



## Jalkaterän ja nilkan harjoitteet

Harjoitteet parantavat jalkaterän ja nilkan nivelten liikkuvuutta, vahvistavat jalkaterän lihaksia, vähentävät kipua sekä ehkäisevät virheasentoja.

Harjoittele säännöllisesti. Toista liikettä 5 - 10 kertaa ja tee 2 - 3 sarjaa.

Jos jokin harjoite pahentaa oireita tai lisää kipua, lopeta harjoitteen tekeminen. Voit kokeilla kyseistä harjoitetta myöhemmin uudestaan.

**Harjoittelun lopuksi** voit rentouttaa ja hieroa jalkapohjan lihaksia sekä lihaskalvoa pienen pallon avulla. Tennispallo on sopivan kokoinen ja joustava. Pyörittele palloa jalkapohjan alla, paina jalkaa palloa vasten eri voimakkuuksilla. Seisten tehtynä liike kehittää myös tasapainoa.

### Nilkkojen kouistus ja ojennus

Liikkeen tarkoituksena on vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa sekä ylläpitää nilkkojen liikkuvuutta.



Koukista ja ojenna nilkkoja rytmikkäästi ja mahdollisimman laajalla liikeradalla.

Voit tehdä harjoitteen selinmakuulla tai tuolilla istuen.

### Varpaiden loitonnus

Liikkeen tarkoituksena on vahvistaa varpaiden ja jalkaterän luiden välissä olevia lihaksia, joiden tehtävänä on tukea jalan poikittaista jalkaholvia.



Paina jalkapohja lattiaa vasten ja levitä varpaita mahdollisimman kauas toisistaan.

Voit tarvittaessa avittaa loitonnusta sormilla.

Pidä loitonnus **kymmenisen sekuntia**, rentouta ja toista liike.

### Jalkaterän pitkittäiskaaren aktivointi

Liikkeen tarkoituksena on vahvistaa jalkaterän pitkittäistä jalkaholvia.



Paina isovarpaan tyveä ja kantapäätä tiukasti lattiaa vasten, tunne lihasjännitys jalkapohjan sisäosilla. Pidä varpaat suorina ja lattiassa koko liikkeen ajan.

Voit tarvittaessa tunnustella sormella lihasjännitystä jalkapohjassa.

Pidä jännitys **muutaman sekunnin**, rentouta ja toista liike.



### Isovarpaiden loitonnuks

Liikkeen tarkoituksena on korjata isovarpaiden mahdollista virheasentoa sekä ehkäistä vaivasenluiden muodostumista.



Kierrä kumilenkki tai lenkiksi sidottu naru isovarpaiden ympäri. Siirrä jalkaterät sellaiselle etäisyydelle toisistaan, että varpaissa tuntuu venytys.

Pidä venytys **kymmenisen sekuntia**, rentouta ja toista liike.

### Varpaiden ojennus

Liikkeen tarkoituksena on vahvistaa varpaiden ojentajalihaksia.



Paina jalkapohja lattiaa vasten ja nosta isovarvasta ylös muiden varpaiden pysyessä lattiassa. Pidä **muutama sekunti** ja rentouta.

Toista liike nostamalla nyt muita varpaita ylös ja painamalla isovarvasta lattiaan. Pidä jälleen **muutama sekunti**, rentouta ja toista liikesarja alusta.

### Varpaiden koukistus

Liikkeen tarkoituksena on vahvistaa varpaiden koukistajalihaksia.



Ruttaa varpailla lattialla olevaa ohutta pyyheliinaa tai talouspaperiarkkia. Voit myös poimia varpailla lattialta pieniä esineitä, kuten sukkia tai nappeja.

**HUOM! Älä tee tätä liikettä, mikäli sinulla on vasaravarpaita.**