

Akillesjänne 2 - 6 viikkoa / Walker -ortoosi

Aloita kyynärsauvakävely **raajanpainovarauksella** ja siirry asteittain puolipainovarauksen kautta täyspainovaraukseen seuraavan kahden - neljän viikon aikana kivun mukaan. Pidä huoli lihaskunnosta. Käytä kylmää ja kohoa turvotuksen lievittämiseksi, kolmen tunnin välein 20 minuuttia kerralla.

Korokkeita/kiiloja laitetaan 2 - 3 alkuvaiheessa. Kiiloja poistetaan yksi viikossa niin, että kuudesta viikosta eteenpäin kiiloja ei enää ole. Kiilojen poisto tapahtuu alhaalta ylöspäin.

Ortoosin voi ottaa peseytymisen ajaksi pois. Ortoosia tulee käyttää ympäri vuorokauden kuuteen viikkoon saakka. Ortoosin käytön jälkeen on hyvä käyttää kenkää, jossa on matala korko. Lisäksi erillistä kantakorotusta tulee käyttää kengän sisällä 1 - 2 kk ajan. Ortoosin poiston jälkeen rauhallinen kävely, pyöräily ja uinti ovat sopivia liikuntamuotoja.

Liikeharjoitukset

Seisten. Ota käsillä tukea ja vie jalka hieman taaksepäin.

Taivuta polvea ja nosta jalka ylös lattiasta.

Toista 25 kertaa.



Asetu kylkimakuulle, tue kädellä vartalon edestä.

Nosta ylempi jalka suorana kohti kattoa. Pidä jalka koko ajan linjassa vartalosi kanssa niin, että varpaat osoittavat eteenpäin.

Toista 25 kertaa, 3 sarjaa.



Asetu selinmakuulle ortoosi jalka suorana.

Nosta jalkaa suorana ylös alustasta n. 20 cm.

Tee liike myös jalkaterä ulos- ja sisäänpäin käännettynä.
Toista 25 kertaa, 3 sarjaa.



Istuen.

Ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys noin 5 sekuntia ja laske jalka hitaasti rennoksi.

Toista 25 kertaa.



Ilman ortoosia tehtävät liikeharjoitteet

Nilkan kevyt ojennus-koukistussuunnan liikuttelu, varpaiden liikuttelu.
Selinmakuulla tai istuen.

Koukista nilkkaa maksimissaan suoraan kulmaan saakka, kivuttomalla liikeradalla. Vältä jalan kiertoliikkeitä.

Toista 20 kertaa x 3 sarjaa.



Istuen. Jalkapohja tukevasti lattiassa.

Jännitä kevyesti jalkapohjaa lattiaa vasten jännittäen samalla pohjelihaksen yläosaa.



Yhteystiedot

Terapiapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-14:00

Puhelin 02 627 3781 (Kirurgian poliklinikka)