

Nilkan liikeharjoittelu leikkaamattoman nilkkamurtuman jälkeen

Nilkan liikkuvuuden palauttaminen on tärkeää, jotta kävely voi onnistua normaalisti.

Voit aloittaa nilkan liikeharjoittelun jo kipsi- tai tuentahoidon aikana, mikäli olet saanut hoitavalta taholta luvan harjoittelun aloittamiseen. Muussa tapauksessa harjoittelu aloitetaan, kun kipsi- tai tuentahoito on päättynyt.

Nilkkamurtuman jälkeen nilkka on usein jäykkä muun muassa kipsihoidon takia. Tee nilkan liikeharjoituksia useita kertoja päivässä, esimerkiksi 3–5 kertaa. Lisää toistoja ja sarjoja oman edistymisesi mukaan.

Varmista sinua hoitaneesta yksiköstä, saatko liikuttaa nilkkaa kipsi- tai muun nilkan tuentahoidon aikana.

Nilkan koukistus- ja ojennusliike

Tee liike istuen tai selinmakuulla jalat suorina.

1. Koukista ja ojenna nilkkoja reippaasti.
2. Tee mahdollisimman suurta liikettä.



3. Voit tehdä liikkeen molemmilla jaloilla yhtä aikaa vuorotahtia tai samaa tahtia.
4. Toista liikettä omaan tahtiisi.



Saat harjoituksesta raskaamman tai voit avustaa liikettä kevyellä vastusnauhalla.

- Laita vastusnauha jalkaterään lähelle varpaiden tyveä. Pidä vastusnauhan päistä kiinni.
- Vastusta käsillä nilkan ojennusta ja avusta vastusnauhasta vetämällä nilkan koukistusta.

Jalan koukistus istuen

Istu hyvässä asennossa, jalkapohjat lattiassa. Voit laittaa jalan alle esimerkiksi pyyhkeen tai villasukan jalkaan.

1. Vedä jalkaa koukkuun lattiaa pitkin niin pitkälle kuin pystyt. Pidä kantapää lattiassa.
2. Pidä asento hetken aikaa.



3. Ojenna polvi ja nilkka suoraksi liu'uttamalla jalkaa lattiaa pitkin eteenpäin. Pidä koko jalkapohja ja varpaat lattiassa.
4. Toista liikettä rauhallisesti.



Varpaille nousu istuen

Istu tuolissa jalat seisomaleveydellä. Älä jännitä varpaita liikkeen aikana.

1. Nosta kantapäitä ylös niin pitkälle kuin on mahdollista päkiät lattiassa.
2. Pidä asento hetken aikaa.
3. Laske kantapää rauhallisesti alas.
4. Toista liikettä omaan tahtiisi rauhallisesti.



Ohjeen löydät sähköisessä muodossa Kuntoutumistalo.fi -verkkopalvelusta osoitteesta www.kuntoutumistalo.fi > Kuntoutumistalon oppaat > Luuston ja nivelten ongelmat > Opas leikkaamattomasta nilkkamurtumasta kuntoutumiseen > Nilkan liikeharjoittelu leikkaamattoman nilkkamurtuman jälkeen