

Nimi

**AKILLESJÄNTEEN
HARJOITUSOHJELMA, 2-4
viikkoa kipsinpoiston jälkeen**

Laatinut:
Kir.pkl
Pvm 18.3.2016

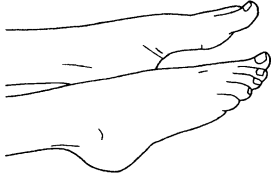
Hyväksynyt:

Pvm:

Päivitetty:

Pvm: 7.9.2018

Selinmakuulla tai istuen.

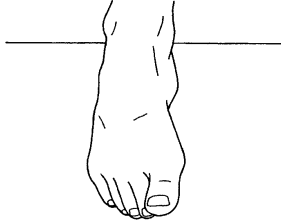


Koukista ja suorista nilkkaa reippaasti. Jos pidät polvet suorina liikkeen aikana tunnet venytystä pohjelihaksessa.

Toista ___ kertaa.

© PhysioTools Ltd

Istu jalka lattiassa.

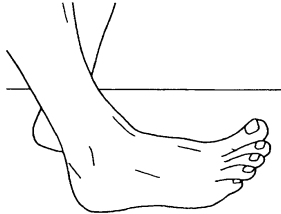


Nosta vuorotellen jalan sisä-(isovarvas) ja ulkosyrjä (pikkuvarvas) irti alustasta.

Toista ___ kertaa.

© PhysioTools Ltd

Istuen tai seisten.

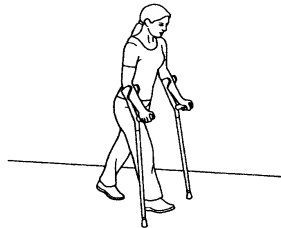


Pyöritä nilkkaa suuntaa välillä vaihtaen.

Toista ___ kertaa.

© PhysioTools Ltd

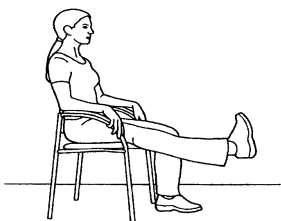
Muista oikea kävelytyyli.



Astu leikattu jalka kantapää 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: