

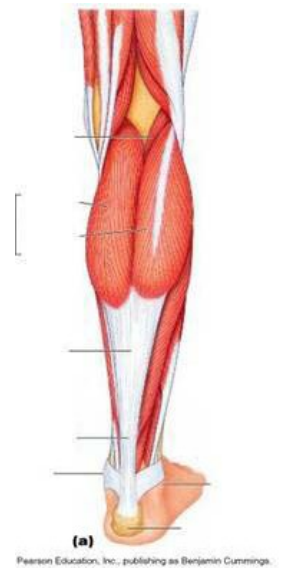
POHJEVENYTYSOHJEET

Pohjekireys on suuri yksittäinen jalkakipujen taustatekijä. Kireä pohjelihas/akillesjänne rajoittavat nilkan koukistusliikettä ja kävelyssä jalkaterä kuormittuu liiallisesti. Normaali kävely häiriintyy ja jalka mukautuu häiriötilaan.

- Pohjekireys voi aiheuttaa ryhtivirheitä jalkaterässä ja koko alarajassa.
- Pohjevenyttelyjen tarkoituksena on palauttaa riittävä venyvyys pohjelihakseen ja näin mahdollistaa normaali kävelyssä tarvittava nilkan liikeala.
- Tee venytyksiä päivittäin, jopa useita kertoja päivässä, esim. 2 kertaa päivässä 10 minuuttia
- Jatka venytyksiä säännöllisesti 2-3 kuukautta ja jatkossa venyttele liikuntasuoritusten tai kävelylenkkien yhteydessä
- Alussa pohkeet voivat kipeytyä venyttelystä, mutta kivun pitäisi hellittää säännöllisen venyttelyn jatkuessa
- Käytä tarvittaessa kipulääkettä ja kylmäpakkausta lievittämään kipua.

POHJELIHAKSET

- hoikka kantalihas l. m.plantaris
- kaksoiskantalihas l. m.gastrocnemius
- leveäkantalihas l. m.soleus
- akillesjänne



POHKEEN VENYTYS ISTUEN

Istu esim. sängyllä/lattialla. Koukista polvi, jolloin pohjelihas rentoutuu ja nilkka voi koukistua riittävästi. Ota vastakkaisella kädellä kiinni isonvarpaan tyvestä samalla vetäen nilkka äärikoukistukseen jolloin nilkan etuosaan muodostuu ihopoimuja. Otteella estetään jalkaterää kiertymästä sisäänpäin. Huomioi, että säären etuosan lihasjänteet pysyvät rentoina.



Ojenna hitaasti polvea ja pyri pitämään nilkka koukussa ihopoimujen säilyessä nilkan etuosassa. Estä toisella kädellä polvea kiertymästä sisäänpäin venytyksen aikana. Venytys tuntuu pohkeessa ja polvitaipessa usein jopa kipuna, pysäytä venytys kipurajalle. Ojenna polvea asteittain suuremmaksi. Nilkka pyrkii ojentumaan venytyksen edetessä, mutta pidä nilkan koukistus säilyttäen ihopoimut.

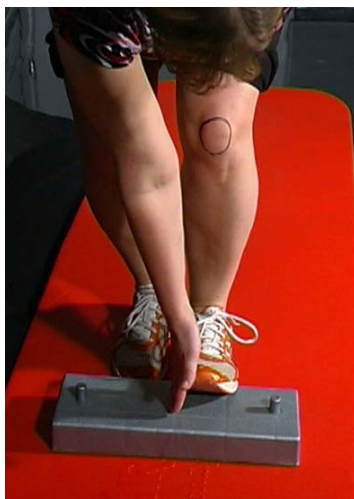


Pidä venytys vähintään noin 30 sekuntia. Toista venytys 5 kertaa.

POHKEEN VENYTYS SEISTEN

Tee venytys aina kengät jalassa. Jos sinulla on tukipohjalliset, laita ne kenkiin. Korokkeena voit käyttää esim. kynnystä tai puhelinluetteloa.

Alkuasentona jalat vierekkäin jalkaterät suoraan eteenpäin. Laita venytettävän jalan päkiä korokkeelle. Kumarru koukistaen polvia ja vie vastakkainen käsi venytettävän jalan kengän kärjen sisäpuolelle ja toinen käsi venytettävän polven päälle.



Ojenna hitaasti polvea vastakkaisen käden pysyessä kengän sisäpuolella. Auta toisella kädellä poven ojennusta samalla kiertäen polvea ulospäin, näin estät polvea ja sääriluuta kiertymästä sisäänpäin venytyksen aikana. Tällöin jalkaterän asento on oikea ja venytys tuntuu pohkeessa ja polvitaiepeessa.

Pidä venytys vähintään 30 sekuntia. Toista venytys 5 kertaa.

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



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