

Harjoittelu leikkaamattoman nilkkamurtuman kipsi- tai tumentahoidon aikana

Lihaskuntoharjoitteet auttavat sinua pitämään yllä lihasten toimintakykyä kipsi- tai muun nilkan tumentahoidon aikana.

Kipsi- tai muun tumentahoidon aikana liikkuminen jää usein aikaisempaa vähäisemmäksi. Voit ennaltaehkäistä ja vähentää lihasten surkastumista harjoittelulla, jolloin kuntoutuminen nopeutuu kipsi- tai tumentahoidon jälkeen.

Kipsi- tai muun tumentahoidon aikana kuntoutumista edistää

- kivun ja turvotuksen hoito
- lihaskuntoa ylläpitävä harjoittelu
- nilkan liikeharjoittelu, jos olet saanut hoitavasta yksiköstä luvan nilkan liikeharjoitteluun.

Tee harjoituksia useita kertoja päivässä. Tee jokaista harjoitusta pieneen lihasväsymyksen tunteeseen saakka, esimerkiksi 10–20 toistoa. Lisää toistoja ja sarjoja oman lihaskuntosi edistymisen mukaan. Noudata ensisijaisesti kuitenkin saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Voit yhdistää harjoittelun arjen toimintaan, esimerkiksi sohvalla maatessa voit tehdä suoran jalan nostoa ja istuessa polven ojennuksia.

Varpaiden liikuttelu kipsi jalassa

Saat liikuttaa varpaita vapaasti heti kipsin laittamisen jälkeen. Varpaiden liikuttelu muun muassa lisää verenkiertoa ja aineenvaihduntaa ja voi edistää toipumistasi.

Voit tehdä liikkeen istuen tai makuulla. Kiinnitä erityisesti huomiota isovarpaan liikkeeseen. Jos varpaiden liike on jäykkää, voit avustaa liikettä käsillä.

1. Koukista ja ojenna varpaita.



Voit verrata varpaiden liikettä toisen jalan varpasiin. Varpaiden tulisi liikkua yhtä hyvin, kuin toisessa jalassa.

Suoran jalan nosto selinmakuulla kipsi jalassa

1. Tee liike selinmakuulla. Toinen jalka on koukussa jalkapohja alustassa.
2. Ojenna kipsijalan polvi suoraksi. Pidä polvi suorana koko liikkeen ajan.



3. Nosta jalkaa hieman ylös, noin koukussa olevan jalan polven tasolle.
4. Pidä jalkaa hetki ylhäällä ja laske rauhallisesti alas.
5. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Polven ojennus istuen kipsi jalassa

1. Istu tuolilla tai sängyn reunalla.
2. Ojenna polvi aivan suoraksi.
3. Pidä jalka suorana hetken ajan.
4. Laske jalka rauhallisesti takaisin alas.
5. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Saat harjoituksesta hieman raskaamman, jos istut lähempänä tuolin tai sängyn reunaa.

Jalan nosto sivulle kylkimakuulla kipsi jalassa

Tee liike kylkimakuulla, kipsijalka ylempänä ja alempi jalka koukussa. Älä päästä vartaloa kiertymään eteen tai taakse liikkeen aikana.

1. Nosta päällimmäistä jalkaa ylös, polvi suorana ja kantapää edellä. Tee liike hiukan takaviistoon.
2. Pidä jalka ylhäällä hetken aikaa.
3. Laske jalka rauhallisesti alas.
4. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Jalan nosto taakse vatsamakuulla kipsi jalassa

Tee liike vatsamakuulla. Jännitä eli tiivistä alavatsaa kevyesti. Älä päästä selkää notkolle liikkeen aikana.

1. Jännitä pakara ja nosta jalkaa hieman irti alustasta.
2. Pidä jalka ylhäällä hetken aikaa.
3. Laske jalka rauhallisesti alas.
4. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Saat harjoituksesta raskaamman, kun koukista polven ja työnnät kantapäätä kohti kattoa niin, että reisi irtoa alustasta. Tämä on vaihtoehtoinen liike Jalan nosto taakse seisten kipsi jalassa -liikkeelle.

Jalan nosto taakse seisten kipsi jalassa

Tee liike seisten ja ota käsillä tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta tai seinästä. Jännitä eli tiivistä alavatsaa kevyesti. Älä päästä selkää notkolle liikkeen aikana.

1. Jännitä pakara ja vie jalkaa suorana taakse. Pidä vartalo suorana.
2. Pidä asento hetken aikaa.
3. Laske jalka rauhallisesti alas.
4. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Saat harjoituksesta raskaamman, kun koukistat polven ja viet jalkaa taaksepäin. Tämä on vaihtoehtoinen liike Jalan nosto taakse vatsamakuulla kipsi jalassa -liikkeelle.

Ohjeen löydät sähköisessä muodossa Kuntoutumistalo.fi -verkkopalvelusta osoitteesta www.kuntoutumistalo.fi > Kuntoutumistalon oppaat > Luuston ja nivelten ongelmat > Opas leikkaamattomasta nilkkamurtumasta kuntoutumiseen > Harjoittelu leikkaamattoman nilkkamurtuman kipsi- tai tuentahoidon aikana