

Akillesjänne 6 - 8 viikkoa

Harjoittele päivittäin nousujohteisesti. Muista vielä kohoasento, kylmä ja kompressio. Käytä kengässä kantakorotusta 1 - 2 kk:n ajan.

Hyviä liikuntamuotoja ovat kävely, pyöräily ja uinti. Vältä ponnistamista 3 kk ajan. 4 - 6 kk kohdalla kevyt hölkkä / juoksu on sallittu. Harrastuksiin voit palata noin 6 - 8 kk kohdalla ja vasta, kun lihasvoima on saatu lähelle terveen puolen voimaa.

Harjoitteet

Koukista ja suorista nilkkoja reippaaseen tahtiin. Toista 20 kertaa. Suorita yhteensä 3 sarjaa.



Istu polvi suorana sängyllä. Liikuta jalkaterää sivusuunnassa puolelta toiselle. Pidä polvi paikallaan.

Toista 20 kertaa molemmille puolille. Suorita yhteensä 3 kertaa.



Istu tuolilla, jalkapohja lattialla (laita sukka jalkaan tai pyyhe jalan alle). Liu`uta jalkaa kevyesti tuolin alle pitäen kantapäätä lattialla. Kun tunnet kevyen kiristyksen, pidä asento 5-10 sekuntia. Toista 10 kertaa.

Kun tämä venytys onnistuu vastaavasti kuin toisella / terveellä jalalla, siirry asteittaiseen vastuskuminauhavenytykseen.



Istuen. Koukista ja ojenna nilkkoja kevyesti. Toista 20 kertaa.



Istu jalka suorana edessä. Laita vastusnauha jalkaterän alle.

A) Vedä nauhasta varovasti ja hitaasti ja tunne kevyt venytys pohkeessa. Pidä venytys 30 sekuntia. Toista 5 kertaa.

B) Pidä kuminauha edelleen jalkaterän alla. Vedä kuminauhasta ja ojenna nilkka. Pohjelihas tekee lihastyötä ja vahvistuu. Toista 20 kertaa. Suorita yhteensä 3 sarjaa.



10 - 12 VIIKKOA REPEÄMÄSTÄ

Kun kävely sujuu ontumatta, voit aloittaa seisten molemmille päkiöille nousun.

Seisten. Ota alkuun tukea alussa. Nouse seisomaan päkiöille ja laskeudu hitaasti alas. Toista 20 kertaa. Tee 3 sarjaa.



Seiso venytettävä jalka toisen jalan takana. Venytä takimmaisensa jalan akillesjännettä painamalla kantapäätä lattiaan ja samanaikaisesti koukistamalla polvia. Toista 5 kertaa.



Seiso käyntiasennossa, venytettävä jalka ojennettuna suoraksi taakse ja toinen koukussa edessä. Ota käsillä tukea seinästä tai tuolista. Nojaa vartaloa eteen alas, kunnes venytys tuntuu ojennetun jalan pohkeessa. Pidä venytys noin 30 sekuntia - rentoudu. Venytä toinen jalka. Toista 5 kertaa.



Seiso jalat pienessä haara-asennossa. Siirrä paino harjoitettavalle jalalle ja nosta terve jalka koukussa ilmaan. Tee harjoitetta yhteensä noin 5 minuuttia. Pidä tauko tarvittaessa.



Yhteystiedot

Teriapalvelut 1

Maanantaista perjantaihin kello 8:00-14:00

Puhelin 02 627 3781 (Kirurgian poliklinikka)