

Nilkan harjoitukset kipsin poiston jälkeen

Tee harjoitukset useita kertoja päivässä, 15 – 20 toistoa kerrallaan.



©PhysioTools Ltd

Kivun ja turvotuksen vähentämiseksi tue jalka kohoasentoon ja käytä kylmäpakkausta 20 min kerrallaan.



©FysioSporttis

Jalan tukipisteet:

- isovarpaan tyvi
- pikkumarpaan tyvi
- kantapää

Varpaat rentoina. Puolet painosta kantapäällä, puolet päkiällä.



©PhysioTools Ltd

- Koukista ja ojenna nilkkoja ja varpaita rauhallisesti
- Pyöritä nilkkoja kevyesti ympäri, välillä suuntaa vaihtaen



©PhysioTools Ltd

Istuen

- Koukista ja ojenna nilkkoja niin, että kanta ja päkiä nousevat vuorotellen lattiasta



©FysioSporttis

Hyvä seisoma-asento:

- Paino tasaisesti molemmilla jaloilla.
- Polvet suorina, ei yliojentuneena.



©FysioSporttis

Seiso lantionleveyisessä haara-asennossa:

- Siirrä paino harjoitettavalle jalalle asteittain kuormitusta lisäten.
- Seiso yhdellä jalalla ja pyri pitämään tasapaino.

Kävelyssä huomioitavaa:

Jos käytät yhtä sauva, pidä sauva terveen jalan puolella. Sauvoista voi luopua, kun kävely onnistuu ontumatta kivuttomasti.

- Varpaat osoittavat suoraan eteenpäin.
- Askeleet ovat yhtä pitkiä ja kestävät yhtä kauan.

Huomioi nilkan normaalit liikkeet kävelyssä: Kantapää osuu maahan ja nilkka koukistuu. Koko vartalon paino jalan päällä. Nilkka ojentuu ja isovarvas irtoaa maasta viimeisenä.

