

JALKATERÄN VOIMISTELUOHJEET

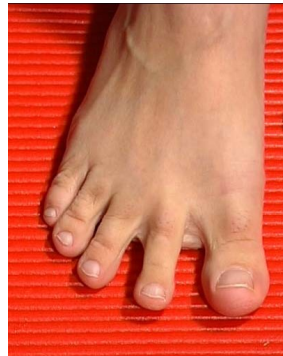
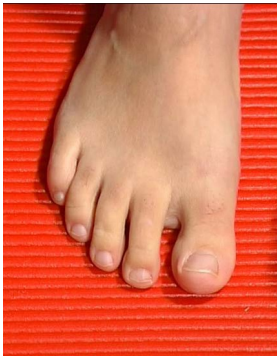
Jalkavoimistelulla voidaan tukea jalkaterän ja varpaiden nivelten ja lihasten toimintoja, sekä ehkäistä että korjata varpaiden virheasentojen syntymistä ja lihasepätasapainon aiheuttamia alaraajojen ryhti- ja kuormitusvirheitä.

- Tee voimisteluliikkeitä päivittäin, aloita 10 toistolla ja lisää toistojen määrää vähitellen 30 toistoon.

1. VARPAIDEN HARITUS

Varpaiden ojentaja- ja loitontajalihakset (m.extensor hallucis, m.extensor digitorum, m. abduktor hallucis, m. abduktor digiti minimi)

Istu tuolilla jalkapohja alustaa vasten. Loitonna varpaita toisistaan, niin että varvasvälit aukeavat. Varpaat pysyvät alustassa koko liikkeen ajan.



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

2. ISON VARPAAN HARITUS

Ison varpaan loitontajalihas (m. abduktor hallucis)

Istu tuolilla jalkapohja alustaa vasten. Auta kädellä isovarpaan loitonnusta sivulle.



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

Hyväksyjä: A. Kuusio

Päiväys: 17.11.2011

Päivitetty: 3/2017

3. POIKITTAISEN JALKAHOLVIN

Poikittaisen jalkaholvin kohottajalihakset/ intrinsic-lihakset (m.lumbricales, m.adductor hallucis)

Istu tuolilla jalkapohja alustaa vasten. Lyhennä jalkaterää jännittämällä jalkapohjan lihaksia. Päkiä nousee irti alustasta ja varpaat pysyvät suorina alustaa vasten. Alussa voit avustaa liikettä nostamalla kädellä jalkaholvia ylös.



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

4. JALKATERÄÄ SISÄÄNPÄIN KIERTÄVÄN LIHAKSEN HARJOITUS KUMINAUHALLA

Takimmainen säärilihäs (m. tibialis posterior)

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



Tee rauhallisesti 10 toistoa 2-3 kertaa.

5. JALKATERÄÄ ULOSPÄIN KIERTÄVIEN LIHASTEN HARJOITUS

KUMINAUHALLA

A) Pitkä pohjeluulihäs (m. peroneus longus)

Istu tuolilla tai lattialla polvet suorina ja nilkat ojentuneina. Kierrä jalkateriä ulospäin kuminauhavastusta vasten. Älä anna polvien kiertyä ulospäin liikkeen aikana.



Tee rauhallisesti 10 toistoa 2-3 kertaa.

B) Lyhyt pohjeluulihäs (m. peroneus brevis)

Istu tuolilla tai lattialla polvet ja nilkat koukussa. Kierrä jalkateriä ulospäin kuminauhavastusta vasten. Pidä kädellä polvi paikallaan liikkeen aikana.



Tee rauhallisesti 10 toistoa 2-3 kertaa.

Hyväksyjä: A. Kuusio

Päiväys: 17.11.2011

Päivitetty: 3/2017

6. 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.

Ohjeen laatijat:
PPSHP/ OYS
fysioterapeutti R. Lindgren
fysioterapeutti O. Siira
Hyväksyjä: Ortopedi Tero Klemola

Hyväksyjä: A. Kuusio
Päiväys: 17.11.2011
Päivitetty: 3/2017