

Harjoittelu nilkkamurtuman kipsihoidon jälkeen

Nilkan liikkuvuus-, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelu kuuluvat nilkkamurtuman kuntoutukseen kipsin poiston jälkeen.

Nilkka on kipsihoidon jälkeen yleensä jäykkä, lihasvoimat heikentyneet ja nilkan hallinta puutteellista. Säännöllisellä harjoittelulla voit parantaa näitä ominaisuuksia ja siten ehkäistä myös uusia vammoja. Pyri kävelemään ontumatta. Voit kokeilla esimerkiksi kävelyä eri nopeuksilla ja askelpituutta säätelemällä. Jos harjoittelusta huolimatta kävely on ontuvaa, hakeudu fysioterapeutin arvioon ja ohjaukseen.

Nilkassa saattaa esiintyä kipua ja turvotusta etenkin kuormituksen jälkeen vielä kuukausienkin päästä. Nämä helpottavat yleensä vähitellen.

Nilkan liikkuvuutta lisäävä harjoittelu

Tee nilkan liikkuvuutta lisääviä harjoitteita päivittäin riittävän pitkään, jotta mahdollisimman normaali nilkan liikelaajuus palautuisi. Voit verrata murtuneen nilkan liikkuvuutta toiseen nilkkaan.

Asentotuntoa ja tasapainoa lisäävä harjoittelu

Valitse asentotuntoa ja tasapainoa lisäävät harjoitukset oman tasosi mukaan. Harjoittelussa on tärkeää huomioida turvallisuus.

Asentotuntoa ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia ovat muun muassa erilaiset yhden jalan seisonnat. Voit aloittaa harjoittelun seisomalla yhdellä jalalla, ja pitämällä mahdollisimman vähän käsillä tukea. Kun yhdellä jalalla seisominen ilman käsien tukea onnistuu, voit edetä harjoittelussa.

Saat yhden jalan seisona harjoittelusta haastavampaa, jos

- seisot pehmeällä alustalla kuten tyynyn tai jumppamaton päällä
- liikutat päätäsi eri suuntiin
- heität palloa kädestä toiseen.

Tasapainoharjoittelussa voidaan käyttää myös esimerkiksi tasapainolautaa tai -tyynyä. Voit aloittaa tasapainolaudalla harjoittelun seisomalla laudan päällä kahdella jalalla. Kokeile liikuttaa lautaa nilkkaa liikuttamalla eri suuntiin kahdella tai yhdellä jalalla.

Lihhasvoimaa lisäävä harjoittelu

Aloita lihasvoimaharjoittelu, kun nilkan liikkuvuus on palautunut ja liike onnistuu.

- Tee lihasvoimaharjoittelua alkuun kipsin poiston jälkeen useita kertoja päivän aikana, esimerkiksi 3–5 kertaa päivässä. Tee aluksi yksi liikesarja kerrallaan. Tee toistoja kevyeen väsymiseen saakka, eli noin 10–20 toistoa.
- Kun olet tottunut uusiin raskaampiin harjoituksiin. Voit siirtyä kuormittavampaan harjoitteluun, jossa harjoittelua tehdään 2–4 kertaa viikossa. Tee jokaisessa harjoituksessa 3–5 sarjaa jokaista liikettä. Tee toistoja kevyeen väsymiseen saakka, eli noin 10–20 toistoa.
- Kun pystyt tekemään toistoja helposti 20, siirry raskaampaan harjoitteluun.

Yhdellä jalalla varpaille nouseminen ja yhden jalan hyppy murtumapuolen jalalla tulisi onnistua ennen juoksemisen tai muiden urheilullisempia aktiviteettien aloittamista, kuten palloilu- ja kamppailulajeja tai seinäkiipeilyä.

Voit tehdä oheisia lihasvoimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta lisääviä harjoituksia.

Nilkan koukistaminen vastuskuminauhalla

Tätä liikettä voit tehdä heti kipsin poiston jälkeen.

Tee liike lattialla tai tuolilla istuen. Voit laittaa tyynyn nilkan alle. Vastuskuminauha on jalkaterän ympärillä ja kiinni tukevassa paikassa kuten pöydän jalassa. Pidä polvi suorana liikkeen ajan.

1. Koukista nilkka.
2. Pidä asento hetken aikaa.
3. Rentouta jalka.
4. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.

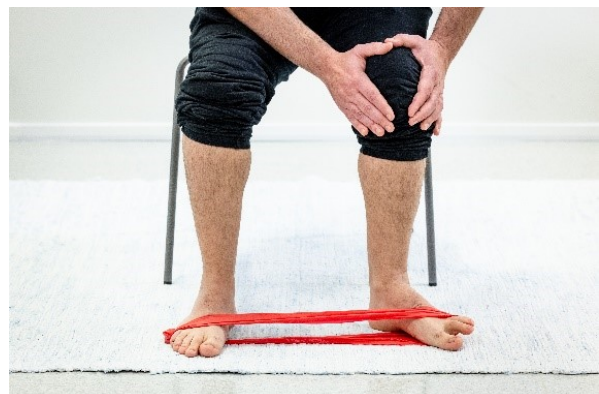


Jalkaterän kääntäminen ulospäin vastuskuminauhalla

Nilkan liikettä sisään- ja ulospäin saat aloittaa kipsin poiston jälkeen. Aloita tämän harjoituksen tekeminen vasta, kun nilkan liikkuvuus on palautunut ja liike onnistuu.

Tee liike lattialla tai tuolilla istuen. Vastusnauha on tiukkana jalkaterien ympärillä.

1. Pidä kantapää ja polvi paikallaan koko liikkeen.
2. Käännä jalkaterää sivulle pikkusormen suuntaan vastusta vasten. Jalkaterä pyyhkii kevyesti lattiaa.
3. Pidä asento hetken aikaa.



4. Palauta jalka rauhallisesti alkuasentoon.
5. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Jalkaterän kääntäminen sisäänpäin vastuskuminauhalla

Nilkan liikettä sisään- ja ulospäin saat aloittaa kipsin poiston jälkeen. Aloita tämän harjoituksen tekeminen vasta, kun nilkan liikkuvuus on palautunut ja liike onnistuu.

Tee liike lattialla tai tuolilla istuen. Vastusnauha on jalkaterän ympärillä ja kiinni tukevassa paikassa kuten pöydän jalassa.

1. Pidä kantapää ja polvi paikallaan koko liikkeen ajan.
2. Käännä jalkaterää isovarpaan suuntaan vastusta vasten. Jalkaterä pyyhkii kevyesti lattiaa.
3. Pidä asento hetken aikaa.



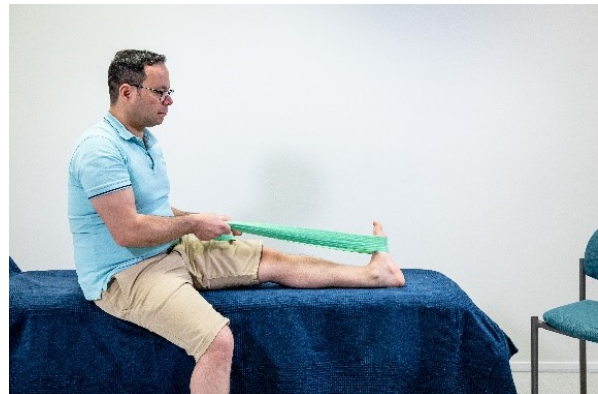
4. Palauta jalka alkuasentoon.
5. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Pohkeen venytys vyön avulla

Istu sängyn reunalla venytettävä jalka suorana edessäsi. Vyö on jalkaterän ympäri.

1. Pidä vyöstä kiinni.
2. Vedä vyöstä rauhallisesti niin, että tunnet venytyksen pohkeessa.
3. Pidä venytys hetken aikaa.
4. Päästä venytys.
5. Toista liike.



Pidä venytys alkuun noin 5–10 sekuntia ja lisää venytyksen kesto asteittain. Tavoitteena on pidentää venytyksen kesto 20–30 sekuntiin.

Kun teet

- lyhytkestoisia venytyksiä, toista harjoitusta 5–10 kertaa.
- pitkäkestoisia venytyksiä, toista harjoitusta 2–4 kertaa.

Tee harjoitetta päivittäin riittävän pitkään, jotta mahdollisimman normaali nilkan liikelaajuus palautuisi.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2024

Voit tehdä halutessasi saman venytyksen myös toiselle jalalle. Kipsihoidon aikana tämä kipsaamaton jalka on voinut kuormittua, ja venyttelyllä voit rentouttaa lihaksia.

Isovarpaan venytys

1. Tee liike istuen niin, että saat kiinni isovarpaastasi.
2. Nosta sormien avulla isovarvasta ylös.
3. Pidä venytys hetken aikaa
4. Päästä isovarvas rennoksi.
5. Toista liike.



Pidä venytys alkuun noin 5–10 sekuntia ja lisää venytyksen kesto asteittain. Toista harjoitusta 5–10 kertaa. Tee harjoitus päivittäin.

Jalkaholvin kohottaminen

1. Tee liike istuen, paljas jalkapohja lattialla.
2. Pidä päkiä ja kantapää lattiassa sekä varpaat rentoina koko liikkeen ajan.



3. Kohota jalkaholvia. Tuo kantapäättä ja varpaita lähemmäs toisiaan. Älä koukista varpaita. Pidä varpaat rentoina.
4. Pidä asento hetken aikaa.
5. Rentouta jalkaterä.
6. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Voit tehdä liikkeen joko yksi jalka kerrallaan tai yhtä aikaa molemmilla jaloilla, jolloin liikkeen hahmottaminen voi olla helpompaa.

Varpaiden nostaminen

1. Tee liike istuen, paljas jalkapohja lattialla.
2. Nosta varpaat ilmaan niin, että päkiä pysyy maassa.
3. Pidä asento hetken aikaa.
4. Laske varpaat alas.
5. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Varpaille nousu seisten

1. Ota tukeva seisoma-asento. Voit pitää liikkeen aikana tukea esimerkiksi kaiteesta, tiskipöydästä tai seinästä.
2. Nouse varpaille. Pidä polvet suorina ja varpaat rentoina koko liikkeen ajan.
3. Laskeudu hallitusti alas.
4. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.

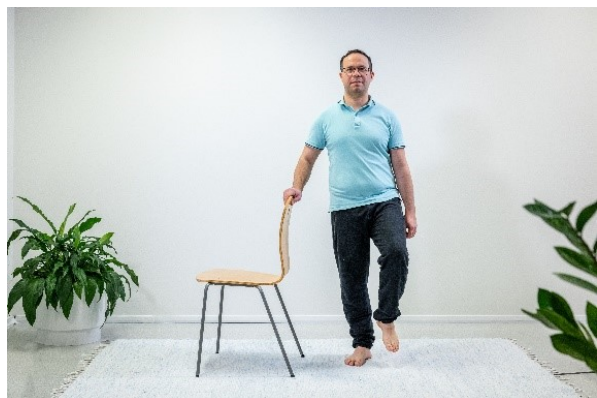


Saat harjoiteltua samalla tasapainoa, kun teet liikkeen ilman käsien tukea tai tukeudut käsiin vain kevyesti. Huomioi kuitenkin turvallisuus liikettä tehdessäsi.

Saat muutettua liikettä tekemällä harjoituksen polvet koukussa. Kun liike tuntuu helpolta, voit tehdä liikkeen yhdellä jalalla. Nilkan liikettä voit tehostaa myös tekemällä liikkeen portaan reunalla.

Yhdellä jalalla seisominen

1. Seiso tukevasti kahdella jalalla.
2. Voit ottaa tarvittaessa kädellä kevyen tuen esimerkiksi tuolin selkänojasta tai seinästä.
3. Nosta toinen jalka ilmaan.
4. Aktivoi tukijalan pakara ja pidä lantio suorassa.
5. Pidä paino tasaisesti päkiällä ja kantapäällä. Pidä varpaat rentoina.
6. Laske jalka rauhallisesti takaisin lattialle.
7. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Voit tehdä tasapainoharjoitteen ensin terveellä jalalla, jolloin liikkeen hahmottaminen voi olla helpompaa.

Saat liikkeestä haastavamman, jos

- seisot pehmeällä alustalla kuten tyynyn tai jumppamaton päällä
- käännät päätä puolelta toiselle rauhalliseen tahtiin, kun seisot yhdellä jalalla.
- kurkotat toisella jalalla mahdollisimman pitkälle eteen, sivulle ja taakse.
- heittelet palloa kädestä toiseen. Voit heitellä palloa myös toisen henkilön kanssa tai seinää vasten.

Huomioi kuitenkin liikkeen turvallisuus.

Askellusharjoitus

Tee harjoitus luistamattomalla alustalla.

Askel eteenpäin

1. Seiso lantionleveyisessä asennossa.
2. Ota askel eteenpäin yhdellä jalalla.
3. Seiso hetken aikaa paikallasi yhdellä jalalla.
4. Ota askel takaisin.



Askel sivulle

1. Ota askel sivulle yhdellä jalalla.
2. Seiso hetken aikaa paikallasi yhdellä jalalla.
3. Ota askel takaisin.



Askel taaksepäin

1. Ota askel taaksepäin yhdellä jalalla.
2. Seiso hetken aikaa paikallasi yhdellä jalalla.
3. Ota askel takaisin.



Toista harjoitusta omaan tahtiisi rauhallisesti.

Saat liikkeestä haastavamman, kun teet askelen tilalla hypyn.

Voit tehdä harjoitteen ensin terveellä jalalla, jolloin liikkeen hahmottaminen voi olla helpompaa.

Pohkeen venytys seisten

Tee tämä harjoite sekä polvi suorana, että polvi koukussa. Seiso tukevassa asennossa. Voit pitää liikkeen aikana tukea esimerkiksi tuolin selkänojasta tai seinästä.

1. Ota venytettävällä jalalla askel taaksepäin.
Pidä venytettävän jalan polvi suorana,
kantapää lattiassa ja jalkaterä eteenpäin.
2. Koukista edessä olevaa polvea, kunnes
tunnet venytyksen suoran jalan pohkeessa.
3. Pidä venytys hetken aikaa.



Pidä venytys alkuun noin 5–10 sekuntia ja lisää venytyksen kesto asteittain. Tavoitteena on pidentää venytyksen kesto 20–30 sekuntiin.

Kun teet

- lyhytkestoisia venytyksiä, toista harjoitusta 5–10 kertaa.
- pitkäkestoisia venytyksiä, toista harjoitusta 2–4 kertaa.

Tee harjoitetta päivittäin riittävän pitkään, jotta mahdollisimman normaali nilkan liikelaajuus palautuisi.

Ohjeen löydät sähköisessä muodossa Kuntoutumistalo.fi -verkkopalvelusta osoitteesta www.kuntoutumistalo.fi > Kuntoutujalle > Luuston ja nivelten ongelmat > Opas leikatusta nilkkamurtumasta kuntoutumiseen > Harjoittelu leikatun nilkkamurtuman kipsihoidon jälkeen