



This is an electronic reprint of the original article. This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version: Aromaa, K. ; Kuparinen, O. ; Leskelä, J. & Stepanoff, J. (2021)
Terapeuttinen harjoittelu jalkaterän nivelrikon hoitokeinona. Niveltieto 1, 21-28.

Hampaat pois ja muita sukupolvikokemuksia

Hampaiden kuntoa saatetaan hävetä, ja tarkastukseen menoa lykätä – ihan turhaan. Hammaslääkärit ovat nähneet niin monia suita, että yksi huonokuntoinen purukalusto ei heidän mielen-terveyttään hetkauta. Eikä hampaaton suu, joka sekin tutkitaan leikkaukseen mennessä.

Hampaiden huonon kunnon taustalla voi olla myös yleisempiä syitä. Hammashoidosta on myös monenlaisia sukupolvikokemuksia.

Oletko kenties sitä 1900-luvun alkupuoliskolla syntynyttä ikäluokkaa, josta moni sai jo rippilahjaksi teko-hampaat? Kipeät ja mätivät hampaat yksinkertaisesti revittiin irti, ja pitkien välimatkojen vuoksi koko leuallinen saatettiin kiskoa samalla kaupunkireisulla. Tämä oli oman isoäitini kohtalo teini-ikäisenä Lapissa, eräässä Ranuan syrjäkylässä.

Vai oletko kenties sitä kovan onnen ikäpolvea, joka syntyi juuri ennen vuotta 1956? Tälle joukolle juotettiin taaperoikäisenä ihan lastenneuvolan ohjeiden mukaisesti appelsiinimehua.

Harmi vaan, että c-vitamiinipitoi-nen mehu oli myös niin hapanta, että se söi kiilteet pois pienistä hampaista. Valitettavasti sama appelsiinimehulla kyllästetty ikäryhmä jäi myöhemmin aikuisten hammashoidossa pitkään kunnallisen hammashoidon ulkopuo-lelle, eikä yksityisestä hammashoi-dosta saanut vielä Kela-korvauksia.

Tai ehkä olet sitäkin seuraavaa ikä-polvea, jolle opetettiin 1970-luvulla hampaiden harjauksen uusi nykytys-tyyli, kun ennen oli harjattu hampais-toa kovalla harjalla ja yksisuuntaisilla vedoilla ikenestä kohti hampaan kär-keä.

Harjauksen sivuttainen nykytstek-niikka opittiin koulussa hammashoi-tajan vierailukäynnillä, jossa hammashoi-taja jakoi jokaiselle lapselle ensin ham-paat värjäävän punaisen purutabletin, joka purtiin huolellisesti. Tämän jälkeen hampaisiin liimaantunut merkkiväri har-jattiin nykytystyylillä pois ja katsottiin, että varmasti tuli puhdasta.

Hammasharjoja ei aina muistettu tai ymmärretty vaihtaa kovista pehmeiksi, tai ehkä visuina ihmisinä käytettiin kovat harjat ensin loppuun ennen kuin ostettiin tilalle uusi, pehmeä nykytys-harja. Käsivoimiakaan ei harjaustyylin vaihtuessa muistettu säästellä, vaikka hammashoitaja sanoi, että harjaa pidellään kiinni hellästi sormenpäillä, kuin viulun joustaa. Kovan käsitte-lyn seurauksena tällä porukalla, johon tämän tekstin kirjoittaja itsekin kuuluu, saattaa olla vetäytynyt ienraja. Tämä tietää jatkuvaa kariesenpoikasta tässä hampaiden juuresta paljastuneessa, kiilteettömässä hammasluussa.

Amalgaamipaikatkin olivat ennen yleisiä, ja herkästi niitä istutettiin syviin ja leveisiin poranreikiin. Viimeistään nyt myöhäisessä keski-ikässä omien poski-

hampaiden jäljellä olevat hammasluun kulmat lohkeilevat irti amalgaamipaik-kojen ympäriltä neljänneshammas ker-rallaan. Paikat kestivät, hampaat eivät.

Pelkäätkö hammaslääkäriin menoa täl-laisten kokemusten jälkeen? Ehkäpä olet harjannut hampaasi ja tikuttanut sekä langannut hammasvälisi tunnollisesti, mutta reikiä tulee silti. Vai onko suun hoi-taminen jäänyt hammashoidon hinnan vuoksi retuperälle? Ei kannata lannistua.

Olitpa syntymäaikasi perusteella huono- tai hyväonninen, olitpa laiska tai ahkera hampaattesi hoitaja, niin viimeis-tään tekonivelleikkaukseen mennessä suu pitää hoitaa kuntoon.

Tämän voi ottaa myös mahdollisuu-tena: purukalusto kuntoon nyt tai ei koskaan! Tai ainakin ehjät ikenet. 🍓

TIINA LAMMASSAARI

Hyvä suun terveys on osa yleisterveyttä

Terve suu lisää hyvinvointia ja elämänlaatua sekä pienentää elimistön tulehduskuormaa.

Hyvällä suun terveydellä on myönteinen vaikutus yleisterveyteen. Tekonivelleikkaukseen mentäessä suun terveys on erityisen tärkeää.

Hyvä suun omahoito ja säännölliset suun tarkastukset auttavat ylläpi-tämään suun terveyttä.

Tekonivelleikkaus ja suun terveys

Suun tulehdukset pitää hoitaa hyvissä ajoin ennen tekonivelleikkausta

- leikkausta varten tarvitaan hammaslääkärin lausunto
- sairaalasta on hyvä tarkistaa, kuinka monta viikkoa ennen leikkausta suunhoito tulee olla tehtynä valmiiksi
- esimerkiksi mahdollisia juurihoitoja ja kiinnityskudostulehduksen hoi-toa varten tarvitaan riittävän pitkä aika
- myös hampaaton suu on syytä tarkastaa

Tekonivelleikkauksen jälkeen suun terveydestä huolehtiminen on tär-keää. Hyvällä omahoidolla ehkäistään suun tulehdusten syntyminen. Säännölliset suuntarkastukset auttavat ylläpitämään suun terveyttä, kun suun tulehdukset voidaan havaita ja hoitaa ajoissa.

Tekonivelestä on syytä aina mainita hammaslääkärille. Hammashoi-totoimenpiteet tehdään antibioottisuojauksessa ensimmäisen 3 kk ajan leikkauksen jälkeen. Hammaslääkärin määräämä mikrobilääke otetaan 30–90 min ennen toimenpidettä.

MARI KAUHANIEMI

Terapeuttinen harjoittelu jalkaterän nivelrikon hoitokeinona

Jalkaterän nivelrikko on yleinen vaiva ikääntyvillä aikuisilla. Sitä on tutkittu vähän verrattuna esimerkiksi polven tai käden nivelrikkoon. Ensisijainen hoitokeino jalkaterän nivelrikossa on lääketeon hoito, jolla pyritään toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä kipujen hallitsemiseen. Osaksi nivelrikon hoitoa suositellaan terapeuttista harjoittelua.

KRISTA AROMAA, fysioterapeuttiopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulu
OONA KUPARINEN, fysioterapeuttiopiskelija Laurea-ammattikorkeakoulu
JOHANNA LESKELÄ, fysioterapian lehtori Laurea-ammattikorkeakoulu
JOHANNA STEPANOFF, fysioterapian lehtori Laurea-ammattikorkeakoulu
Kuvat MARIA MURANEN

LAUREA-AMMATTIKORKEAKOULUN ja Suomen Nivelyhdistyk-sen yhteistyö on jatkunut usean vuoden ajan. Tällä ker-taa toteutettiin opinnäytetyönä opas omatoimisista harjoitteista jalkate-rän nivelrikkoa sairastaville. Harjoit-teiden tueksi kerättiin tutkimustie-toon perustuva teoriapohja, jonka pohjalta opas luotiin. Opas oma-toimisista harjoitteista sisältää sekä liikkuvuus- että lihasvoimaharjoit-teita. Oppaasta löytyy eritasoisia harjoitteita sekä vinkkejä harjoittei-den suorittamiseen. Näitä jokainen voi toteuttaa oman toimintakykynsä mukaan ja valita oppaasta itselleen sopivat harjoitteet.

→ Löydät oppaan kokonaisuudes-saan tämän lehden sivuilta 24–28. Mukavaa harjoittelua!

Jalkaterän nivelrikko

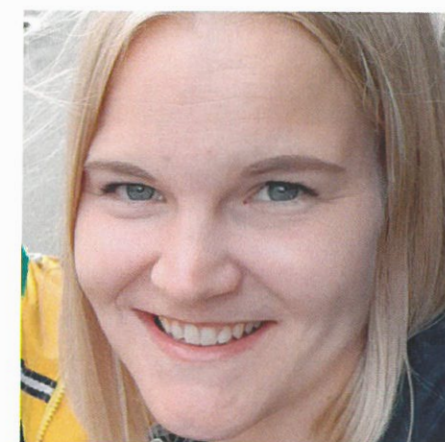
Alaraajojen nivelrikolle altistavia ris-kitekijöitä ovat ikääntyminen, yli-paino sekä perimä. Lisäksi aiem-mat nivelvammat ja niiden jälkeinen nivelen virheasento sekä fyysisesti raskas työ tai liikunta saattavat vauri-oittaa niveltä, johtaen lopulta nivel-rikon syntyyn. Jalkaterässä nivelrik-

koa esiintyy yleisimmin isovarpaan tyvinivelessä. Yleisten nivelrikon ris-kitekijöiden lisäksi yksi jalkaterän nivelrikolle altistavista tekijöistä on jäykkä isovarvas eli *hallux rigidus*. Jäykäksi isovarpaaksi kutsutaan iso-varvasta, jonka koukistussuuntainen liike tyvinivelestä jää alle 70°. Isovar-paan tyvinivelen rajoittunut liukumi-nen ja liikerata aiheuttavat kävelyssä voimakasta vääntöä ja kuormitusta isovarpaan tyviniveleen, mikä altis-taa jalkaterän nivelrikolle.

Nivelrikon aiheuttamat muu-tokset etenevät hitaasti vuosien kuluessa. Nivelen rusto tuhoutuu, eikä vaurioitunut rustokudos enää palaudu ennalleen. Ruston tuhoutu-misen seurauksena nivelrako kaven-tuu ja elimistö alkaa kasvattaa uudis-luuta tuhoutuneen ruston viereen ja alle.

Nivelten jäykistyminen aiheuttaa haittoja toimintakykyyn

Toimintakyky on merkittävä osa hyvinvointia, ja usein toimintakyky jaotellaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen osa-alueeseen. Ihmisellä on kaikkiin näihin edellä mainittui-



Krista Aromaa



Oona Kuparinen



Johanna Leskelä



Johanna Stepanoff



hin osa-alueisiin tarpeita ja voimavaroja. Siksi on tärkeää, että ymmärtää ihmisen toimintakyvyn olevan kokonaisuus, jossa keho, mieli ja ympäristö ovat jatkuvasti keskenään vuorovaikutuksessa.

Selviytyminen arjesta vaatii ihmiseltä riittävää toimintakykyä. Toimintakyky voi alkaa heiketä hiljalleen, jolloin ihminen alkaa välttää itselleen haastavia tilanteita. Kipu on yksi ihmisen toimintakykyyn merkittävästi vaikuttavista tekijöistä. Oikeanlainen kivun hoito on tärkeää, koska sillä voidaan ehkäistä kivusta johtuvia kompensatorisia liikemalleja, jotka puolestaan edistävät toimintakyvyn heikkenemistä.

Nivelrikko aiheuttaa tulehdusmuutoksia niveltä ympäröivään nivelkapseliin. Tyypillisesti tulehdusmuutokset aiheuttavat kipua ja jäykkyyttä niveleen, mikä johtaa toimintakyvyn alenemiseen. Varpaiden tyvinivelen nivelrikossa nivelten jäykistyminen aiheuttaa toimintakykyyn haittoja hankaloittaen ja muuttaen muun muassa kävelyä. Kävel-

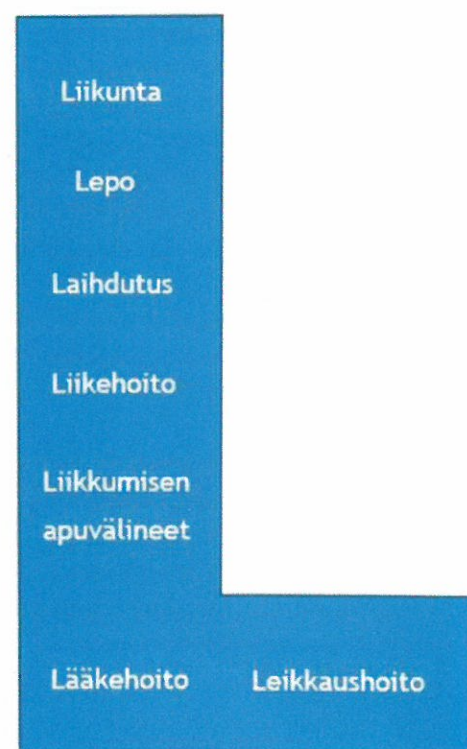
lessä nivelet pakotetaan koukistumaan, mikä puolestaan pahentaa kipuoireita. Liikkumisen vaikeuksien lisäksi jalkaterän nivelrikon aiheuttama kipu aiheuttaa tasapainon heikkenemistä ja sitä kautta myös kaatumisriskin lisääntymistä. Kipu saattaa aiheuttaa pelkoa liikkumiseen ja estää liikkumisen tai kuntoutumiseen tarvittavan harjoittelun. Tämä puolestaan ylläpitää tai lisää toimintakyvyn haittaa.

Terapeuttisesta harjoittelusta apua jalkaterän nivelrikon oireisiin

Nivelrikon hoito voidaan tiivistää seitsemään ”ällään”, jotka ovat: liikunta, lepo, laihdutus, liikehoito, liikkumisen apuvälineet, lääkehoito ja leikkaushoito. Ensisijainen hoito nivelrikossa on lääkkeetön hoito, jolla pyritään toimintakyvyn ylläpitämiseen sekä kipujen hallitsemiseen.

Lääkkeetön hoito koostuu omatoimisesta tai ammattilaisen ohjaamasta liikunnasta sekä painonhal-

linnasta. Alaraajan nivelrikkoa sairastavan tärkein itsehoitokeino on painonhallinta, jolla voidaan vaikuttaa alaraajojen kuormitukseen sekä vähentää nivelruston rappeutumista.



Liikunnan on todettu olevan tehokas nivelrikon oireiden lievittäjä sekä lihasvoiman, liikelaajuuksien ja toimintakyvyn ylläpitäjä. Liikunta voi olla niin kotiharjoittelua kuin ohjattua yksilö- tai ryhmäharjoittelua. Nivelrikkoa sairastaville voidaan suositella maltillista liikuntaa, liikehoitoa ja lihasvoimaharjoittelua. Nivelrikkoisen liikuntasuosituksen sopii aikuisten 18–64-vuotiaille laadittu liikuntasuositus, joka kertoo terveyden kannalta riittävän liikunnan määrän viikkotasolla. Aikuisen tulisi harrastaa reipasta liikumista viikossa 2 tuntia 30 minuuttia tai muuttamalla reipas liikkuminen rasittavaksi liikkumiseksi, jolloin liikkumisen aika on 1 tunti 15 minuuttia.

Viikon aikana tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa lihaskuntaa ja liikehallintaa. Terveysliikuntasuositusten mukainen liikunta ylläpitää ja edistää nivelten terveyttä sekä toimintakykyä ja soveltuu siksi hyvin osaksi nivelrikon hoitoa. Sen lisäksi, että liikunta voi parantaa nivelten liikkuvuutta, se voi myös helpottaa nivelrikon oireita. Säännöllinen ja monipuolinen liikunta useita kertoja viikossa onkin keskeinen osa nivelrikon itsehoitoa.

Osaksi nivelrikon hoitoa suositellaan terapeuttista harjoittelua toimintakyvyn edistämiseksi sekä toimintakyvyn haittojen ja kivun vähentämiseksi. Fysioterapiassa terapeuttiseksi harjoitteluksi kutsutaan tavoitteellista liike- ja liikuntaharjoittelua, jonka tarkoituksena on taudin tai sen oireiden parantaminen ja lievittäminen.

Harjoittelu voi olla omatoimista harjoittelua tai esimerkiksi fysioterapeutin ohjaamaa harjoittelua, mutta liikunnan tulee olla säännöllistä. Jäykän isovarpaan akuuttivaiheessa fysioterapiassa keskitytään paikalliseen kylmähoitoon sekä nivelen kuormituksen ja liikkeen rauhoittamiseen teippauksen tai lastan avulla.

Akuuttivaiheen jälkeen fysioterapiassa keskitytään erityisesti MTP-nivelen passiiviseen mobili-

sointiin sekä isovarpaan koukistalihasten vahvistamiseen. On tutkittu, että isovarpaan mobilisointi, isovarpaan lihasten vahvistaminen sekä askelharjoitteet yhdistettyinä monipuoliseen fysioterapiaan voivat vähentää isovarpaan tyvinivelen nivelrikon aiheuttamaa kipua sekä palauttaa nivelrikkoa sairastavan henkilön toimintakykyä.

Nivelrikossa on ajoittain jaksoja, jolloin nivel on ärtynyt ja kipeä. Kipujakson aikana on hyvä keventää rasi-

tusta, mutta niveltä tulisi käyttää mahdollisimman nopeasti kipujakson mentyä, sillä liikunta ylläpitää nivelen normaaleja liikeratoja sekä vähentää nivelrikosta johtuvia oireita.

Nivelrikkoa hoidetaan lääkkeillä tai leikkauksella vasta, kun omatoimisella harjoittelulla, fysioterapialla tai apuvälineillä ei saada riittävästi helpotusta oireisiin. 🟢

Lähteet pyydettyäessä Nivel tiedon toimituksesta.



Muista nämä:
Omatoimisella harjoittelulla voit ylläpitää ja edistää jalkateresi lihasvoimia ja liikkuvuutta

Liiku monipuolisesti: liikkuvuusharjoitteita päivittäin, lihasvoimaharjoittelua 2–3 kertaa viikossa & kestävyysharjoittelua useina päivinä viikossa

Älä säikähdä, jos lihaksesi kipeytyvät harjoitteista erityisesti alkuun, tämä on täysin normaalia

Muista antaa itsellesi ja jaloillesi aikaa palautua harjoitteista

Erityisesti akuutin kipujakson aikana kevennä rasitusta

Harjoitteet jalkaterän nivelrikkoon



Johdanto

Nivelrikon oireita voidaan lievittää erilaisilla liikuntaharjoitteilla ja fyysisellä aktiivisuudella. Nivelrikkoisille suositellaan monipuolista liikuntaa seuraavasti:

- Liikkuvuusharjoitteita päivittäin
- Lihasvoimaharjoittelua 2–3 kertaa viikossa
- Reipasta kestävyysharjoittelua useina päivinä viikossa

Hyviä nivelistävällisiä liikuntamuotoja ovat muun muassa kävely, pyöräily, uinti tai vesiliikunta.

Nivelrikossa on ajoittain jaksoja, jolloin nivel on ärtynyt ja kipeä. Kipujakson aikana on hyvä keventää rasi- tusta, mutta niveltä tulisi käyttää mahdollisimman nopeasti kipujakson jälkeen. Liikunta ylläpitää nivelen normaaleja liikeratoja sekä vähentää nivelrikosta aiheu- tuvia oireita.

Tämän oppaan harjoitteiden tarkoituksena on ylläpi- tää ja edistää jalkaterän lihasvoimia sekä liikkuvuutta. Aktiivisen omatoimisen harjoittelun tavoitteena on jal- katerän nivelrikon oireiden hallitseminen. Harjoitteiden yhteyteen on lisätty vinkkejä vaikeustason varioimiseksi, yksilöllisten toimintakyvyn eroavaisuuksien huomioimi- seksi. Kipua aiheuttavat harjoitteet voit jättää tekemättä tai kokeilla niiden helpotettua versiota. Harjoitteita teh- dessä tärkeintä on muistaa kuunnella omaa kehoa ja sen tuntemuksia harjoitteiden aikana. Teethän harjoitteet maltilla ja hallitusti, oikean suoritustekniikan säilymiseksi.

Lämmittele lyhyesti ennen harjoittelua esim. paikal- laan marssien tai nilkkojen pumppauksilla. Voit suorittaa oppaan harjoitteet itsellesi mieluisassa järjestyksessä. Kaikkia harjoitteita ei myöskään tarvitse tehdä yhdellä kertaa, vaan voit jakaa harjoittelua useille päiville.

Erityisesti alkuun muutamakin liike kerrallaan voi riit- tää. Harjoittelun tulisi olla nousujohteista, joten voit aloittaa harjoittelun pienemmillä toisto- ja sarjamäärillä. Harjoittelun alkaessa tuntua helpommalta voit kasvat- taa harjoittelumääriä. Erityisesti uudet harjoitteet, joita et ole aiemmin kokeillut, saattavat kipeyttää lihaksiasi, mikä on täysin normaalia. Anna jaloillesi aikaa palautua ja palaa harjoitteiden pariin lihasarkuuden poistuttua.

Mukavia harjoitteluhetkiä!

LIKKUVUUSHARJOITTELU

KUVAT: MARIA MURANEN

Varpaiden koukistus lattiaa vasten

Harjoite venyttää varpaiden ojentaja- lihaksia ja nilkan lihaksia.

Istu tuolilla jalkapohjat lattiassa. Vie toinen jalka tuolin vieressä taakse- päin ja käännä jalkapöytää lattiaa kohti. Paina kevyesti jalkapöytää lat- tiaa vasten, niin että tunnet venytyk- sen jalkapöydän päällä ja nilkassa.

Pidä venytys 10–30 sekuntia. Palauta jalka alkuasentoon ja toista venytys kerran myös toisella jalalla.



Varpaiden ojennus seinää vasten

Harjoite venyttää varpaiden koukis- tajalihaksia.

Seiso seinän edessä. Nosta venytet- tävän jalkaterän varpaat seinää vas- ten.

Pidä venytys 10–30 sekuntia. Toista venytys kerran myös toisella jalalla.



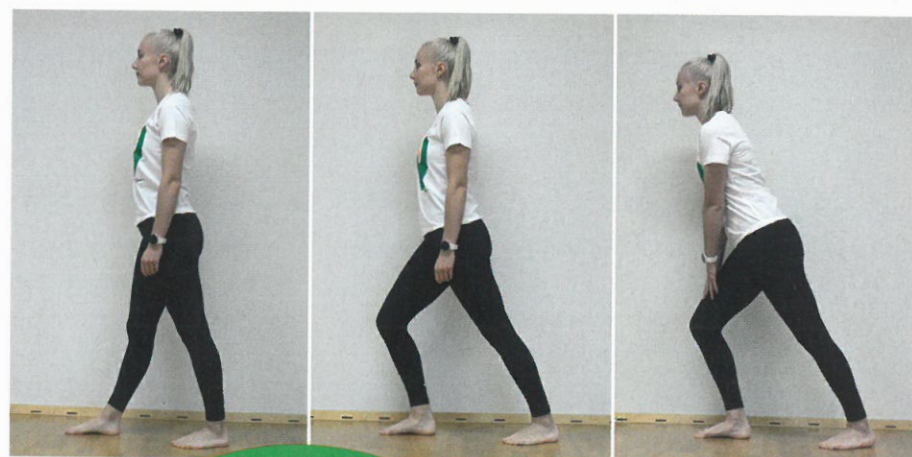
VINKKI: Voit asettaa taaim- maisen jalkasi tueksi kiinni veny- tettävän jalan kantapäähän.

Pohjevenytys

Harjoite venyttää pohjelihaksia.

Seisten, koukista toinen jalka eteen ja ojenna toinen jalka suoraksi taakse. Siirrä kehosi painoa etum- maiselle jalalle. Varmista, että var- paasi osoittavat suoraan eteenpäin. Paina sitten taaimmaisesta jalan kanta- päätä alustaan. Tunne venytys taaim- maisessa pohkeessa.

Pidä venytys 10–30 sekuntia. Toista venytys kerran myös toisella jalalla.



VINKKI: Ota tarvittaessa tukea esim. seinästä tai pöydästä

Isovarpaan tyvinivelen liikkuvuus

Harjoite edistää isovarpaan tyvinivelen liikelajajuuttu.

Istu tuolilla ja nosta jalka toisen polven päälle. Ota tukeva ote kädelläsi jalkaterästä, jotta liike kohdistuu isovarpaan tyviniveleen. Toisella kädelläsi ota ote isovarpaastasi.

Pidä isovarvas rentona ja koukista kädelläsi isovarvasta mahdollisimman pitkälle. Palauta varvas keskiasentoon ja tee liike ojennussuuntaan.

Toista pumpaava edestakainen koukistus-ojennusliike 5–10 kertaa. Toista sitten liike toisella jalalla.



Askelharjoitus

Harjoite edistää nilkan ja jalkaterän liikkuvuutta.

Seiso tasaisella alustalla siten, että toinen jalka on edempänä kuin toinen. Nosta etummaisesta jalan varpaat ilmaan, jolloin ainoastaan etummaisesta jalkasi kantapää on lattiaa vasten. Kantakontaktista "rullaa" askel hitaasti jalkapohjaa pitkin, niin että painosi siirtyy etummaisesta jalkasi päkiälle. Palauta hitaasti alkuasentoon.

Toista rullaava liike 5–10 kertaa. Vaihda jalkojen paikkoja ja toista toisella jalalla.



VINKKI: Ota tarvittaessa tukea esim. seinästä tai pöydästä.

LIHASVOIMAHARJOITTELU

Varpaiden koukistus

Harjoite vahvistaa varpaiden koukistajalihaksia.

Aseta toinen jalka lattialla olevan pienen pyyhkeen päälle. Koukista varpaita niin, että saat varpailla pyyhkeestä kiinni ja nostettua pyyhkeen ilmaan. Laske pyyhke hallitusti takaisin lattialle.

Toista liike 8–12 kertaa ja tee sitten liike toisella jalalla. Tee yhteensä 2–4 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 30–60 sekunnin tauko.



VINKKI 1: Voit tarvittaessa tukeutua esimerkiksi seinään tai tuoliin.

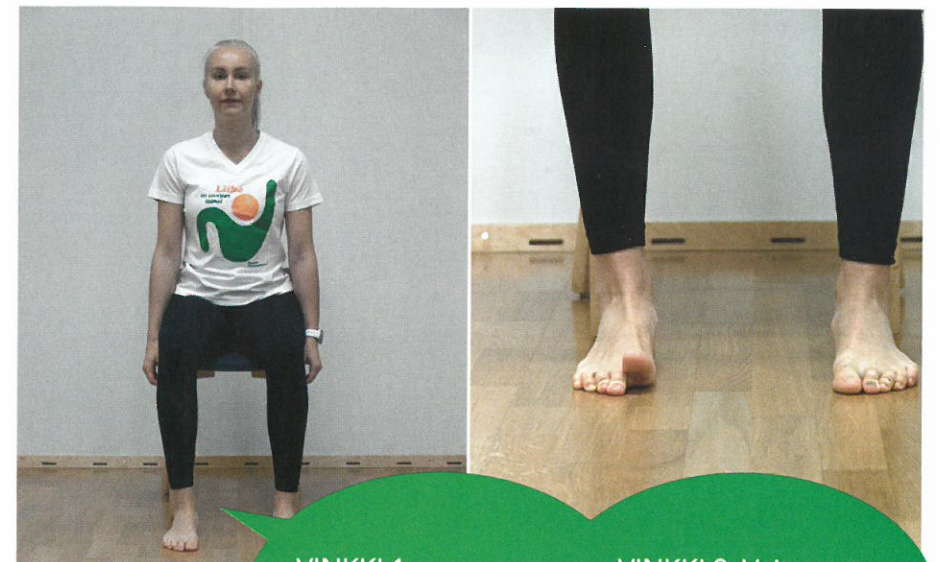
VINKKI 2: Harjoitteen voi suorittaa myös istuen.

Isovarpaan ojennus

Harjoite vahvistaa isovarpaan ojentalihasta.

Paina jalkapohjaa lattiaa vasten ja nosta isovarvas ylös muiden varpaiden pysyessä kiinni lattiassa. Pidä isovarvas ylhäällä muutaman sekunnin ajan ja palauta sitten alkuasentoon.

Toista liike 8–12 kertaa ja tee sitten liike toisella jalalla. Tee yhteensä 2–4 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 30–60 sekunnin tauko.



VINKKI 1: Harjoitteen voi suorittaa myös seisten.

VINKKI 2: Voit avustaa liikettä nostamalla isovarvasta sormien avulla.

Varpaiden ojennus

Harjoite vahvistaa varpaiden ojentalihaksia.

Paina jalkapohjaa lattiaa vasten. Pidä isovarvas lattiassa ja nosta muut varpaat ylös. Pidä varpaat ylhäällä muutaman sekunnin ajan ja palauta sitten alkuasentoon.

Toista liike 8–12 kertaa ja tee sitten liike toisella jalalla. Tee yhteensä 2–4 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 30–60 sekunnin tauko.



VINKKI 1: Harjoitteen voi suorittaa myös seisten.

VINKKI 2: Voit avustaa liikettä nostamalla varpaita sormien avulla.

Varpaiden loitonnu

Harjoite vahvistaa varpaiden ja jalkaterän luiden välissä olevia lihaksia.

Paina jalkapohjia lattiaa vasten ja levitä varpaat mahdollisimman kauas toisistaan. Varmista, että varpaat pysyvät kiinni lattiassa. Pidä liike muutaman sekunnin ajan ja palauta sitten alkuasentoon.

Toista liike 8–12 kertaa ja tee sitten liike toisella jalalla. Tee yhteensä 2–4 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 30–60 sekunnin tauko.



VINKKI 1: Harjoitteen voi suorittaa seisten tai istuen.

VINKKI 2: Tarvittaessa voit avustaa varpaiden loitonnuista sormilla.

Pitkittäiskaaren aktivointi

Harjoite vahvistaa jalkaterän pitkitäistä jalkaholvia.

Paina isovarpaan tyveä ja kantapäätä tiukasti lattiaa vasten ja yritä "lyhentää" jalkaterää. Pidä varpaat suorina ja kiinni lattiassa koko liikkeen ajan. Lihaskäynnitys tuntuu jalkapohjan sisäpinnalla. Pidä liike muutaman sekunnin ajan ja palauta sitten alkuasentoon.

Toista liike 8–12 kertaa ja tee sitten liike toisella jalalla. Tee yhteensä 2–4 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 30–60 sekunnin tauko.



VINKKI 1: Harjoitteen voi suorittaa seisten tai istuen.

VINKKI 2: Tarvittaessa voit tunnustella sormin jalkapohjan lihasten jännittymistä.

Päkiöille nousu

Harjoite vahvistaa jalkaterän ja pohkeiden lihaksia.

Seiso lattialla tukevassa asennossa. Nosta kantapäitä lattiasta niin, että nouse päkiöiden varaan. Pyri pitämään tasapaino muutaman sekunnin ajan ja laskeudu sitten rauhallisesti alkuasentoon.

Toista liike 8–12 kertaa. Tee yhteensä 2–4 sarjaa. Pidä sarjojen välillä 30–60 sekunnin tauko.



VINKKI 1: Voit tarvittaessa tukeutua esimerkiksi seinään tai tuoliin.

VINKKI 2: Harjoitteen voi suorittaa myös istuen.

Yhden jalan seisonta

Harjoite aktivoi jalkaterän lihaksia ja kehittää tasapainoa.

Seiso hartoiden levyisessä haara-asennossa. Nosta toinen jalka ilmaan ja hae tasapaino.

Pyri pitämään tasapaino 10–30 sekunnin ajan. Jos horjahdat, hae tasapaino uudelleen. Toista liike toisella jalalla.



VINKKI 1: Voit tarvittaessa tukeutua esimerkiksi seinään tai tuoliin.

VINKKI 2: Lisää haastetta saat tekemällä harjoitteen esim. pehmeällä alustalla tai hampaiden pesun yhteydessä.

Tuotettu yhteistyössä:



AMMATTIKORKEAKOULU
University of Applied Sciences



Yhdistyksen potilasvahinkoasiamies:

Kaikki paperit talteen: perusta heti mappi!

Potilasvakuutuslakiin tuli juuri pari muutosta, jotka koskevat erityisesti tekonivelpotilaita. Potilasvakuutus korvaa nyt kehoon asennettavista laitteista aiheutuneita henkilövahinkoja sekä maksaa korvauksia ammatillisesta kuntoutuksesta.

TIINA LAMMASSAARI