

Nimi

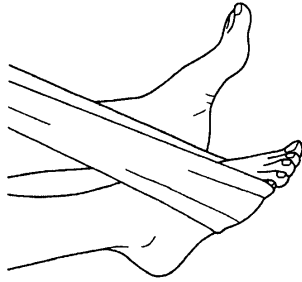
**AKILLESJÄNTEEN  
HARJOITUSOHJELMA 4  
viikkoa kipsinpoiston jälkeen**

Laatinut:  
Kir.pkl  
Pvm 18.3.2016

Hyväksynyt:

Pvm:

Päivitetty:  
kir.pkl  
Pvm: 29.4.2020

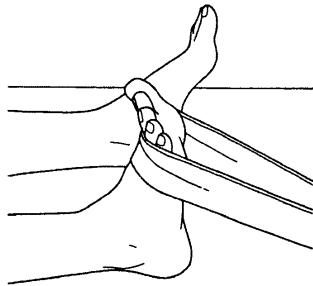


Istu lattialla tai tuolilla. Laita vastusnauha jalkaterän ympärille.

Suorista varpaasi kohti lattiaa. Palaa hitaasti alkuasentoon.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd

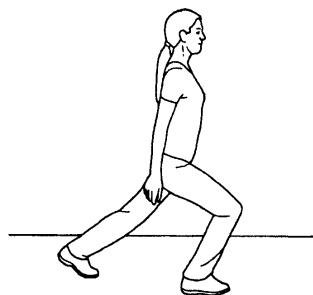


Istu tuolilla tai lattialla. Laita vastusnauha jalkaterän ympärille.

Vedä jalkaterää ylös itseesi päin. Palaa rauhallisesti alkuasentoon.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd

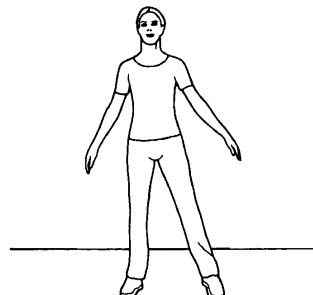


Seiso suorana. Ota askel eteen ja vie paino etummaiselle jalalle.

Työnnä etummaisella jalalla itsesi takaisin alkuasentoon. Toista toisella jalalla.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd



Seiso haara-asennossa varpaat suoraan eteenpäin.

Siirrä painoa jalalta toiselle.

Toista \_\_\_ kertaa.

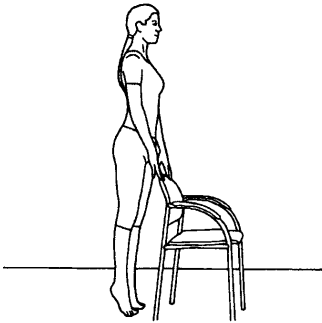


Seiso käyntiasennossa, venytettävä jalka ojennettuna suoraksi taakse ja toinen koukussa edessä. Ota käsillä tukea seinästä tai tuolista.

Nojaa vartaloa eteen alas, kunnes venytys tuntuu ojennetun jalan pohkeessa. P  
venytys noin 30 sekuntia - rentoudu. Venytä toinen jalka.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd

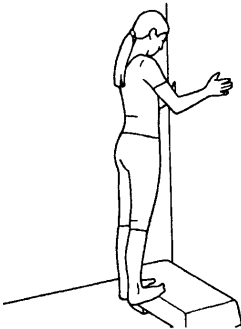


Seisten.

Nouse varpaille.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd



Seiso korokkeen reunalla kantapäät tuen ulkopuolella. Ota käsillä tukea.

Anna vartalon painon venyttää kantapäitä kohti lattiaa.

Toista \_\_\_ kertaa.

Tasapainolaudan käyttö ja voimaharjoittelu on suositeltava.

Viitteet/lisätiedot: