

ALL THE BEST

AKILLESJÄNNEVAIVAT HOITO-OPAS



STADA
NORDIC



STADA Nordic, Suomi
PL 1310, 00101 Helsinki
Puh. 0207 416 888
www.mobilat.fi
www.stada.fi

Kaikki hoito-oppaat ovat luettavissa ja ladattavissa osoitteessa mobilat.fi ja stada.fi

Tekijät: Heidi Haapasalo, Ortopedi, Liikuntalääketieteen erikoislääkäri
Juha Koskela, Fysioterapeutti

04/2018

SISÄLLYSLUETTELO

HOITO-OPAS

AKILLESJÄNNEVAIVAT	5	Harjoitus- järjestys	Harjoitus- viikkojen lukumäärä	Harjoitus- kerrat viikossa
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			



Akillesjanteen seudun ongelmat ovat kuntoilijoiden yleisimpiä rasisusvaivoja. Pääasiallisesti vaivat johtuvat joko akillesjännettä ympäröivien liukukudosten ärtymisestä, tai itse jännekudoksen ongelmista – repeämistä tai janteen 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 rasisuksesta, esimerkiksi pitkä juoksulenkki kylmässä, märässä lumisohjossa. Janteen ympäristö turpoo, 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 janteen välille syntyä kiinnikkeitä.

Ylivoimaisesti yleisin akilleskivun aiheuttaja on janteen rappeuma (tendinoosi), jonka ajatellaan olevan seurausta monista pienistä vammoista, joita janteeseen on aikojen kuluessa kohdistunut joko yksittäisinä pieninä vammoina tai ylirasituksen seurauksena. Oleellista on, että rappeutuneen janteen joustavuus ja venyvyys heikkenee, jolloin se entistä herkemmin on jatkuvasti 'tiukalla' ja ylirasituksessa. 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 janteen lepuuttaminen palauttaa kuormituksen jälleen alkaessa vaivat nopeasti takaisin, koska ongelma on pohkeen ja akillesjanteen 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 akillesjanteen 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 liikkuttelua ilman rasittavaa mekaanista kuormitusta.

VOIMAHARJOITUKSISSA kannattaa lähteä kestovoimasta liikkeelle ja parantumisen edistyessä siirtä 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 työskennellessä 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.



ALKUASENTO

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.



LOPPUASENTO

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: _____

LIKKUVUUSHARJOITUS / JARRUTUS YHDELLÄ JALALLA



SUORITUSOHJE:

Aloita liike varpaille noususta molemmin jaloin.

Siirrä paino treenattavan 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.

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.

► 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: _____

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



ALKUASENTO



LOPPUASENTO

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.

TASAPAINOHARJOITUKSET – KUMINAUHA ETEEN-TAAKSE

► 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.

Liikuttele 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.

ALKUASENTO



LOPPUASENTO



HARJOITUSMÄÄRÄ:

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

Tukijalan lihaksissa pitäisi tuntua hie-
man väsymystä kunkin sarjan lopussa.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

TASAPAINOHARJOITUKSET – KUMINAUHA SIVUTTAIN

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.

PÄKIÄLLE NOUSU TASAPAINOLAUDALLA

► 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 tyvälle, 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



Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

► 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.

LANTION TUKILIHASHARJOITUKSET / VAATIVA

- ▶ 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.

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.

ALKUASENTO



LOPPUASENTO



Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Hirudoid® forte

hoitaa pintaa syvemmälle



geeli

emulsiovoide

Ripeästi eroon ruhjeista ja mustelmista

STADA
NORDIC

Hirudoid forte 4,45 mg/g emulsiovoide ja geeli. Vaikuttava aine: Mukopolysakkaridipolysulfaatti. **Käyttöaiheet:** Pinnalliset tromboflebiitit, infuusi- 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 iontoforeesin yhteydessä. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys valmistein ainesosille. **Varoitukset ja käyttöön liittyvät varoitukset:** Varoitava geelin joutumista limakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geelin käyttöä okklusiosidoksen alla vältettävä. **Yhteisvaikutukset:** Ei tunnetta. **Raskaus ja imetys:** Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. **Haittavaikutukset:** Harvoissa tapauksissa voi esiintyä ihoon kohdistuvia paikallisia haittavaikutuksia, jos potilas on herkistynyt jollekin valmistein ainesosalle. Apteekista ilman reseptiä. Ei korvattava. **Lisätiedot:** Pharmaca 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.



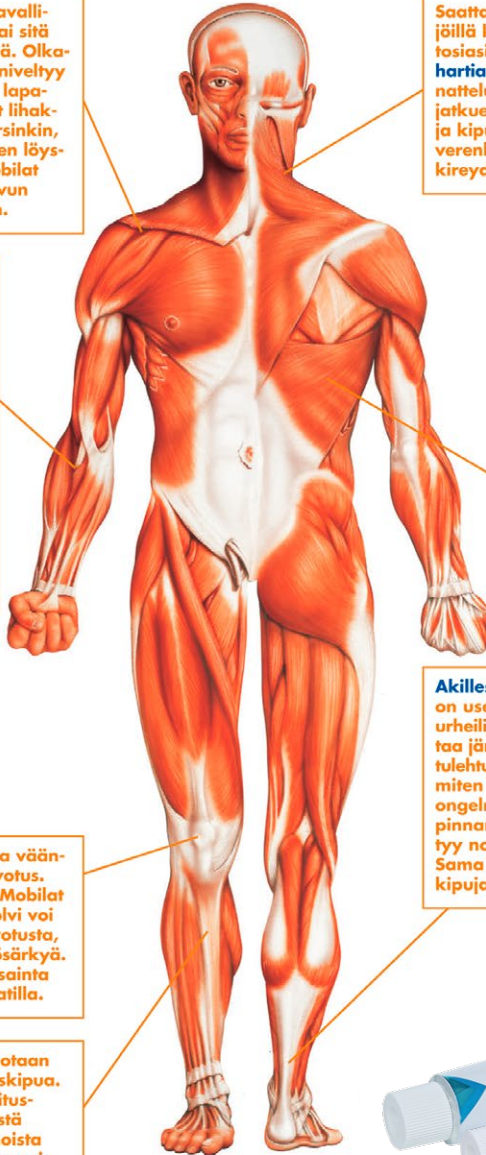
Olkapään kiut ovat tavallisimpia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pienen pintaan lapaluussa. Nivelttä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasten löysyydessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

”Tenniskyynärpää” on urheiluvien ja esimerkiksi tietokoneen hiirtä käyttävien pulma. Kipu syntyy, kun kyynärvarren lihasryhmä joutuu toimimaan sietorajoillaan. Veri ei kierrä kunnolla. Syntyy kuona-ainetta. Ne aiheuttavat tulehdus-ärsytystä, joka taas pahentaa lihasten kiristymistä. Mobilat auttaa tulehdukseen ja kipuun. Pitkän päälle on syytä hoitaa vaivan syy. Tenniksessä se tapahtuu tekniikkaa korjaimalla, näppäintyössä parantamalla ergonomiaa ja vahvistamalla lihasryhmää.



Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja vääntyä. Seurauksena on kipu ja turvotus. Viilentävä ja turvotusta laskeva Mobilat auttaa. 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 juoksutyylistä tai huonoista juoksukengistä. Kivun varsinainen aiheuttaja on lihas- ja luukalvon tulehdus tai lihaskiinnityksen irto. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.



Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijällä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiaa kipu alkaa kytää **niska- ja hartialihaksissa**. Pään ja hartioiden kantelu on kovaa työtä, joka vaihtelutta jatkuessaan aiheuttaa usein tulehdusta ja kipua. Mobilat auttaa. 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®

Emulsiovoide ja geeli lihasten ja nivelten kipujen paikallishoitoon. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkauksen käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia useita kertoja päivässä kipualueelle. Sen lääkeaineet vähentävät tehokkaasti tulehdusärsytystä ja nopeuttavat vaurioituneen kudoksen paranemista. Sisältää salisyylihappoa, joka voi aiheuttaa joillekin allergiaa. Vaivojen pitkittyessä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Ei alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määrystä.

Katso lisää www.mobilat.fi