

# Jalkojen jumppaaminen reumasairauksissa

Jalkaterää ja nilkkaa tukevia lihaksia voidaan harjoittelulla vahvistaa ja näin tuetaan jalkojen toimintaa reumasta huolimatta.

Jalkaterän alueella on paljon pieniä niveliä, joita tukemassa on lukuisia nivelsiteitä ja lihaksia. Voit harjoitella jalkaa tukevia lihaksia samalla tavalla kuin muitakin lihaksia.

- Jalkaterän lihasten harjoittelu kannattaa aloittaa istuen, jolloin koko kehon paino ei ole jalkojen päällä.
- Aloita harjoittelu muutamilla toistoilla.
- Voit lisätä toistojen määrää asteittain aina 10–20 toistoon asti.

Voit tarvittaessa auttaa liikettä kevyesti kädellä. Harjoitteiden tekemistä saattaa helpottaa myös se, että katsot jalkaa harjoitusten aikana. Vahvista jalkateriesi lihaksia esimerkiksi seuraavilla harjoitteilla:

## Isovarpaan nosto



1. Aseta paljas jalka lattialle.



2. Nosta isovarvas ilmaan.

3. Pidä päkiä ja muut varpaat kiinni lattiassa.

Liike aktivoi nilkan keskiosia tukevia lihaksia.

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

## Varpaiden harotus



1. Aseta paljas jalka lattialle.

Liike aktivoi jalkaterän lihaksia.



2. Harota varpaat erilleen toisistaan.

## Jalkaterän lyhentäminen



1. Aseta paljas jalka lattialle.  
Pidä päkiä ja kantapäätä lattiassa sekä varpaat rentoina.

Liike aktivoi jalkaterän aluetta.



2. Lyhennä jalkaterää ja muodosta jalkapohjan alle "kuppi". Liikkeessä jalan sisäsiivu ikään kuin lyhenee.

## Isovarpaan sivuliike



1. Aseta paljas jalka lattialle.
2. Liu'uta isovarvasta sivulle, irti muista varpaista. Pidä liikkeen aikana varpaat suorina ja mahdollisimman rentoina.

Liike aktivoi jalan sisäsivun lihaksia ja auttaa isovarpaan asennon säilyttämisessä eli ehkäisee vaivaisenluun muodostumista.