



Potilasohje nilkkaleikkauksen jälkeen

Harjoittele säännöllisesti 2 - 3 kertaa päivässä. Harjoitteella pidetään yllä nilkan liikkuvuutta sekä tehostetaan verenkiertoa leikatussa alaraajassa. Kohoasento sekä varpaiden liikuttelu vähentävät turvotusta. Voit käyttää myös kylmähoitoa turvotuksen sekä kivun vähentämiseksi.

Varpaiden liikuttelu vähentää turvotusta. Varpaita voi liikuttaa, kun ortoosi on jalassa.



Tue leikattu jalka tyynyillä kohoasentoon. Pidä jalkaa kohoasennossa 20-30 minuuttia kerrallaan 1-2 tunnin välein turvotuksen vähentämiseksi. Istuessasi pidä leikattu jalka vaakatasossa.



Koukista ja ojenna nilkkaa mahdollisimman suurella liikelaaajuudella. Vältä nilkan pyörittämistä ja sivuttaisliikkeitä!



Lihusvoimaharjoitteet nilkkaleikkauksen jälkeen



Tyyny tai pyyherulla polvitaiteen alla, ojenna polvea suoraksi. Pidä jännitys 5 sekunnin ajan ja laske jalka rauhallisesti alustalle.

Tee _____ x _____.



Jännitä reisilihas ja nosta leikattua jalkaa suorana ylös. Nosta jalkaa noin 30cm alustasta ja laske rauhallisesti jalka alustalle.

Tee _____ x _____.



Vedä polvea sekä lonkkaa koukkuun vatsan päälle. Suorista jalka takaisin alustalle rauhallisesti.

Tee _____ x _____.



Ojenna polvi suoraksi. Pidä jännitys 5 sekuntia ja laske jalka rauhallisesti alkuasentoon.

Tee _____ x _____.



Ota tukea ja vie leikattua jalkaa suorana taaksepäin. Pidä ylävartalo suorana. Tuo jalka takaisin tukijalan viereen.

Tee _____ x _____.



Ota tukea ja vie leikattua jalkaa suorana sivulle.
Huomio ettei jalka lähde etu- tai takaviistoon. Tuo
leikattu jalka takaisin tukijalan viereen.

Tee _____ x _____.



Ota tukea ja koukista leikatun jalan polvea.
Ojenna polvi rauhallisesti takaisin suoraksi.

Tee _____ x _____.