

## TASAPAINO- JA ASENTOTUNTO HARJOITTELU

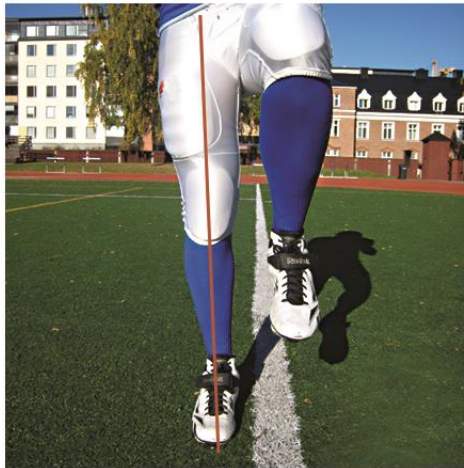
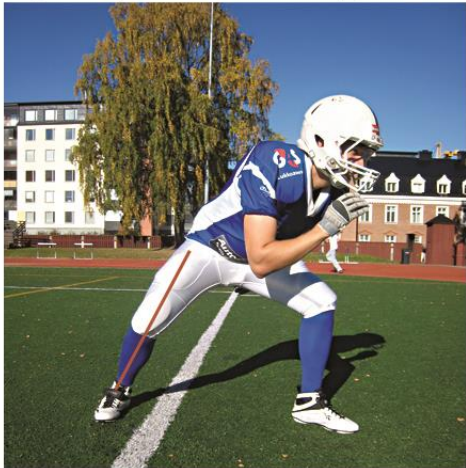
Kun vammautuneelle jalalle pystyy varaamaan täydellä painolla ilman kipua, voidaan aloittaa tasapainoharjoittelu nilkan asennon hallinnan parantamiseksi. Tasapainolaudan lisäksi harjoittelussa voidaan käyttää apuna esim. tyynyjä tai mitä tahansa muuta epätasaista alustaa. Harjoitteiden tulee olla vaihtelevia ja niiden tulee vaikeutua asennon hallinnan parantuessa. Aloita harjoittelu kahdella jalalla seisten, kuten kuvassa. Vaikeuta sitä esim. seisomalla yhdellä jalalla tai pitämällä silmät kiinni. Tee 5-10 toistoa. Jokainen toisto kestää 30 sekuntia ja toistojen välissä pidetään noin 1min tauko. Harjoittelut tulisi tehdä 2-3 kertaa päivässä.



## LAJINOMAINEN TEKNIKKAHARJOITTELU

Kun pohja nilkan stabiileille on hankittu edellä olevilla harjoitteilla, voidaan siirtyä taito- ja koordinaatioharjoitteisiin, jotka lisäävät lajikohtaista taitoa ja rakenteiden kestoja lajille tyypillisessä kuormituksessa. Paluu juoksemiseen tulee tehdä varoen kävelemällä ensin puolet ja hölkkäämällä toinen puoli lenkistä. Vastaavasti edetään siirtymällä hölkkäämisestä juoksemiseen. Liikkuminen ei saa sattua.

Kun juokseminen onnistuu, voidaan aloittaa erilaisten kuvioiden esim. ympyröiden ja kahdeksikkojen juoksuharjoittelu. Kuviojuoksemisesta edetään vielä haastavampiin harjoitteisiin, kuten edestakaisin viivojen välissä juoksemiseen tai yhdellä jalalla viivan puolelta toiselle hyppimiseen. Lajikohtaiset taito- ja koordinaatioharjoitteet luovat parhaan pohjan nilkan rakenteiden kestämiselle lajille tyypillisissä olosuhteissa ja kuormituksessa. Kuntoutus on onnistunut, kun lajinomaisissa harjoitteissa ei tule vääriä kompensoivia liikkeitä. Amerikkalaisessa jalkapallossa, jossa nilkan vammautumisen riski on suuri, tulisi harjoitusohjelmassa olla aina alaraajojen asentotuntoa ja kordinaatiota parantavia harjoitteita.



Vasemmanpuoleisessa kuvassa amerikkalaisen jalkapallon pelaaja juoksee viivojen välissä edestakaisin. Oikean puoleisessa kuvassa hypitään yhdellä jalalla viivan puolelta toiselle. Tällaisissa harjoitteissa tulee amerikkalaiselle jalkapalolle ominaisia suunnanmuutoksia. Harjoitteissa on kiinnitettävä huomiota alaraajojen linjaukseen, jotta nilkka ei pääse pettämään tai polvi taittamaan sisäänpäin.

# NYRJÄHTÄNEEN NILKAN ENSIHOITO JA KUNTOUTUS AMERIKKALAISESSA JALKAPALLOSSA



## KOLMEN K:n ENSIHOITO

**KOMPRESSIO:** Purista käsilläsi vammautunutta kohtaa mahdollisimman nopeasti vähentämään verenvuotoa ja turvotusta. Kun saat sideaineet, laita *joustava side* tukemaan nilkkaa. Side ei saa olla liian tiukka, jotta se ei estä normaalia verenkiertoa. Kompressiota tulee jatkaa 2-3 tuntia.

**KYLMÄ:** Jääpussi asetetaan vammautuneiden nivelsiteiden päälle vähentämään sisäistä verenvuotoa, tulehdussolujen syntymistä, turvotusta ja kipua sekä supistamaan verisuonia. Ihon ja jääpussin väliin tulee laittaa esim. pyyhe estämään liiallista ihon kylmenemistä. Jääpussi tulee kompressiossa laitettavan *joustavan siteen* alle. Kylmähoitoa tulee antaa 72 tunnin ajan 20min kerrallaan 2-4 tunnin välein.

**KOHO:** Kun *joustava side* jääpusseineen on laitettu, nosta jalka sydämen tason yläpuolelle. Kohoasento vähentää sisäistä verenvuotoa. Kohohoitoa tulee antaa 48 tunnin ajan 20min kerrallaan 2-4 tunnin välein. Yöt voi myös nukkua jalka koholla.

Loukkaantumisen jälkeen nilkka pidetään levossa 2-3 päivää. Tuona aikana loukkaantuneelle jalalle ei saa laskea koko vartalon painoa. Kynnärsauvojen ja muiden tukien käyttäminen on suositeltavaa.

Nilkkatukea käytettäessä nilkalle varaaminen voidaan aloittaa heti kun kipu sallii. Tämä nopeuttaa paranemista. Tukea suositellaan käytettävän 12 viikkoa harjoitteita tehtäessä. Juokseminen ja palaaminen urheiluun aloitetaan nilkkatuen turvin noin 5-8 viikon kuluttua loukkaantumisesta.

**Jokainen vamma tulee kuntouttaa yksilöllisesti. Vamman paranemisprosessin kesto riippuu vamman laajuudesta ja vaikeusasteesta. Nilkan paranemistahti määrää, milloin kuntoutuksessa voidaan siirtyä seuraavalle rasiustasolle.**



## LIKKUVUUSHARJOITTELU

Nilkan liikkuvuus pyritään saamaan normaaliksi nilkan alueen lihaksia venyttelemällä. Venyttely lisää myös uusiutuvien rakenteiden kestävyttä. Venyttelyharjoitukset aloitetaan 48-72 tunnin sisällä vamman syntymisestä 10-30 sekuntia kestäville venytyksillä. Venytyksiä toistetaan 8-12 kertaa. Liikkuvuusharjoittelussa vaurioituneelle jalalle ei saa varata painoa.



**1** Taaempänä olevan jalan säären etuosan lihasten venytys.



**2** Taaempänä olevan jalan pohjelihasten ja akillesjänteen venytys.

## VOIMAHARJOITTELU

Kun nilkan liikelaaajuudet ovat palautuneet normaaleiksi, turvotus laskenut ja kipu poistunut, voidaan aloittaa voimaharjoittelu. Harjoitteet lisäävät lihasvoimaa, joka on edellytys paranemiselle. Harjoittelu aloitetaan staattisella lihastyöllä. Näissä harjoitteissa istutaan tuolilla ja painetaan jalkaterää kiinteää vastusta vasten 5-10 sekunnin ajan. Harjoitteita tehdään 3-5 sarjaa 10 toistolla.



**1** STAATTINEN HARJOITE: Työnnä seinää jalkaterän ulkoreunalla.



**2** STAATTINEN HARJOITE: Työnnä seinää jalkaterän sisäreunalla.

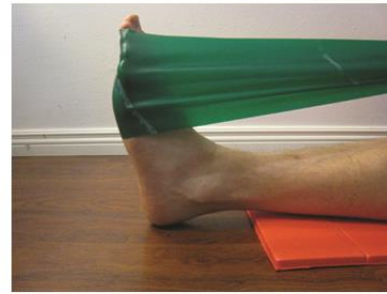


**3** STAATTINEN HARJOITE: Harjoitettavan jalan jalkapohja on lattialla ja terveen jalan kantapää sen päällä. Yritä nostaa harjoitettavan jalan etuosaa samalla kun pidät sitä maassa ylemmän jalan vastuksella.

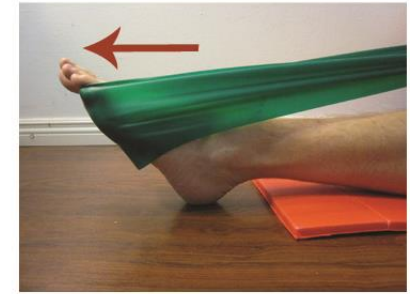


**4** STAATTINEN HARJOITE: Laita harjoitettavan jalan alle joustava alusta ja paina jalkaterää alustaa vasten.

Voimien palattua siirrytään haastavampiin dynaamisiin harjoitteisiin, joissa voidaan käyttää vastuksena esim. kuminauhaa. Harjoitteita tehdään 2-3 sarjaa 10-12 toistolla. Dynaamisissa harjoitteissa on huomioitava rauhallinen kuminauhan vetoa jarruttava vaihe, jotta lihasvoima kehitty nopeammin. Harjoitukset tulee tehdä aina molemmille jaloille.



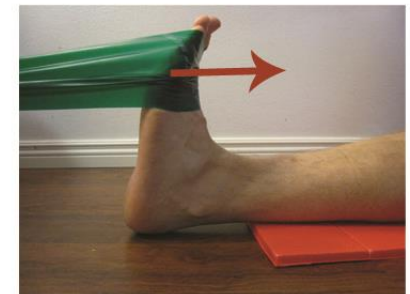
**1A** DYNAAMINEN HARJOITE: Laita kuminauha päkiän alle.



**1B** DYNAAMINEN HARJOITE: Ojenna nilkka suoraksi ja päästä hitaasti jarruttaen lähtöasentoon.



**2A** DYNAAMINEN HARJOITE: Aseta kuminauha jalkaterän ympärille.



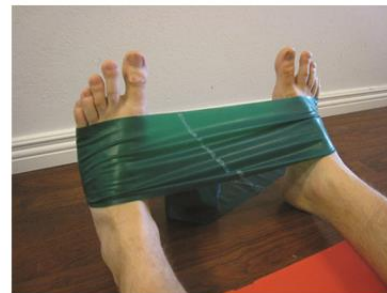
**2B** DYNAAMINEN HARJOITE: Vedä nilkka koukkuun ja päästä hitaasti jarruttaen lähtöasentoon.



**3A** DYNAAMINEN HARJOITE: Istu niin että polvi on hieman taivutettuna. Aseta kumilenkki jalkaterän ympärille.



**3B** DYNAAMINEN HARJOITE: Vedä kuminauhaa päkiällä sisäänpäin ja päästä hitaasti jarruttaen lähtöasentoon.



**4A** DYNAAMINEN HARJOITE: Istu niin, että polvi on hieman taivutettuna. Solmi kumilenkki päkiöiden ympärille.



**4B** DYNAAMINEN HARJOITE: Kierrä jalkateriä ulospäin kohti säärien ulkosyrjää ja päästä hitaasti jarruttaen lähtöasentoon.