

# Jalkojen harjoittelu skleroderman itsehoidossa

Skleroderma eli systeeminen skleroosi voi aiheuttaa muutoksia jalkaterien ja nilkkojen liikkuvuuteen, jolloin esimerkiksi kävely voi vaikeutua.

## Mitä hyötyä jalkojen harjoittelusta on?

Liikeharjoituksilla pyritään

- ehkäisemään ihon kiristymistä ja jäykistymistä
- vilkastuttamaan verenkiertoa ja aineenvaihduntaa
- vähentämään turvotusta
- ylläpitämään jalkaterien ja nilkkojen liikkuvuutta
- mahdollistamaan kävelyä ja liikkumista.

## Mitä huomioin harjoitellessa?

Kudosten lämmittäminen ennen harjoittelua voi helpottaa. Voit hyödyntää esimerkiksi lämmintä suihkua tai lämpöpakkausta.

Harjoittelua voit tehdä istuen tai seisten. Aloita harjoittelu istuen, jolloin

- tasapainon ylläpitämiseen ei tarvitse keskittyä liikaa
- jalkaterällä ei ole liikaa painoa
- liikkeiden tekeminen on kivuttomampaa ja helpompaa.

## Miten harjoittelen?

- Tee jalkaharjoitteet rauhallisesti, muutama toisto kerrallaan.
- Harjoittele säännöllisesti, vaikka jaloissasi ei vielä erityisiä liikerajoituksia olisikaan.
- Harjoittelun pitää tuntua miellyttävältä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Kantapäiltä päkiöille keinuttelu



1. Vie paino kantapäille



2. Nouse varpaille

## Varpaiden koukistus



1. Aseta paljas jalka pyyhkeen tai paperin päälle.
2. Vedä varpaat koukkuun ja rypistä samalla paperia tai pyyhettä jalan alle.

## Varpaiden harotus



1. Aseta paljas jalka lattialle.



2. Harota varpaat erilleen toisistaan.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi –palveluun.  
Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

## Isovarpaan nosto



1. Aseta paljas jalka lattialle.



2. Nosta isovarvas ilmaan. Pidä päkiä ja muut varpaat kiinni lattiassa.

## Varpaiden nostaminen isovarvas lattiassa



1. Aseta paljas jalka lattialle.



2. Pidä isovarvas lattiassa ja nosta muut varpaat ilmaan.