

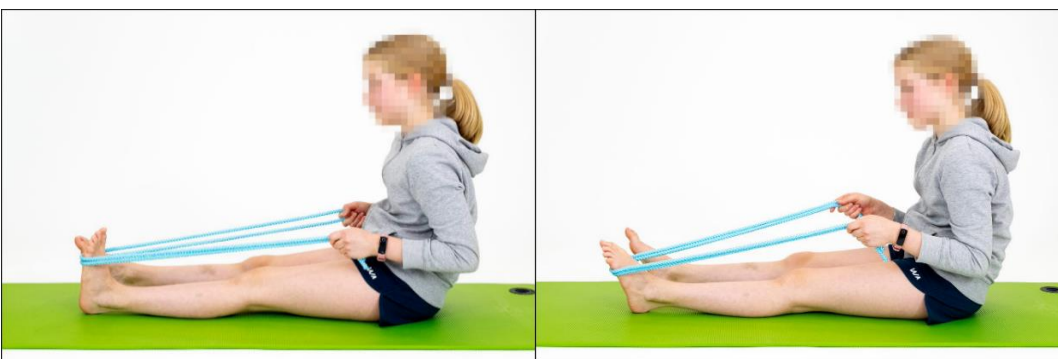
## Nilkan liikelaajuuden palauttavia harjoitteita kipsihoidon jälkeen

Harjoitteiden tarkoitus on auttaa palauttamaan normaali liikunta- ja toimintakyky. Älä huolestu, jos et ei pysty tekemään liikkeitä täydellä liikeradalla heti. Liikkeet saattavat tuntua aluksi jähmeiltä ja niiden tekeminen voi aiheuttaa niveleen ja murtuma-alueella tuntemuksia. Liikkuvuus palautuu vähitellen 3–4 viikon kuluessa. Tärkeää on harjoitella aktiivisesti useita kertoja päivässä. Harjoituksia ei voi tehdä liikaa. Harjoittele kivun sallimissa rajoissa.

### Harjoitukset



Harjoitus 1: Koukista ja ojenna nilkkaa mahdollisimman isolla liikeradalla. Voit tehdä harjoituksen selinmakuulla tai istuen.



Harjoitus 2: Pohkeen venytys vastusnauhan/pyyhkeen/hyppynarun yms. avulla. Istu jalat suorana edessä. Laita nauha tai pyyhe päkiän ympäri. Vedä nauhasta varovasti ja tunne venytys pohkeessa. Pidä venytys 10–20 sekuntia. Venytä erikseen sekä polvi suorana, että koukussa.



**Harjoitus 3:** Nilkan liikkuvuusharjoitus: Liu'uta jalkaa tuolilla istuen rauhallisesti eteen ja taakse. Vie jalkaa niin pitkälle molempiin suuntiin kuin pystyt. Pidä jalkapohja ja kantapää kiinni alustassa koko liikkeen ajan.



**Harjoitus 4:** Seiso hyvässä ryhdissä. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla, ja ota tarvittaessa tukea. Nouse varpaille ja palaa rauhallisesti jarrutellen takaisin alkuasentoon.

## **Paluu urheiluharrastuksiin ja koulun liikunnanopetukseen**

Mahdollisiin urheiluharrastuksiin ja koulun liikunnanopetukseen voi palata, kun polven ja nilkan liikelaajuudet ovat normaalit ja liikuttaminen on oireetonta. Käytännössä polvi tulee saada suoristettua täysin ja koukistuksen olla yhtä hyvä kuin toisessa polvessa. Nilkan liikettä voi arvioida varpaille noustessa, jolloin kantapää tulisi saada nostettua yhtä korkealle ja kyykistyessä kantapää tulisi pysyä kiinni lattiassa tai nousta samanaikaisesti irti lattiasta.

## **Yhteystiedot**

Lastenkirurgian vastaanotot, Uusi lastensairaala, puhelinpalvelu 09 471 73006 (valinta 3), ma–pe klo 8–11 ja 13–14. Sähköposti [ulsortopedia@hus.fi](mailto:ulsortopedia@hus.fi).