

# Yleistä nilkkoihin kohdistuvista vammoista

## **Nilkan nyrjähdys**

Nilkan alueelle kohdistuvat vammat ovat melko yleisiä. Nilkka nyrjähtää tavallisimmin ulospäin, jolloin nilkan ulkosivun nivelsiteet venyvät tai repeävät. Onneksi ne useimmissa nyrjähdyksissä vain venyvät.

Tyypillinen vääntövamma nilkkaan tulee, kun esimerkiksi

- juostessa jalka osuu huonosti vaikkapa jalkakäytävän reunakivetykselle
- astahtaa kiven tai puunjuuren päälle metsäpolulla
- pallopelissä hyppää toisen pelaajan jalalle

## **Hoito**

- Ensiavuksi kolme K:ta eli kylmä, kohoasento, kompressio (puristus)
- Jos kävely onnistuu ja jalkaa aristaa vain hieman, kotihoidoksi riittää lepo. Se tarkoittaa, että nilkan vääntymistä pitää välttää.
- Mene lääkäriin, jos nilkka turpoaa paljon tai jalalle varaaminen tuntuu tuskalliselta. Lääkäri varmistaa vamman laadun testeillä ja röntgenkuvilla.
- Nykyisen hoitokäytännön mukaan parhaat tukisiteet nivelsiteiden venähdyksissä ovat omat lihakset. Tukea tarvitaan, jos nilkkaan ei pysty varaamaan lainkaan tai jos se pettää tasaisellakin liikkua.
- Jos lääkäri ei toisin määrää, jalalle saa ja pitää varata kävellessä mahdollisimman pian.
- Paranemisennuste on valtaosassa vammoja hyvä tai erinomainen.

## Nilkkoja vahvistava jumppa

Tehdään kuntopiirityyppisesti kaksi kierrosta, joiden välissä 2 minuutin tauko.

1. 30 m päkiäkävely
2. 30 m kantapääkävely
3. 30x pohjelihas
4. 30 m kanta-päkiäkävely (astu kantapäällä, nouse päkiälle)
5. 30 m kantapääkävely
6. 30x nilkkojen koukistus-ojennus
7. 20 m ulkosyrjäkävely
8. 20 m kanta-ulkosyrjä-päkiäkävely (astu kantapäälle, paino nilkan ulkosyrjältä päkiälle)
9. 20 m kanta-sisäsyrrä-päkiäkävely
10. 50x nilkkojen pyörytys (25 per suunta)
11. 30x nilkkojen loitonnuksiset - lähennykset
12. 20x pohjehyppely