



OMATOIMINEN HARJOITTELU

Nilkan hallinta, voima

Voi myös käyttää kuntoutusvaiheessa

JALKATERÄN PITUUSSUUNTAISTEN LIHASTEN HARJOITUS

Poikittaisen jalkaholvin kohottajalihakset/ intrinsic-lihakset (m. lumbricales, m. adductor hallucis, m. quadratus plantaris, m. flexor hallucis brevis)

Istu tuolilla polvi koukussa jalkapohja alustalla. Lyhennä jalkaterää jännittämällä jalkapohjan lihaksia, jolloin jalkapöytä kohoaa. Älä kipristä varpaita. Alussa voit avustaa liikettä nostamalla kädellä jalkaholvia ylös.



Pidä asento 5 sekuntia, tee 10 toistoa 2-3 kertaa.

PÄKIÖILLE NOUSU

Pohjelihakset (m. peroneus longus, m. gastrocnemius)

Seisten pehmeällä alustalla pienessä haara-asennossa jalkaterät ulospäin. Ota tukea esim. seinästä. Nosta varpaat irti alustalta ja nouse päkiöille polvien pysyessä suorina. Pidä paino tasaisesti koko päkiällä, huomioi että paino pysyy isonvarpaan puolella.



Tee rauhallisesti 10 toistoa 2-3 kertaa.

Keskity siihen, että paino pysyy isovarpaan puolella



Pyri tekemään liike niin, että paine pysyy päkiällä isovarpaan puolella.

Jos liike lähtee kiertämään nilkkaa yläasennossa, jätä liike siihen, jossa nilkka on maksimissaan oikeassa asennossa kiertymättä.



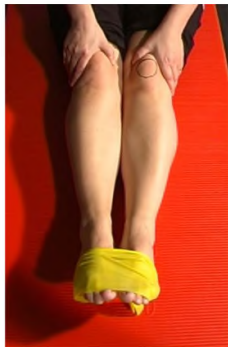
Vedä jalkaterää itseesi päin keskittyen siihen, että nilkan asento pysy suorana



Ojenna jalkaterää keskittyen siihen, että nilkan asento pysyy suorana

JALKATERÄÄ ULOSPÄIN KIERTÄVIEN LIHASTEN HARJOITUS KUMINAUHALLA

A) Pitkä pohjeluulihas (m. peroneus longus)
Istu tuolilla tai lattialla polvet suorina ja nilkat ojentuneina. Kierrä jalkateriä ulospäin kuminauhavastusta vasten. Älä anna polvien kiertyä ulospäin liikkeen aikana.



Voit laittaa kuminauhan esim. sohvan jalan ympärille ja keskittyä vain yhden jalan liikkeeseen kerrallaan.

JALKATERÄÄ SISÄÄNPÄIN KIERTÄVÄN LIHAKSEN HARJOITUS KUMINAUHALLA

Takimmainen sääriilihas (m. tibialis posterior)

Istu tuolilla kantapää alustaa vasten. Kierrä jalkaterää alustaa pitkin sisäänpäin kuminauhavastusta vasten. Älä anna polven kiertyä sisäänpäin liikkeen aikana.



Älä pidä kädellä kiinni nauhasta kuten kuvassa, vaan kierrä nauha esim. sohvanjalan ympäri.

Tee rauhallisesti 10 toistoa 2-3 kertaa.

9. Pohjenvenytyks tuolin päällä



Kuva 6. Pohkeen venytys

Keskity, että nilkan asento pysyy suorana

Tämä kuuluu tuntua akillesjänteessä ja pohkeen alaosaan.



Nojaa seinään, pidä takimmainen jalka suorana
Tämä tuntuu pohkeen keski- ja yläosassa

Istu tuolille, laita tennispallo jalkapohjasi alle ja pyörittele sitä.

Kieritä palloa edestakaisin niin että se hieroo kantapäitä ja varpaitasi. Niksi lievittää särkyä ja hoitaa jalkapohjia – rentoutus tuntuu myös mukavalta ja rentouttavalta!



Tähän toimii hyvin tennispalloa hieman pienempi joustava jumppapallo

Voit myös rullailun lisäksi laittaa painoa pallon päälle ja säätää itse jalkaan tulevaa painetta. Pidä paikallaan, tällöin venyttää jalkaterää.