

Nimi

**NILKAN HARJOITTELU  
KIPSIN POISTON JÄLKEEN**

Laatinut:  
Kir.pkl  
Pvm 18.3.2016

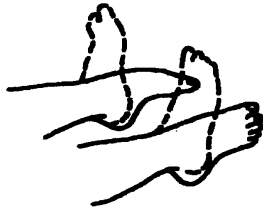
Hyväksynyt:

Pvm:

Päivitetty:

Pvm: 7.9.2018

Selinmakuulla tai istuen.

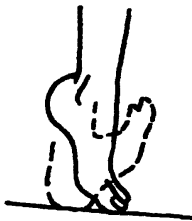


Koukista ja suorista nilkkaa reippaasti. Jos pidät polvet suorina liikkeen aikana tunnet venytystä pohjelihaksessa.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd

Seiso polvet suorana ja ota tukea seinästä tai pöydästä.

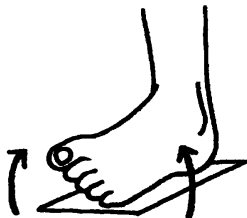


Seiso vuorotellen kantapäillä ja varpailta.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd

Istu jalka lattialla.

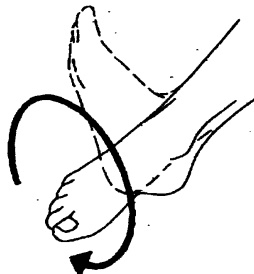


Nosta vuorotellen jalan sisä- ja ulkosyrjä irti alustasta.

Toista \_\_\_ kertaa.

© PhysioTools Ltd

Istuen tai seisten.



Pyöritä nilkkaa suuntaa välillä vaihtaen.

Toista \_\_\_ kertaa.

Viitteet/lisätiedot: