

AKILLESJÄNNEVAIVAT HOITO-OPAS





Oy STADA Pharma Ab
PL 1310, 00101 Helsinki
Puh. 0207 416 888
Fax 0207 416 889
www.mobilat.fi
www.stada.fi

Hoito-oppaiden tilaukset: stada@stada.fi

SISÄLLYSLUETTELO

HOITO-OPAS

AKILLESJÄNNEVAIVAT 5

HARJOITUKSET

1. LIIKKUVUUSHARJOITUS / Jarrutus 7

2. LIIKKUVUUSHARJOITUS / Jarrutus yhdellä jalalla 8

3. VOIMAHARJOITUS / Päkiälle nousu korokkeella 9

4. TASAPAINOHARJOITUKSET / Kuminauha eteen-taakse 10

5. TASAPAINOHARJOITUKSET / Kuminauha sivuttain 11

6. PÄKIÄLLE NOUSU TASAPAINOLAUDALLA 12

7. LANTION TUKILIHASHARJOITUKSET / Helppo 13

8. LANTION TUKILIHASHARJOITUKSET / Vaikea 14

Harjoitus- järjestys	Harjoitus- viikkojen lukumäärä	Harjoitus- kerrat viikossa

Akillesjänteen seudun ongelmat ovat kuntoilijoiden yleisimpiä rasitusvaivoja. Pääasiallisesti vaivat johtuvat joko akillesjännettä ympäröivien liukukudosten ärtymisestä, tai itse jännekudoksen ongelmista – repeämistä tai jänteen rappeumasta.

Akillesvaivat voivat olla tuskallisen sitkeitä, mutta paranemistaipumus on hyvä ja leikkaushoitoon tarvitsee turvautua vain äärimmäisen harvoin. Jopa täydelliset repeämät hoidetaan yhä useammin ilman leikkausta. Hoidossa on ensisijaista puuttua kipuiluun nopeasti ja aloittaa hoito ja kuntoutus viipymättä ennen kuin vaiva turhaan pitkittyy.

Akillesjännettä ympäröivät liukukudokset saattavat ärtyä aivan yksittäisestä rasituksesta, esimerkiksi pitkä juoksulenkki kylmässä, märässä lumisohjossa. Jänteen ympäristö turpoaa, kipeytyy ja jännettä liikutellessa voi tuntua 'narinaa'. Tällaisessa tilanteessa lepo, kylmähoito ja tulehduskipulääke kuuriluontoisena joko suun kautta tai paikallisesti annosteltuna voi tuoda nopeankin avun. Mikäli tällainen tilanne jatkuu hoitamattomana kauan, saattaa liukukudosten ja jänteen välille syntyä kiinnikkeitä.

Ylivoimaisesti yleisin akilleskivun aiheuttaja on jänteen rappeuma (tendinoosi), jonka ajatellaan olevan seurausta monista pienistä vammoista, joita jänteeseen on aikojen kuluessa kohdistunut joko yksittäisinä pieninä vammoina tai yllirasituksen seurauksena. Oleellista on, että rappeutuneen jänteen joustavuus ja venyvyys heikkenee, jolloin se entistä herkemmin on jatkuvasti 'tiukalla' ja yllirasituksessa. Nämä vaivat alkavat yleensä pikkuhiljaa hiipien ja parantuminen oireettomaksi vie aikaa, mutta omaehtoisen kuntoutuksen osuus on ratkaisevaa.

Molemmissa tapauksissa vaivan hoito on ensisijaisesti kipua aiheuttavan liikuntamuodon vaihtaminen joksikin aikaa johonkin muuhun, sekä aktiivinen pohjelihaksistoa ja akillesjännettä venyttävä ja vahvistava harjoittelu, jonka on oltava päivittäistä. Pelkkä jänteen lepuuttaminen palauttaa kuormituksen jälleen alkaessa vaivat nopeasti takaisin, koska ongelma on pohkeen ja akillesjänteen kireydessä.

Harjoittelu voi olla aluksi hieman kivuliasta, mutta se kuuluu asiaan. Tukena voi käyttää kylmähoitoa tai paikallisesti annosteltavia voiteita ennen ja jälkeen harjoituksen. Myös pohjelihasten ja akillesjänteen mobilisointi hierojan tai fysioterapeutin toimesta voi olla hyvä lisä harjoitteluun.

Tässä oppaassa on harjoitusesimerkkejä, joita voi helposti kotona toteuttaa. Lääkärisi tai fysioterapeuttisi antaa tarvittaessa lisäohjeita.

LIKKUVUUSHARJOITUKSEN tarkoitus on palauttaa normaali liikkuvuus. Voimaa ei juuri tarvitse käyttää. Liikkeet ovat rauhallisia ja ääripäähän meneviä kivun sallimissa rajoissa. Toistoja voi tehdä suuria määriä. Esimerkiksi 20-50 toistoa, 3-5 sarjaa päivässä. Sarjojen välille voi jättää useitakin tunteja. Tarkoituksena on saada vuorokauden sisälle runsaasti vammakohdan liikuttelua ilman raskastavaa mekaanista kuormitusta.

VOIMAHARJOITUKSISSA kannattaa lähteä kesto-voimasta liikkeelle ja parantumisen edistyessä siirtyä kuormittavampiin harjoituksiin. Kuormitusta voi lisätä kuminauhaa kiristämällä tai lisäämällä nauhojen lukumäärää. Seisten tehtävissä harjoituksissa voi ottaa käsipainot käsiin tai repun selkään.

1-2 viikon kuluttua vammasta kokeile esimerkiksi 2-3 sarjaa 2-3 minuutin palautuksella siten, että sarjassa on 20-30 toistoa ja vastusta siten, että sarjan viimeiset toistot tuottavat lievän väsymisen tunteen työskenteleviin lihaksiin.

Lisää harjoitusannosta asteittain siten, että noin 4-8 viikon kuluttua pystyt tekemään 3 sarjaa niin tiukalla kuminauhavastuksella, että toistojen määrä on enää 8-12. Lopputunne saa olla työskentelevässä lihaksessa selvästi rasittunut sarjan lopussa. **Sarjapalautusta voi vastaavasti pidentää aina 4-5 minuuttiin asti.**

TASAPAINOHARJOITUKSET ovat sitä tärkeämpiä, mitä rankempia urheiluharrastuksia harrastat. Vamman seurauksena nivelten liikeaisti heikkenee ja lihasten hermotus hidastuu. Nopeissa suunnanmuutoksissa, muissa yllättävissä liikkeissä tai paljon voimaa vaativissa toiminnoissa nopeat reaktiot ovat tärkeitä uusintavamman ehkäisemiseksi. Tasapainoharjoituksilla saadaan myös lihasten yhteispeliä parannettua.



SUORITUSOHJE:

Aloita liike varpaille noususta.

Laske kantapäätä pohjelihaksilla jarruttaen hitaasti, noin 2-3 sekunnin aikana tasaisella liikkeellä niin alas kuin nilkan liikkuvuus sallii.

Korokkeena voit käyttää rappusta, steppilautaa tai tukevaa puupalikkaa.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Toista liikettä aluksi n. 50 kertaa päivässä. Kahden – kolmen viikon aikana lisää asteittain liikkeiden kokonaismääräksi 150 toistoa päivässä. Voit tehdä harjoituskertoja kaksi tai kolme päivässä.

Harjoitusta kannattaa jatkaa vielä oireiden väistyttyäkin.

► Harjoitus saattaa tuntua aluksi epämukavalta, jopa hieman kivuliaalta. Lievistä tunteuksista ei tarvitse olla huolissaan. Yleensä 6-8 viikon harjoittelun jälkeen alkaa tulla harjoitusvaikutuksia esiin.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____



SUORITUSOHJE:

Aloita liike varpaille noususta molemmin jaloin.

Siirrä paino trenattavan jalan puolelle kokonaan päkiällä pysyen.

Laske kantapäätä pohjelihaksilla jarruttaen hitaasti, noin 2-3 sekunnin aikana tasaisella liikkeellä niin alas kuin nilkan liikkuvuus sallii.

Siirrä paino tasaisesti takaisin molemmille jaloille. Nouse taas varpaille molemmin jaloin.

Mikäli akillesjänteessä ei tunnu venytystä, tee harjoite korokkeelta. Korokkeena voit käyttää rappusta, steppilautaa tai tukevaa puupalikkaa. Voit myös käyttää tarvittaessa lisäpainoja.

► Harjoitus saattaa tuntua aluksi epämukavalta, jopa hieman kivuliaalta. Lievistä tunteuksista ei tarvitse olla huolissaan. Yleensä 6-8 viikon harjoittelun jälkeen alkaa tulla harjoitusvaikutuksia esiin.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Toista liikettä aluksi 20- 30 kertaa päivässä. Kahden – kolmen viikon aikana lisää asteittain liikkeiden kokonaismääräksi 100 toistoa päivässä.

Voit tehdä harjoituskertoja kaksi tai kolme päivässä.

Harjoitusta kannattaa jatkaa vielä oireiden väistyttyäkin.

► Akillesjänteeseen liittyvät pohjelihakset ovat usein liian kireät. Tämän harjoituksen tarkoitus on lisätä pohjelihaksiston venyvyyttä ja toimintapituutta.



SUORITUSOHJE:

Aloita harjoitus venyneestä alkuasennosta. Nouse päkiöiden varassa ylös niin, että kantapää nousee vain hieman varpaiden yläpuolelle, ei ylemmäksi.

Palaa nousun jälkeen välittömästi alkuasentoon. Anna pohkeen rentoutua ja venyä 4-6 sekuntia alkuasennossa ja tee uusi nousu päkiöille.

Voit tarvittaessa tehdä harjoituksen jalkineet jalassa tai pehmustaa alustaa luistamattomalla materiaalilla, esim. jumppamatolla.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee harjoitus päivittäin. Aloita 20 toistolla ja lisää määrää asteittain 50-100 toistoon päivässä. Voit jakaa harjoituksen useaan erilliseen kertaan.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

► Kuminauhoilla tehtävissä harjoituksissa on tarkoitus tehdä lyhyitä, noin 10-20 cm pituisia nopeahkoja edestakaisia liikkeitä. Kuminauhan tarkoitus on hiukan vaikeuttaa tasapainon ylläpitoa. **Harjoitus kohdistuu pääasiallisesti TUKIJALKAAN!**

SUORITUSOHJE:

Kiinnitä kuminauhan toinen pää nilkan ympärille.

Liikuttellessä ilmassa olevaa jalkaa edes takaisin 10-20 cm liikeradalla.

Säädä kuminauhan kireys siten että vastus tuntuu selvästi, muttei vaadi ponnisteluja.

Käänny itse tai vaihda nauha vastakkaiseen suuntaan, jolloin vastuksen suunta muuttuu.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee harjoitetta kaksi tai kolme 20-30 sekunnin mittaista sarjaa. Palauttele 1-2 minuuttia sarjojen välissä.

Tukijalan lihaksissa pitäisi tuntua hieman väsymystä kunkin sarjan lopussa.

ALKUASENTO



LOPPUASENTO



ALKUASENTO



LOPPUASENTO



SUORITUSOHJE:

Liikuta jalkaa, jossa kuminauha on kiinni 10-20 cm liikeradalla.

Tee liikettä edestakaisin, kunnes jalkaterä tai lonkan ulkosyrjä tukijalan puolelta alkaa hieman väsyä.

Säädä kuminauhan kireys siten että vastus tuntuu selvästi, muttei vaadi ponnisteluja.

Käänny itse tai vaihda nauha vastakkaiseen suuntaan, jolloin vastuksen suunta muuttuu.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee harjoitetta kaksi tai kolme 20-30 sekunnin mittaista sarjaa. Palauttele 1-2 minuuttia sarjojen välissä.

Tukijalan lihaksissa pitäisi tuntua hieman väsymystä kunkin sarjan lopussa.

► Tasapainolaudalla tehtävät harjoitteet voivat aluksi tuntua melko vaativilta, mutta harjoitus tekee tässäkin mestarin. Erityisesti yhdellä jalalla tehtävät harjoitteet ovat erinomaista harjoittelua nilkkanivelen ja nilkan alueen jänteiden kuntoutuksessa.

SUORITUSOHJE:

Oleellista on säilyttää nilkan linjaus siten, että päkiällä ollessa akilles on kohtisuorana lattiaan nähden. Paino tulee isovarpaan tyvelle, kuten kävelyn tai juoksun työntövaiheen lopussa.

Aluksi voit ottaa tukea seinästä, mutta harjaannuttuasi pystyt kyllä tekemään liikkeen myös ilman tukea.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Alkuun tärkein tavoite on puhdas suoritus, vaikka vain muutama toisto kerrallaan.

Toista liike 5-10 kertaa 2-3 sarjoissa.

Tee 2-3 sarjaa jossa on 5-10 toistoa, Jätä sarjojen väliin 1-2 minuuttia.

ALKUASENTO



LOPPUASENTO



► Askelluksen tekniikkavirheet ovat usein akillesjänteen vaivojen taustalla. Lantion ja lonkan alueen tukilihakset ovat siksi avainasemassa hoidettaessa rasitusperäisiä akillesvaivoja. Keskimmäisen pakaralihaksen aktivoiminen ja vahvistaminen on usein tärkeitä.



SUORITUSOHJE:

Loitonna päällä olevaa jalkaa lonkasta taka-yläviistoon. Pidä loppuasento 2 sekuntia ja palauta raaja lattialle. Keskivartalon tulee säilyä tiukkana, jottei liike siirry lonkasta alaselkään.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Aluksi 20-30x/pv, asteittain lisäten 50-100x /pv 2-4 erässä.

- ▶ Lonkan ulkoreunalla olevien tukilihasten tehoton käyttö ja heikkous aiheuttavat usein linjausvirheitä kävelyssä ja juoksussa.
- ▶ Linjausvirheisiin liittyy usein ylimääräisiä kiertoja, jotka aiheuttavat poikkeuksellista kuormitusta nivelille ja jänteille.

ALKUASENTO



LOPPUASENTO



SUORITUSOHJE:

Seiso toinen jalka korokkeen päällä, päästä toinen jalka vajoamaan alas-päin siten, että lantio kallistuu sivulle.

Palauta lantio vaakatasoon.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Toista liikettä 10-15 kertaa molemmille puolille.

Opettele oikea suoritustekniikka esim. peilin edessä.

Aluksi vain yksi sarja joka toinen päivä. Kun totut liikkeeseen eikä se aiheuta oireita, voit lisätä toistoja aina 50-60x / joka toinen pv jaettuna 2-3 sarjaan.

Lääkäriin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Hirudoid® forte

hoitaa pintaa syvemmälle



geeli

emulsiovoide

Ripeästi eroon ruhjeista ja mustelmista

STADA

Hirudoid forte 4,45 mg/g emulsiovoide ja geeli. Vaikuttava aine: Mukopolysakkaridipolysulfaatti. Käyttöaiheet: Pinnalliset tromboflebiittit, infuusio- ja injektioflebiittien ennaltaehkäisy ja hoito, ehjän ihon painevauriot (emulsiovoide), hematoomat, kontuusiot. Annostus ja antotapa: Hoidettavalle alueelle levitetään 3-5 cm emulsiovoidetta tai geeliä kerran tai useita kertoja päivässä. Emulsiovoide hierotaan kevyesti ihoon ja sitä voidaan käyttää myös puristus-, kesto- tai okklusiosidosten alla. Geeliä voidaan käyttää välittäjäaineena ultraäänihoidon annettaessa tai iontoforesin yhteydessä. Vasta-aiheet: Yliherkkyys valmisteeseen ainesosille. Varoitukset ja käyttöön liittyvät varoitus: Varottava geelin joutumista limakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geelin käyttöä okklusiosidoksen alla vältettävä. Yhteisvaikutukset: Ei tunneta. Raskaus ja imetys: Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Haittavaikutukset: Harvoin tapahtuu esiintyä ihoon kohdistuvia paikallisia haittavaikutuksia, jos potilas on herkistynyt jollekin valmisteeseen ainesosalle. Apteekista ilman reseptiä. Ei korvattava. Lisätiedot: Pharmacia Fennica.

Kivun anatomiaa.

Tukiranka, luusto, kudokset, nivelet, lihakset ja jänteet ovat tavallisimpia kipualueita. Missä on sinun heikko kohtasi? Etsi se kuvasta ja opi, kuinka voit hoitaa itseäsi.



Olkopään kivet ovat tavallisimpia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pieneen pintaan lapaaluussa. Niveltä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasrenkityksessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

”Tenniskyyrnäpää” on urheiluvien ja esimerkiksi tietokoneen hiirtä käyttävien pulma. Kipu syntyy, kun kyyrnävaren lihassyrimä joutuu toisinaan siitorajoillaan. Veri ei kierrä kunnolla. Syntyy kuona-ainetta. Ne aiheuttavat tulehdus-ärsytystä, joka taas pahentaa lihasten kiristymistä. Mobilat outtaa tulehdukseen ja kipuun. Pitkän päälle on syytä hoitaa vaurion syy. Tenniksessä se tapahtuu tekniikkaa korjaamalla, näppäintyössä parantamalla ergonomiaa ja vahvistamalla lihasryhmää.



Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja vääntyä. Seurauksena on kipu ja turvotus. Viilentävä ja turvotusta laskeva Mobilat outtaa. Ikääntyneen henkilön polvi voi kipeytyä vähitellen. Esiintyy turvotusta, kipua ja jopa unta häiritsevää yösärkyä. Lievissä tapauksissa on usein viisainta hoitaa oireita paikallisesti Mobilatilla.

”Penikkataudiksi” sanotaan säären sisäosan rasituskipua. Se johtuu usein kuormitusvirheestä, esim. väärästä juoksu-tyylistä tai huonoista juoksukengistä. Kivun varsinainen aiheuttaja on lihas- ja luukalvon tulehdus tai lihaskalvon ahtaus. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.



Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijällä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiaa kipu alkaa kytä **niska- ja hartialihaksissa**. Pään ja hartioiden kannattelu on kovaa työtä, joka vaihtelutta jatkuessaan aiheuttaa usein tulehdusta ja kipua. Mobilat outtaa. Se vilkastuttaa verenkiertoa ja vie lihaksista kivun ja kireyden.

”Suonenvedossa” suonet eivät ”vedä” mihinkään. Kysymys on lihasten voimakkaasta supistustilasta, krampista, joka pitää saada laukeamaan. Varovainen venytys tehoaa usein. Mobilat on tehokas apu. Se helpottaa krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Selkävaivat ovat usein äkillisiä, kuten venähdys ja noidannuoli. Selän lihasten laukaiseminen venyttämällä on vaikeaa. Pienikin kipualue voi laajeta jopa koko selän alueelle. Silloin ei tee juuri mieli venytellä. Mobilat lievittää krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Akillesjänteen kipeytyminen on usein aikuisen huippu-urheilijan pulma, jonka aiheuttaa jänteen ympäristökudosten tulehtuminen. Mobilat on useimmiten tehokas apu, koska ongelma-alue sijaitsee ihon pinnan lähellä ja voide imeytyy nopeasti kipupisteeseen. Sama koskee nilkan alueen kipuja laajemminkin.



Mobilat®
Yksi voide – kolme vaikutusta.

Emulsiovoide ja geeli lihasten ja nivelten kipujen paikallishoitoon. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkauksen käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia useita kertoja päivässä kipualueelle. Sen lääkeaineet vähentävät tehokkaasti tulehdus-ärsytystä ja nopeuttavat vaurioituneen kudoksen paranemista. Sisältää salisyylihappoa, joka voi aiheuttaa jollekin allergioita. Voivojen pitkäikäisessä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Ei alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määräystä.

Katso lisää www.mobilat.fi

STADA