän jälkeen rentouta lihakset.

**Tavoite:** Pohkeen yläosan lihaksen venytys

Seiso toinen jalka askelman tai tuolin päällä.

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



©Physiotools

Tunne venytys askelmalla olevan jalan pohkeen alaosassa.

**Tavoite:** Pohkeen alaosan lihaksen/akillesjänteen venyvyyden lisääntyminen

## Tasapainolaudan tai pehmeän alustan kanssa tehtävät harjoitukset

Seiso tasapainolaudalla.

Älä anna laudan reunojen osua alustaan.

Vaihtoehtoisesti voit seistä tai kävellä paljain jaloin pehmeällä alustalla.

Tukeudu tarvittaessa tuolin selkänojaan tai pidä kiinni seinästä.

Toista liikettä 1-5 minuutin ajan.



©Physiotools

**Tavoite:** Tasapainon ja asentotunnon vahvistuminen

## 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



©Physiotools

**Tavoite:** Akillesjänteen liikkuvuuden parantaminen tai mahdollisten kiinnikkeiden synnyn ehkäiseminen

**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.

Asiakirja loppuu tähän.