Liikeharjoitteet jalkojen turvotuksen hoidossa

Kokeile erilaisia liikeharjoituksia turvotuksen vähentämiseksi.

- Harjoituksia on hyvä tehdä päivittäin. Säännöllisen harjoittelun tarve korostuu, jos olet paljon paikallaan eikä liikuntaa tai liikettä juurikaan tule arjessa.
- Tee liikkeitä 10–20 toistoa harjoituskerralla.
- Pyri tekemään harjoituksia esimerkiksi 2–3 kertaa päivän aikana.

Noudata aina saamiasi yksilöllisiä ohjeita.

Voit kokeilla seuraavia harjoituksia jalkojen turvotuksen vähentämiseksi.

Nilkkojen liikuttelu



1. Voit tehdä nilkkojen liikuttelua eri asennoissa, esimerkiksi makuulla tai istuen.
2. Koukista ja ojenna nilkkoja vuorotellen.
3. Tee mahdollisimman suurta liikettä.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026

Polvien ojennus



1. Istu hyvässä asennossa.
2. Ojenna polvia vuorotellen rauhallisesti suoraksi.
3. Koukista nilkkaa samalla, kun ojennat polven.

Varpaille nousu



1. Nouse varpaille.
2. Laske kantapäät takaisin lattiaan.
3. Ota tarvittaessa tukea.

Tämän ohjeen ovat tuottaneet sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset Terveyskylä.fi-palvelun Kuntoutumistaloon. Noudata ensisijaisesti saamiasi yksilöllisiä ohjeita.
Päivitetty 2026