



# **KOTIOHJE**

**Harjoitteita varvaskävelyn  
vähentämiseksi**



## • Pohjelihasten ja akillesjänteen venytys

Harjoite venyttää pohjelihaksia sekä akillesjännettä. Lapsi voi olla selinma-kuulla tai istumassa lattialla. Ota tukeva ote toisella kädellä lapsen kanta-päästä/pohkeesta ja koukista toisella kädellä lapsen nilkkaa. Huomioi, että venytys tapahtuu suoraan säärtä kohden. Tee venytys sekä polvi koukussa että suorana. Venytyksen tulee kestää noin 30 sekuntia. Toista 1-5 kertaa molemmille jaloille.



## • Karhukävely

Karhukävely on hyvä venytys pohjeli-haksille, akillesjänteille ja reiden taka-osan lihaksille. Karhukävelyssä lapsi liikkuu kämmenet ja jalkapohjat alus-tassa. Polvet ovat suorana, kantapäät maassa ja takapuoli kohti kattoa. Har-joitetta voi toteuttaa yhdessä vanhempi-en tai toisten lasten kanssa esimerkiksi karhuja leikkien.



## • Kantapäillä kävely

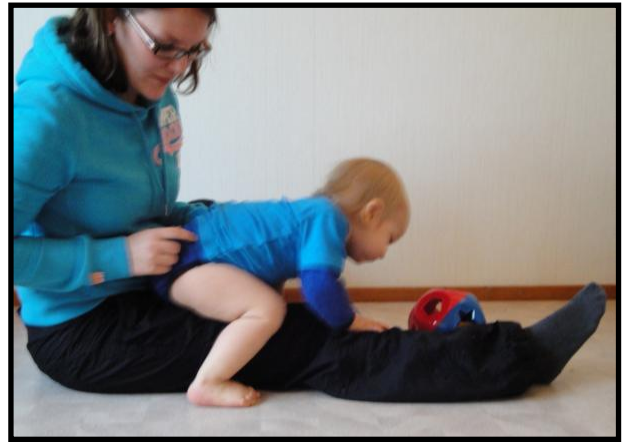
Harjoite vahvistaa säären etuosan lihaksia sekä venyttää pohjelihaksia ja akillesjänteitä. Harjoit-teessa lapsi kävelee kantapäillään varpaat ilmas-sa. Kantapäillä kävelyn voi liittää leikkiin tai ot-taa tavaksi esimerkiksi iltaisin lapsen kävellessä hammaspesulta sänkyyn.



### • Leikkiminen kyykyasennossa

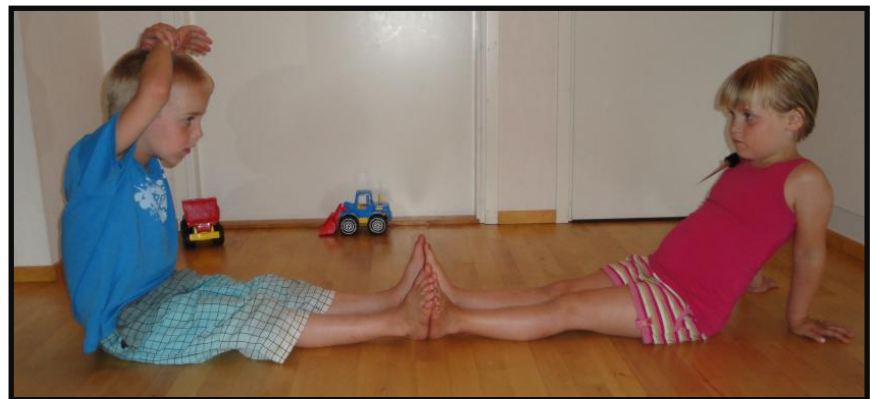
Lapsen ollessa kyykyssä kantapäät alustalla pohjelihakset sekä akillesjänteet venyvät. Kyykyasennossa lapsi voi leikkiä tai esimerkiksi koota palapeliä. Huomioi, että lapsen polvet ja varpaat osoittavat suoraan eteenpäin.

Pienemmällä lapsella vastaava harjoite voi toteutua vanhemman reiden päällä istuen. Houkuttele lasta kurkottamaan eteenpäin, jolloin pohjelihakset sekä akillesjänteet venyvät. Ohjaa lapsen jalkapohjat alustaan. Venytystä voi tehostaa painamalla kevyesti lapsen polvista.



### • Parin kanssa jalkapohjat vastakkain

Harjoite vahvistaa säären etupuolen lihaksia. Lapsi asettuu vanhemman tai toisen lapsen kanssa lattialle täysi-istuntaan jalkapohjat toisen jalkapohjia vasten. Molemmat jännittävät varpaita kohti nenää, minkä jälkeen jännitys rentoutetaan ja kosketaan toisen varpaita. Tämä toistetaan useita kertoja. Jännityksen ei tarvitse olla pitkäkestoinen.



### **Huomioi harjoitteissa seuraavat asiat:**

- Muista leikinomaisuus ja toteuta harjoitteita säännöllisesti.
- Määrää tärkeämpää on laatu.
- Lisää harjoitteiden määrää ja kestoja vähitellen.
- Harjoitteet eivät saa aiheuttaa kipua.
- Valitse lapselle mielekkäimmät ja parhaiten sopivat harjoitteet.
- Muista lämmittely ennen venyttelyitä. Lämmittelyksi riittää lapsen päivittäinen liikkuminen. Muita vaihtoehtoja ovat esimerkiksi lämmin kylpy tai kevyt pohkeiden hieronta.

### **Muita huomioita:**

Muita hyviä harjoitusmuotoja ovat esimerkiksi kiipeily, porraskävely, pyöräily, luistelu ja laskettelu. Myös erilaiset palloleikit sekä tasapainolaudalla harjoittelu ovat monipuolisia harjoitteita.

Varvaskävelyn vähentämiseksi on syytä välttää hyppykiikun ja kävelytelinien käyttöä. Myös trampoliinilla hyppimistä tulee välttää. Nämä kaikki voivat lisätä pohjelihasten aktiivisuutta ja varvastamista.

Jalkinevalintoihin on syytä kiinnittää huomiota. Tukevat sisä- ja ulkojalkineet ohjaavat oikeaan kävelymalliin. Tossujen sijaan sisäkengiksi suositellaan tukevia sandaaleja.

---

#### **TEKIJÄT:**

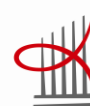
Sini Ahtee, [sini.ahtee@gmail.com](mailto:sini.ahtee@gmail.com)

Katariina Karvonen, [katariina.karvonen@luukku.com](mailto:katariina.karvonen@luukku.com)

Lotta Raitaluoma, [lotta.raitaluoma@gmail.com](mailto:lotta.raitaluoma@gmail.com)

TAMPEREEN AMMATTIKORKEAKOULU

Tampere University of Applied Sciences



#### **LISÄTIETOJA:**

Harjoitteet on koottu alla olevan opinnäytetyön pohjalta. Opinnäytetyö on julkaistu Ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)

Ahtee, S., Karvonen, K. & Raitaluoma, L. 2010. Varpaillaan – Tietoa idiopaattisesta varvaskävelystä. Opas ja kotiohje vanhemmille ja hoitohenkilökunnalle. Fysioterapian koulutusohjelma. Tampere: Tampereen Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Riitta Majara, Keskuslastenneuvolan fysioterapia. Tampereen kaupunki. [riitta.majara@tampere.fi](mailto:riitta.majara@tampere.fi)