

Nimi

## AKILLESJÄNTEEN HARJOITUSOHJELMA, 2-4 viikkoa kipsinpoiston jälkeen

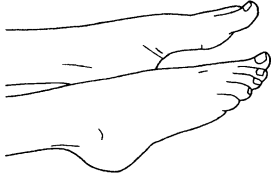
Laatinut:  
Kir.pkl  
Pvm 18.3.2016

Hyväksynyt:

Pvm:

Päivitetty:  
kir.pkl  
Pvm: 29.4.2020

Selinmakuulla tai istuen.

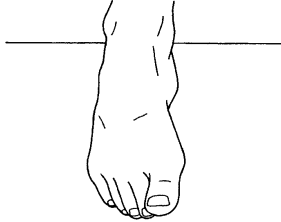


Koukista ja suorista nilkkaa reippaasti. Jos pidät polvet suorina liikkeen aikana tunnet venytystä pohjelihaksessa.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd

Istu jalka lattiassa.

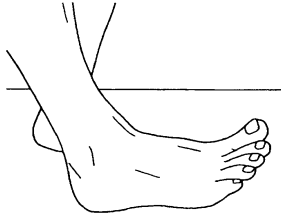


Nosta vuorotellen jalan sisä-(isovarvas) ja ulkosyrjä (pikkumarvas) irti alustasta.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd

Istuen tai seisten.

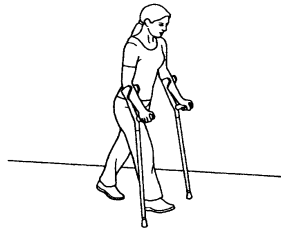


Pyöritä nilkkaa suuntaa välillä vaihtaen.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd

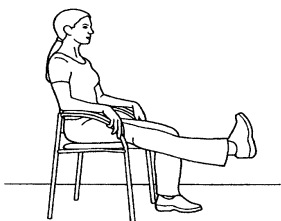
Muista oikea kävelytyyli.



Astu leikattu jalka kantapäätä edellä ja lopuksi muista "varvastyöntö"

"Rullaava askel"

Istuen.



Vedä nilkka koukkuun ja ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys noin 5 sekuntia ja laske jalka hitaasti rennoksi.

Toista \_\_\_ kertaa.

Saat harjotella kuntopyörällä

Viitteet/lisätiedot: