

NILKAN NYRJÄHDYS HOITO-OPAS



Nilkan nyrjähdys on tavallisin liikunta- ja urheiluvamma. Aikaisemmin nivelsiteiden repeämiä hoidettiin yleisesti leikkaushoidolla. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että täysin revenneetkin nivelsiteet paranevat jopa paremmin ilman leikkausta. Edellytyksenä on kuitenkin että ensivaiheen hoito ja sen jälkeinen kuntoutus on ollut riittävä ja asianmukainen.

Nivelsidevammat voidaan karkeasti jakaa vakavuudeltaan kolmeen eri luokkaan. Lievimillään se tarkoittaa pientä venähdysvammaa, joka paranee ilman erityisempää hoitoa lähes kivuttomaksi muutamassa päivässä.

Toisen asteen vammassa nivelsiteissä on osittainen repeämä. Turvotus nilkassa vamman jälkeen voi olla merkittävä, ja varaaminen kivuliasta. Kolmannen asteen vammassa ajatellaan nivelsiteiden repeytyneen kokonaan. Tällöin nilkan alueella on merkittävä turvotus ja jalalle varaaminen tapah-tuman jälkeen voi olla kivun vuoksi jopa mahdotonta.

Nilkan nyrjähdysten ensihoito on kolmen K:n mukainen, eli kylmä – kompressio – kohoasento, jota tulee jatkaa ensimmäiset pari vuorokautta. Mikäli jalalle ei pysty varaamaan, on syytä kääntyä lää-kärin puoleen ja poissulkea murtumat röntgenkuvauksella. Hankalammissa vammoissa, joissa ni-velsiteiden ajatellaan repeytyneen on tärkeätä tukea nilkka ensimmäisten 4-6 viikon ajaksi kunnol-la. Tähän tarkoitukseen soveltuvat hyvin ilmalasta-tyyppiset nilkkatuet. Hankalimmissa vammoissa liimaside ei ole riittävä hoito, vaan nilkkaan tarvitaan kunnollinen tuki joka alkuvaiheessa voi olla jopa kipsi.

Kun vammautunut nilkka on tuettu asiallisesti, voi varaus- ja liikeharjoittelun aloittaa heti kun pa-hin kipu hellittää. Mitä nopeammin ja paremmin nilkan saa liikkeelle ja kuntoutuksen aloitetuksi, sitä paremmin vammasta myös toipuu. Jalkaterän lihasten vahvistaminen ja lihasten hallinnan pa-rantaminen on ensiarvoisen tärkeää myös uusintavammojen ehkäisyssä.

Tässä oppaassa on harjoitusesimerkkejä, kuinka kotikonstein ja yksinkertaisin välinein voit harjoit-taa nilkan ja jalkaterän aluetta. Urheiluharrastuksiin kannattaa palata vasta kun voit tehdä liikkeet vammautuneella jalalla lähes yhtä hyvin ja kivuttomasti kuin toisella jalalla. Mikäli kuntoutuminen ei etene toivotulla tavalla, on syytä kääntyä uudelleen lääkärin puoleen.

Nilkkatukea tai teippausta kannattaa käyttää useita kuukausia vamman jälkeen uusintavamman ehkäisemiseksi.

LIKKUVUUSHARJOITUKSEN tarkoitus on palauttaa normaali liikkuvuus. Voimaa ei juuri tarvitse käyttää. Liikkeet ovat rauhallisia ja ääripäähän meneviä kivun sallimissa rajoissa. Toistoja voi tehdä suuria määriä. Esimerkiksi 20-50 toistoa, 3-5 sarjaa päivässä. Sarjojen välille voi jättää useitakin tunteja. Tarkoituksena on saada vuorokauden sisälle runsaasti vammakohdan liikuttelua ilman raskastavaa mekaanista kuormitusta.

VOIMAHARJOITUKSISSA kannattaa lähteä kestovoimasta liikkeelle ja parantumisen edistyessä siirtyä kuormittavampiin harjoituksiin. Kuormitusta voi lisätä kuminauhaa kiristämällä tai lisäämällä nauhojen lukumäärää. Seisten tehtävissä harjoituksissa voi ottaa käsipainot käsiin tai repun selkään.

Vammasta 1-2 viikon kuluttua kokeile esimerkiksi 2-3 sarjaa 2-3 min palautuksella siten, että sarjassa on 20-30 toistoa ja vastusta siten, että sarjan viimeiset toistot tuottavat lievän väsymisen tunteen työskenteleviin lihaksiin.

Lisää harjoitusannosta asteittain siten, että noin 4-8 viikon kuluttua pystyt tekemään 3 sarjaa niin tiukalla kuminauhavastuksella, että toistojen määrä on enää 8-12. Lopputunne saa olla työskennellessä lihaksessa selvästi rasittunut sarjan lopussa. **Sarjapalautus vastaavasti kannattaa pidentää aina 4-5 minuuttiin asti.**

TASAPAINOHARJOITUKSET ovat sitä tärkeämpiä, mitä rankempia urheiluharrastuksia harrastat. Vammautumisen seurauksena nivelten liikeaisti heikkenee ja lihasten hermotus hidastuu. Nopeissa suunnanmuutoksissa, muissa yllättävissä liikkeissä tai paljon voimaa vaativissa toiminnoissa nopeat reaktiot ovat tärkeitä uusintavamman ehkäisemiseksi. Tasapainoharjoituksilla saadaan myös lihasten yhteispeliä parannettua.

Tasapainoharjoitukset tulevat mukaan kuntoutumisen siinä vaiheessa, kun painon varaus onnistuu ongelmitta. Urheiluharrastuksiin on syytä palata vasta kun nämäkin harjoitteet sujuvat ongelmitta yhtä hyvin kuin terveessä jalassa.

► Nilkan pitäisi normaalisti koukistua 20-30 astetta ja ojentua niin, että sääri on kuta kuinkin sääriluun suuntainen. Etenkin riittävä nilkan koukistuminen on normaalin kävelyn ja juoksun kannalta oleellista.



KOUKISTUS



OJENNUS

SUORITUSOHJE:

Koukista ja ojenna nilkkaa hitaasti ääriasentoihin saakka.

Voit harjoitella tätä liikettä jo 2-3 päivän kuluttua vamman sattumisesta kivun sallimissa rajoissa.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tätä liikettä pitäisi tehdä päivässä satoja toistoja, esim. 10 x 25 toistoa.

Harjoitusta tulisi tehdä päivittäin niin kauan, kunnes nilkan liikkuvuus on palautunut normaaliksi. Tässä voi käyttää toista nilkkaa vertailukohtana.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

- ▶ Voit tehdä painonsiirtoharjoituksia vamma puolella usein jo muutaman päivän kuluttua tapahtumasta. Tarvittaessa voit ottaa tukea kyynärsauvoista tai seinästä.
- ▶ Kävelytekniikkaan tulee helposti muutoksia nivelsidevamman jälkeen. Nilkan toiminnallisen tukevuuden kannalta on tärkeää, että kävelytekniikka – ja myöhemmin juoksutekniikka – palautuu normaaliksi.



SUORITUSOHJE:

Vie jalkaterä kantapäätä edellä lantion alle ja pidä etujalkaterä irti lattiasta. Siirrä painoa koko jalan päälle niin, ettei jalkaterä tipahda lattiaan vaan se laskeutuu hallitusti.

Siirrä paino koko jalalle ja edelleen varpaille normaalin askeleen tapaan.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Alkuväivinä kivun mukaan muutamia kertoja kerrallaan.

Myöhemmin kivun väistyessä varaamisen onnistuessa kivutta, muista askelen rullaus kantapään kautta, myös kävellessä. Vältä tasajalalla askeltamista.

- ▶ Tämä harjoitus sopii aloitettavaksi muutaman päivän kuluttua nivelsidevamasta.



SUORITUSOHJE:

Tee kivuttomalla liikkeen osalla siten, että kantapää ja päkiät nousevat vuorotellen ilmaan.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee 20-50 toiston sarjoina tuntemusten mukaan 3-5 kertaa päivässä.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____



SUORITUSOHJE:

1. Seiso tasaisesti molemmilla jaloilla paino jakautuneena tasan myös kantapäähän ja päkiän suhteen.

2. Aloita kyykky viemällä lantiota taakse alas, kuin yrittäisit istua tuolille. Polvet tulevat liikkeeseen mukaan lantion liikettä seuraten. Ei niausta.

3. Lantio liikkuu taakse alas. Hartialinjaa tuodaan vastaavasti eteen. Painon jakautuminen säilyy, kuten liikkeen alussa.

4. Reiden yläpinta saavuttaa vaakatason. Painon jakautuminen edelleen kuten liikkeen alussa. Kantapääät pystyvät kiinni alustassa.

Ylösnousussa polvet pysyvät linjassa.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee aluksi vain muutamia toistoja päivässä. Keskity ensin symmetriseen liikkeeseen, siis molemmille jaloille yhtä paljon kuormaa. Lisää kyykkyjen määrää asteittain siihen asti, että 30-50 toistoa onnistuu sarjassa - noin 4-8 viikon kuluessa kyykkyharjoittelun alkamisesta.



Säären etuosan lihakset

SUORITUSOHJE:

Anna kuminauhan vetää nilkkasi ojennukseen. Lähde koukistamaan nilkkaa niin, että jalkapohjan ja säären välinen kulma pienenee selvästi alle 90 asteen.

Harjoituksen pitäisi tuntua sääriluun etusärmän ulkopuolella (etummainen säärilihas).

Tee liike niin, että varpaat eivät ojennu ainakaan kovin voimakkaasti, eikä jalkaterän ulkoreuna loittone keskilinjasta.

ESIMERKKI HARJOITUSMÄÄRÄKSI:

Liikkuvuus ilman vastusta 30 toistoa 3 sarjaa
Kestovoima: kevyt vastus 20 toistoa 3-5 sarjaa
Voima: napakka vastus: 10 toistoa 3 sarjaa

ALKUASENTO



LOPPUASENTO



Pohkeen alueen harjoitus



SUORITUSOHJE:

Anna kuminauhan vetää nilkka niin koukkuun kuin mahdollista. Ojenna nilkkaa kuminauhaa vasten.

Pohkeen alla voi olla hyvä käyttää pientä koroketta, jotta kantapää pääsee liikkumaan vapaasti.



ESIMERKKI HARJOITUSMÄÄRÄKSI:

Liikkuvuus ilman vastusta 30 toistoa 3 sarjaa
Kestovoima: kevyt vastus 20 toistoa 3-5 sarjaa
Voima: napakka vastus: 10 toistoa, 3 sarjaa

Säären ulkosivun lihasten harjoitus

SUORITUSOHJE:

Tee kuminauhasta sopivan mittainen lenkki ja pujota se jalkateriesi ympäri.

Kierrä NILKASTA treenattavaa puolta ulospäin. Jos pidät esim. palloa tai tynnyä polviesi välissä, se voi helpottaa liikkeen kohdistamista nilkkaan.



ESIMERKKI HARJOITUSMÄÄRÄKSI:

Liikkuvuus: ilman vastusta 30 toistoa 3 sarjaa
Kestovoima: kevyt vastus 20 toistoa 3-5 sarjaa
Voima: napakka vastus: 10 toistoa, 3 sarjaa

Takimmaisen säärilihaksen harjoitus

**SUORITUSOHJE:**

Anna kuminauhan vedon viedä nilkkasi loitonnuksen. Vedä sen jälkeen nauhaa vastusta vastaan kireämmälle kiertämällä jalkateräsi lähennykseen.

**ESIMERKKI HARJOITUSMÄÄRÄKSI:**

Liikkuvuus: ilman vastusta 30 toistoa 3 sarjaa
Kestovoima: kevyt vastus 20 toistoa 3-5 sarjaa
Voima: napakka vastus: 10 toistoa, 3 sarjaa

► Päkiöille nousu on hyvä harjoitus. Sitä voi kokeilla yleensä noin reilun viikon kuluttua vammasta.

SUORITUSOHJE:

Nouse päkiöille aluksi molemmin jaloin. Kantapäät hipaisevat liikkeen välillä maata.

Kontrolloi liike tarkasti siten, että linjaus säilyy, akillesjänteet pysyvät pystysuorina ja nilkat hallinnassa. Kokeile liikettä myös yhden jalan varassa.

OIKEIN:**VÄÄRIN:****HARJOITUSMÄÄRÄ:**

Esimerkiksi 10 nousua ja kolme sarjaa.

Kivun väistyessä ja liikkeen helpottuessa voit lisätä sarjan pituutta asteittain 20 nousuun.

Linjausvirhe joka usein liittyy nilkan nivelsidevammoihin: Paino siirtyy jalkaterän ulkoreunalle ja nilkat kiertyvät ulospäin. Vältä ilmiötä!

OIKEIN:



SUORITUSOHJE:

Seiso jumppamaton tai vastaavan luistamattoman pehmusteen päällä.

Pyri säilyttämään seisomatasapainosi siten, että lantio pysyy paikallaan ja korjausliikkeet tulevat nilkasta.

Pyri myös säilyttämään alaraajojen ja vartalon linjaus (yläkuva). Voit peilistä tarkastaa, ettei lantio pääse liikkumaan sivulle tai ylävartalo kallistu tukijalan päälle (alakuva)

VÄÄRIN:



HARJOITUSMÄÄRÄ:

Aluksi voit seistä kerrallaan muutamia sekunteja, kunnes tasapaino paranee niin, että rasitus alkaa tuntua jalkaterän lihaksissa, ehkä myös tukijalan lonkan ulkosyrjällä.

Lopulta voit tehdä 1 min mittaisia tasapainoilujaksoja 3-5 kpl. Jaksojen väliin 2 min taukoa.

► Nilkan liikkeiden hallinta on tärkeä osata myös yhden jalan varassa. Urheillessa ja liikkuessa harvoin ollaan molemmat jalat yhtäaikaisesti kiinni alustassa

ALKUASENTO



SUORITUSOHJE:

Kun hallinta paranee, lisää kyykyn syvyyttä.

Pidä lonkka – polvi ja II-varvas linjassa koko liikkeen ajan.

Lopulta voit tehdä esimerkiksi 3 x 15 kyykkyä

LOPPUASENTO



HARJOITUSMÄÄRÄ:

Kokeile aluksi 1-5 liikkeen sarjoja muutaman kerran päivässä.

Kun hallitset liikkeen hyvin, lisää ensin kyykyn syvyyttä aina noin 90 asteen polvikulmaan.

Sen jälkeen lisää liikkeitä sarjaan niin, että rasitus alkaa tuntua reisilihaksessa.

Lopulta voit tehdä esimerkiksi 3 x 15 kyykkyä.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

HELPOMPI:



SUORITUSOHJE:

Seiso tasapainolaudalla molemmin jaloin.

Pyri aluksi vain säilyttämään tasapainosi.

Seuraavaksi voit hallitusti vaihdella painoa hieman päkiöiden ja kantapäiden välillä.

Tee 2-3 sarjaa 1-2 min palautuksella.

Yhden sarjan kesto on 30 sekuntia.

VAATIVAMPI:



HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee 2-3 sarjaa 1-2 min palautuksella.

Yhden sarjan kesto on 30 sekuntia.

Tasapainon parantuessa tee sama harjoitus yhdellä jalalla seisten.

Täsmää tukijalan säären etusärmä tasapainolaudan keskipisteen yläpuolelle.

SUORITUSOHJE:

Voit täsmätä joko päkiän tai kantapään tasapainolaudan keskelle.

Päkiän varassa seisominen kuormittaa painotetusti pohkeen lihaksia.

Kantapään varassa harjoitus painottuu säären etupuolen lihaksille.

Tarvittaessa voit alkuun ottaa kädellä tukea esim. tuolin selkänojasta.

POHJE:



ETUSÄÄRI:



HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee 2-3 sarjaa 1-2 min palautuksella.

Yhden sarjan kesto on 30 sekuntia.

► Juoksun harrastajat käyttävät tätä harjoitusta paljon. Siitä on eri versioita riippuen harjoituksen tarkoituksesta. Tässä tavoitteena on saada parannettua nilkan liikkuvuutta. Tätä liikettä kannattaa aloittaa tekemään vasta kun normaali kävely alkaa sujua ongelmitta.



SUORITUSOHJE:

Toteuta harjoitus aluksi rauhallisella tahdilla, jotta nilkan koko liikerata tulee hyödynnettyä. Anna itsellesi aikaa liikkeen oppimiseen ennen tahdin kiristämistä.

Tavoitteena on saada vuorotellen venytys pohkeelle ja säären etuosalle.

Kantapään tulisi osua alustaan ja liikkeen toisessa päässä jalkapöydän ojentua säären kanssa samaan linjaan.

Paino vaihdetaan liikkeessä aina takana olevalle jalalle ja sen kantapäälle.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Aloita 20-30 toistosta.

Lisää sarjan pituutta tai sarjojen määrää taidon karttuessa ja liikkuvuuden parantuessa aina 100 - 150 toistoon päivässä.

Lääkäriin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Lääkäriin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Kivun anatomiaa.

Tukiranka, luusto, kudokset, nivelet, lihakset ja jänteet ovat tavallisimpia kipualueita. Missä on sinun heikko kohtasi? Etsi se kuvasta ja opi, kuinka voit hoitaa itseäsi.



Olkapään kivet ovat tavallisia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pollo, joka niveltyy hyvin pieneen pintaan lapaaluussa. Niveltä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pollo pääsee lihasten löysytyessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

“Tenniskyynärpää” on urheiluvien ja esimerkiksi tietokoneen hiirtä käyttävien pulma. Kipu syntyy, kun kyynärvarren lihasryhmä joutuu toimimaan sitorajoillaan. Veri ei kierrä kunnolla. Syntyy kuona-ainetta. Ne aiheuttavat tulehdus-ärsytystä, joka taas pahentaa lihasten kiristymistä. Mobilat auttaa tulehdukseen ja kipuun. Pitkän päälle on syytä hoitaa vaivan syy. Tenniksessä se tapahtuu tekniikkaa korjauksella, näppäinytyössä parantamalla ergonomiaa ja vahvistamalla lihasryhmää.



Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja väännyä. Seurauksena on kipu ja turvotus. Viilentävä ja turvotusta laskeva Mobilat auttaa. Ikääntyneen henkilön polvi voi kipeytyä vähitellen. Esiintyy turvotusta, kipua ja jopa unta häiritsevää yö särkyä. Lievissä tapauksissa on usein viisainta hoitaa oireita paikallisesti Mobilatilla.

“Penikkataudiksi” sanotaan säären sisäosan rasituskipua. Se johtuu usein kuormitusvirheestä, esim. väärästä juoksu-tyylistä tai huonoista juoksukengistä. Kivun varsinainen aiheuttaja on lihas- ja luukalvon tulehdus tai lihaskuitujen ahtaus. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.



Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijällä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiaa kipu alkaa kyteä **niska- ja hartialihaksissa**. Pään ja hartoiden kannattelu on kovaa työtä, joka vaihtelutta jatkuessaan aiheuttaa usein tulehdusta ja kipua. Mobilat auttaa. Se vilkastuttaa verenkiertoa ja vie lihaksista kivun ja kireyden.

“Suonenvedossa” suonet eivät “vedä” mihinkään. Kysymys on lihasten voimakkaasta supistustilasta, krampista, joka pitää saada laukeamaan. Varavainen venytys tehoaa usein. Mobilat on tehokas apu. Se helpottaa krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Selkävaivat ovat usein äkillisiä, kuten venähdys ja noidannuoli. Selän lihasten laukaiseminen venyttämällä on vaikeaa. Pienikin kipualue voi laajeta jopa koko selän alueelle. Silloin ei tee juuri mieli venytellä. Mobilat lievittää krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Akillesjänteen kipeytyminen on usein aikuisen huippu-urheilijan pulma, jonka aiheuttaa jänteen ympäristökudosten tulehtuminen. Mobilat on useimmiten tehokas apu, koska ongelma-alue sijaitsee ihon pinnan lähellä ja voide imeytyy nopeasti kipupisteeseen. Sama koskee nilkan alueen kipuja laajemminkin.



Mobilat®
Yksi voide – kolme vaikutusta.

Emulsiovoide ja geeli lihasten ja nivelten kipujen paikallishoitoon. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkauksen käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia useita kertoja päivässä kipualueelle. Sen lääkeaineet vähentävät tehokkaasti tulehdus-ärsytystä ja nopeuttavat vaurioituneen kudoksen paronemista. Sisältää salisyylihappoa, joka voi aiheuttaa joillekin allergiaa. Valvojen pitkittyessä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Ei alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määräystä.

Katso lisää www.mobilat.fi

STADA