

ALL THE BEST

POLVEN NIVELRIKKO

ALKAVAN KULUMAN 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: Petri Sillanpää LT, Ortopedian ja traumatologian erikoislääkäri
Juha Koskela, Fysioterapeutti

04/2018

POLVEN NIVELRIKKO – ALKAVAN KULUMAN HOITO-OPAS

SISÄLLYSLUETTELO

POLVIEN NIVELRIKKO, JOHDANTO	4
------------------------------------	---

HARJOITUKSET

	Harjoitus- järjestys	Harjoitus- viikkojen lukumäärä	Harjoitus- kerrat viikossa
1. LIIKKUVUUS, YLEISOHJEET	8		
2. VARTALON ASENNON HALLINTA	12		
3. KYRKISTY OIKEIN	13		
4. PORTAIDEN NOUSU	14		
5. LIHASVOIMAHARJOITUKSET	16		
6. ALARAAJAN OJENNUSVOIMA	20		
7. REIDEN LIHASTEN LIIKKUVUUS	22		
8. LONKAN TUKILIHAKSET	24		
9. KÄVELY	28		

Polven kulumisesta (nivelrikko) johtuva kipu on yleistä. Polven kuluma alkaa usein lievällä kivulla, joka liittyy rasitukseen. Kipu voi pahentua hiljalleen, kun kuluma etenee, mutta tavallisesti aika oireiden alusta pitkälle edenneeseen polvinivelkulumaan on pitkä.

Polven alkavaan kulumaan liittyvä kipu on peräisin nivelen sisäisestä ärsytyksestä, joka voi aiheuttaa polven ajoittaista turpoamista ja joskus jopa polven lukkiutumisen tunnetta. Tavallisesti tilanne on ohimenevä ja hetken levon jälkeen polven liikelaajuutta ja lihasvoimaa ylläpitäviä harjoitteita kannattaa aloittaa toimintakyvyn ylläpitämiseksi. Alkavaan polvikulumaan voi liittyä myös nivelkierukan repeämä (rappeutumisesta johtuva), joka on syntynyt itsestään tai huomaamatta ilman äkillistä vääntövammaa. Jos repeämä on ollut polvessa pitkään, ilman äkillistä oireiden pahenemista, on turvallista aloittaa tämän oppaan mukaisia polven toimintakykyä parantavia harjoitteita.

Rasitus liikunnassa tai töissä voivat aiheuttaa polven kulumasta johtuvan kivun pahenemisen. Tästä huolimatta polven altistaminen sopivalle rasitustasolle on turvallista nivelkulumasta huolimatta, sillä polven nivel- ja tukikudosrakenteet kaipaavat luonnollista liikettä pysyäkseen kunnossa. Mikään liikunta, vaativampikaan, ei ole suoranaisesti kiellettyä, jos polvikuluma ei siitä liiallisesti oireile. Rasitustason hallintaan polven kuluman aiheuttamassa

kivussa liittyy myös painon pitäminen kurissa. Ylipaino onkin tunnetuin polvikuluman riskitekijä. Vaikka vuosien saatossa nivelrikko voi edetä vaikea-asteiseksi vaatien jopa tekonivelleikkausta, sopiva toimintakykyä ylläpitävä liikunta on tärkeää.

Joskus alkavan polvikuluman ensioireina esiintyvät melko äkillinen, paikallinen kipu polven sisä- tai ulkoreunalla ja liikearkuus. Taustalla on usein rasitus, esimerkiksi työtehtävissä. Tällaisessa tilanteessa on suositeltavaa hakeutua lääkäriin ja diagnoosi alkavasta kulumasta saadaan röntgenkuvista. Pidempään oireillut polvi tulee aina kuvata kivun syyn selvittämiseksi. Akuutin vaiheen hoitoon kuuluvat tulehduskipulääkkeet ja lyhyt lepo, mutta varsin pian tulee aloittaa hoitavat harjoitteet, jotka on kuvattu tässä oppaassa yksityiskohtaisesti. Kun polvessa on kulumaa, monesti osittainen kivun syy on myös sopivan, lihaskuntoa ylläpitävän, rasituksen puute. Kulumakivun lisäksi heikko lihaskunto pahentaa oireita. Kuntouttavassa harjoittelussa on tärkeintä pyrkiä parantamaan lihasten voimaa ja tasapainoa tilanteeseen soveltuvalla tavalla, jotta alaraajan hallinta paranee. Oppaassa esitetyjä harjoituksia voidaan turvallisesti käyttää polven nivelkuluman aiheuttaman kivun helpottamiseen, sekä fysioterapeutin opastamana että myöhemmin itse toteutettuna, tarvittaessa yksilöllisesti muokattuna.

LIIKE- JA LIIKUNTAHOITOJEN TAVOITTEENA ON PARANTAA KOKO ALARAAJAN TOIMINTAKYKYÄ.

Liikkuvuusharjoitusten tarkoituksena on palauttaa polveen täysi liikelaajuus. Liikkeet ovat rauhallisia ja ne toteutetaan kivun sallimissa rajoissa.

Nivelriikon alkuvaiheessa tutkimuksissa on todettu lihasvoimaharjoitteiden vähentävän polvikipua. Lisäksi riittävän alaraajojen lihasvoiman tiedetään ylläpitävän toimintakykyä, vaikka polven kuluma etenisikin.

LIKKUVUUSHARJOITTEET

tähtäävät nivelen vapaaseen liikkuvuuteen. Lihasen kireydestä johtuvat polviniveltä epäfysiologisesti kuormittavat tekijät saadaan poistettua näiden avulla.

Liikkeet tulee suorittaa rauhallisesti siten, että venytys aiheuttaa selvästi tunnistettavan kiristyksen lihakseen, muttei kivuliaasti. Venytyksestä johtuva lievä epämukavuuden tunne on sallittua.

HARJOITUSTEN ANNOSTELU

Toistoja yhdessä liikesarjassa tehdään 20-50. Päivän aikana liikesarjoja tehdään 2-5. Yksittäisen venytysvaiheen kestoksi riittää 2-6 sekuntia. Pidempiäkin venytysjaksoja voi kokeilla aina 20-30 sekuntiin asti. Yksittäisen venytyksen väli voi olla esim. 2-10 sekuntia. Kannattaa kokeilla mikä sopii itselle parhaiten.

LIHASVOIMA on tärkeä nivelen vakaan toiminnan kannalta. Aluksi lihaskuntoharjoitteet kannattaa valita siten, että toistoja tulee runsaasti, mutta kuormitus pidetään pienenä, korkeintaan kohtuullisena. Maksimivoimaa tulee myös harjoitella, mutta käytäntö on osoittanut, että nivelen liikkuvuuden on hyvä olla käytännössä lähes täysi ennen pontevamman voimaharjoittelun aloittamista. Muussa tapauksessa maksimivoimaharjoittelu todennäköisesti vain lisää oireita. Tutkimusten mukaan kovempikin harjoittelu on turvallista polven nivelrikkopotilaalle, jos kipuoireet pysyvät siedettävänä.

HARJOITUSTEN ANNOSTELU

Harjoittelujakson alusta lukien suorita ensin harjoitettavaa lihasta aktivoivia liikkeitä 50 -150 kertaa päivässä 1-2 viikon ajan. Toistot jaetaan 5-20 erään pitkin päivää. Sen jälkeen kesto-voimaharjoituksia voi tehdä seuraavat 2-4 viikkoa. Vastus valitaan siten, että viimeiset toistot tuntuvat hieman rasittavan lihasta 25-30 toiston jälkeen.

Sarjoja voi tehdä 2-3 kpl 2-3 minuutin palautuksella. Lihaksen maksimivoimaa lisäävät harjoitukset voi ottaa mukaan esim. 4-6 viikon kuluttua. Liikkeet voivat olla samoja kuin kesto-voimaharjoituksissa, mutta lisää vastusta niin paljon, että rasittuneisuuden tunne lihaksiin tulee jo 8-15 toiston jälkeen. Tee 1-3 sarjaa. Palautusta sarjojen väliin voi jättää 4-5 minuuttia.

TASAPAINO JA VARTALON HALLINTA

Ihmisen vartalon painopiste on hieman lantion yläpuolella. Polvinivel puolestaan sijaitsee elimistön kahden pisimmän vipuvarren välissä. Näistä johtuen lantion, keskivartalon ja lonkan alueen hallinta vaikuttavat oleellisesti polven hyvinvointiin. Puutteellinen lantion alueen hallinta lisää kuormitusta myös polvessa. Polvea tukevista lihaksista enemmistö sijaitsee lonkan seudussa. Näistä tärkeimmät ovat lonkan ulkokiertäjät ja loitontajat. Niiden avulla on mahdollista hallita polvea siten, että kuormitus polvessa on luonnollinen.

LIKKUVUUSHARJOITTEET – ETUREIDEN VENYTYS

YLEISOHJE VENITYKSILLE

Toistoja yhdessä liikesarjassa tehdään 10-50. Liikesarjoja päivän aikana tehdään 2-5. Yksittäisen venytysvaiheen kestoksi riittää 2-6 sekuntia. Pidempiäkin venytysjaksoja voi kokeilla aina 20-30 sekuntiin asti. Päivässä venytystä lihasta kohden yhteensä 1-2 minuuttia. Yksittäisen venytyksen väli voi olla esim. 2-10 sekuntia. Kannattaa kokeilla mikä sopii itselle parhaiten.

HELPPO, EI KUORMAA



ALKUASENTO



LOPPUASENTO

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

LIKKUVUUSHARJOITTEET – ETUREIDEN VENYTYS

VAATIVAMPI,
MYÖS LONKAN KOUKISTAJA



ALKUASENTO



LOPPUASENTO

HELPPO TOTEUTTAA
MELKEIN MISSÄ VAIN



EI NÄIN!

Ota ristikkäisellä kädellä nilkasta kiinni ja vedä kantapäätä kohti pakaraa. Pidä polvet vierekkäin. Jos päästät polvet loitonemaan toisistaan, venytyksen teho heikkenee ja kohdistuu muualle kuin tässä on tarkoitus ("ei näin").

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

LIKKUVUUSHARJOITTEET – TAKAREIDEN VENYTYS 1



ALKUASENTO



LOPPUASENTO



EI NÄIN!

Vartalon asennon hallinta (nuoli) on tässä tärkeää, jotta venytys kohdistuu takareiteen.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____



EI NÄIN!

Takareiden venytykset voit toteuttaa seisten pientä koroketta apuna käyttäen. Kyseessä voi olla jakkara, ulkoillessa kanto tai vaikka betoniporsas.

Takareiden venytyksessä voit pitää polvea välillä suorana **1** tai hieman koukussa **2**. Voit myös hieman kiertää lonkkaa sisään ja ulos. Näin voit hakea kireimpiä alueita takareiden eri kohdista.

Sujuva kävely, juokseminen ja kyykistyminen edellyttävät riittävää venyvyyttä myös reiden takaosan lihasten osalta. Liian kireä takareisi haittaa normaalia liikkumista monin tavoin.

Kireä lihaksisto lisää mekaanista kuormitusta nivelen sisällä, myös polvessa.

Reiden takaosan lihasten venytyksen kohdentamiseksi halutulle alueelle on oleellista hallita keskivartalon asento. Muussa tapauksessa venytys siirtyy helposti alaselkään.

VARTALON ASENNON HALLINTA

VATSALIHASTEN AKTIVOINTI

Keskivartalon ja lantion asennon hallinta vaikuttaa suoraan lonkkanivelen ja reisiluun välityksellä polveen, joka on saman vivun toisessa päässä. Puutteellinen vartalon hallinta johtaa käytännössä myös polvien kiertosuuntaisen kuormituksen kasvuun.



ALKUASENTO

LOPPUASENTO

Kiinnitä vastuskumilanka pääsi yläpuolelle, vaikka riittävän tukevaan hattuhyllyyn. Vedä lankaa suoraan alapäin. Näin saat aktivoitua vartaloasi tukevia lihaksia. Älä vedä lankaa kiinni vartaloosi, silloin vatsalihasten työn tarve vähenee.

HARJOITUSANNOS

Säädä vastus niin, että jaksat tehdä 20-30 toistoa siten, että liikesarjan lopussa vartalon lihaksissa alat aistia lievää kuormittuneisuuden tunnetta. Pidä sarjataukoa 2-3 minuuttia tee toinen ja ehkä vielä kolmaskin sarja.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

LANTION HALLINTA, KYKKYRYTMI JA ISTUUTUMINEN

Kyykistyminen: Vie lantio taakse ja ylävartaloa eteen. Näin voit jakaa kuormaa tasaisesti kaikille alaraajojen nivelille. Polvea tukevat lihasryhmät työskentelevät yhdessä tukien sitä joka suunnasta. Säilytä selän keskiasento – selkä pysyy suorana, mutta ei pystysuorana!



ALKUASENTO

LOPPUASENTO

Sovella kyykkörytmiä esim. istuutuessasi. Näin voit vähentää polven etualueelle kohdistuvaa kuormitusta.

PORTAIDEN NOUSU

PORTAIDEN NOUSU

Portaiden kulku kuormittaa polvea. Voit tasata polveen kohdistuvaa kuormaa hyvällä liikkumistekniikalla.



EI NÄIN!

PORTAALLE TAI PENKILLE NOUSU

Pidä nousun aikana vartalo hieman kallistettuna eteen ja aloita nousu lonkkaa ojentamalla.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

VÄLTÄ "PUSSAAVIA POLVIA"

Polvien vääntyminen sisään lisää huomattavasti niihin kohdistuvaa rasitusta. Opettele linjaamaan polvesi kyykyn yhteydessä:



EI NÄIN!

LIHASVOIMAHARJOITUKSET – ETUREISI

SUORAN JALAN NOSTO

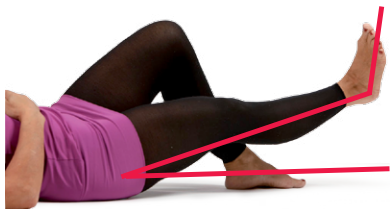
Reisilihasvoiman lisääminen kannattaa useimmiten aloittaa suoran jalan nostoilla. Polven kiputilat ja pienikin turvotus aiheuttavat lähes aina reisilihaksen alaosan heikkenemistä johtaen polven toiminnan heikkenemiseen. Lihasvoiman ylläpito on nivelrikkopotilaalle erityisen tärkeää.



Alkuasento: selin makuulla.



Vedä nilkka koukkuun ja paina polvi suoraksi. Lisää lonkkaan kiertoa ulos päin muutamia asteita.



Suoran jalan nosto. Nosta kantapää noin 10-15 cm:n korkeuteen. Se riittää. Pidä asento 2-4 sekuntia ja palauta raaja alustalle. Laske rennoksi ja ala alusta.

Toista liike 50-150 kertaa päivässä, esim. 5-10 liikkeen sarjoina.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Lisää vaativuutta tuo, kun teet harjoituksen oikoistunnasta. Myös pienen lisäpainon käyttö nilkassa tuo lisää kuormaa reisilihakselle.



Alkuasento oikoistunnassa. Muuten toteutus kuin edellä.



Lisäpainon käyttö nilkassa. 0,5-2 kg tarpeen mukaan. Mansetti on kätevää käyttää, kahvipakettikin käy...



ALKUASENTO



LOPPUASENTO

POLVEN OJENNUS KUMILANKAVASTUSTA VASTAAN

Liikkeen annostelu: tee 5-10 liikkeen sarjoina niin, että sarjan lopussa tunnet reisilihaksen selvästi väsyvän. Pidä 2-3 min tauko ja tee toinen ja jaksaussasi vielä kolmas sarja. Pyri tekemään päivittäin, mutta jos polvi ärtyy, pidä 1-2 välipäivää. Sovita vastuskumilangan kireys siten, että pystyt ojentamaan polvesi suoraksi ja pitämään sitä suorana noin 2 sekuntia kerrallaan.

LIHASVOIMAHARJOITUKSET – TAKAREISI

Vastuskumilankaa hyödyntäen voit vahvistaa takareiden lihaksia. 45 asteen koukistuskulma on riittävä.

TUOLILLA ISTUEN



ALKUASENTO



LOPPUASENTO

VATSAMAKUULLA



ALKUASENTO



LOPPUASENTO

Sovita vastuskumilangan kireys siten, että pystyt koukistamaan polvesi noin 45 asteen kulmaan. Pysäytä liike 1-2 sekunniksi ja palauta sitten polvi suoraksi hieman langan vetoa vastaan jarruttaen. Voit vatsamakuulla käyttää matalaa tyynyä tai pyyheliinarullaa nilkan alla, jos koet nilkan ojentamisen hankalaksi.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

SEISTEN



ALKUASENTO



LOPPUASENTO

Seisten toteutettuna harjoitus kehittää myös tukijalan lihaksia ja seisomatasapainoa. Tarvittaessa käytä tuolia tukena tasapainon säilyttämiseksi. Alaselän notko ei saisi lisääntyä viedessäsi alaraajaa taakse. Vartalon asennon säilyttämiseen tarvitset vatsalihasten tukea!

ALARAAJAN OJENNUSVOIMA

YHDEN JALAN KYKKY



ALKUASENTO



LOPPUASENTO

Kevennä liikettä tarpeen mukaan tukeutumalla tuoliin tai pöytään. Samalla varmistat tasapainon ylläpidon. Kun harjoitus sujuu hyvin, jätä tukea asteittain vähemmälle. Pidä paino harjoitettavan puolen raajalla. Alkuasennossa takajalka saa olla kevyesti kontaktissa alustaan. Polven kulmaksi riittää noin 45 astetta. Tällä selviytyy standardi rappusista.

Loppuasennossa harjoitettavan raajan saa ojentaa loppuun asti myös lonkasta. Tee aluksi muutamia toistoja päivässä tai joka toinen päivä. Rasituksen siedon ja voimien karttuessa voit lisätä muutaman toiston sarjaan. Tavoitteena on jaksaa 20-30 toistoa ja 2-3 sarjaa joka toinen tai kolmas päivä.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

LOPPUOJENNUS / KOKO ALARAAJA



ALKUASENTO



LOPPUASENTO

Kun yhden jalan kyykky onnistuu hyvin, voit lisätä vaikeutta nousemalla liikkeen lopussa päkiän varaan. Voit tarvittaessa pehmustaa alustaa ohuella kumimatolla tai käytä jalkineita. Paksun voimistelumaton käyttö jalan alla pehmusteena lisää tasapainon ylläpitoon haastetta.



EI NÄIN!

Yhden jalan varassa tehtävien harjoitusten yhteydessä polven linjaaminen on tärkeää. Se edellyttää lantion hallintaa: Lantio tulisi säilyttää vaakatasossa edestä katsottuna.

TAKAREIDEN VENYTYS JA ETUREIDEN AKTIVOINTI



ALKUASENTO

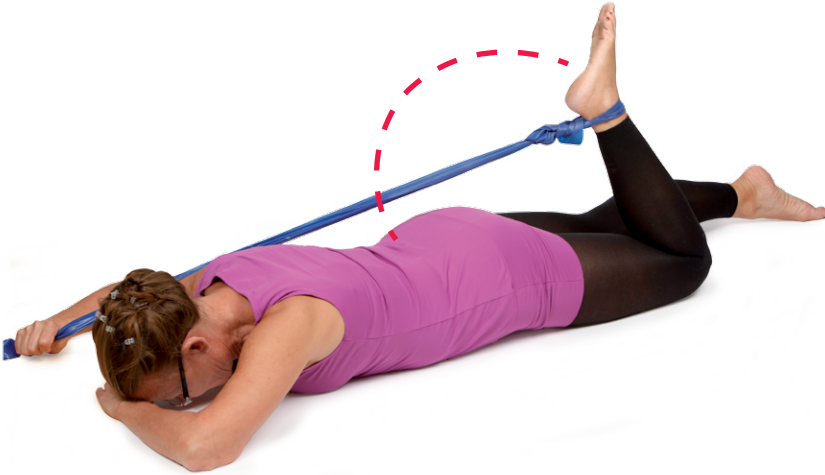


LOPPUASENTO

Piirrä jalkaterällä kaari, polvi saa pysyä paikallaan.

Tämä harjoitus yhdistää kevyen reisilihasharjoituksen ja takareiden venytyksen. Suorita liike rauhallisesti 10-15 toiston sarjana. Jätä taukoa sarjojen väliin 2-3 minuuttia ja tee 2-3 sarjaa päivittäin. Jos polvi tuntuu rasittuneelta, oireiselta keskimääräistä enemmän, valitse kevyempi takareisivenytys 1-2 päivän ajaksi. Kokeile sitten uudestaan tätä.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____



Tämän harjoituksen tarkoitus on lisätä etureiden aktiivista liikelaajuutta. Reisilihas joutuu työskentelemään kevyesti selkeästi venyneestä alkuasennosta.

Venytä ensin vastuskumilangan avulla kevyesti reiden etuosaa muutama sekunti vetämällä kantapäää kohti pakaraa.

Sen jälkeen pidä lanka tiukalla ja ojenna polvea niin, että kantapää loittonee pakarasta 20-30 cm.

Rentouta reisilihas ja anna langan venyttää taas 2-3 sekuntia. Voit toistaa liikkeen 20-30 kertaa.

Mikäli venytysvaikutus alkaa vaimentua, voit hieman tiukentaa lankaa lisää. Tätä voit tehdä jopa päivittäin kunnes liikkuvuus on lisääntynyt riittävästi tarpeisiin nähden. Normaalisti polvi koukistuu tässä asennossa niin paljon, että kantapäällä voi kevyesti koskettaa pakaraan.

LONKAN TUKILIHAKSET

Lonkan lihakset tukevat merkittävästi myös polvea. Siksi niiden harjoittaminen on oleellinen osa polven hoitoa.

LONKAN LOITONNUSHARJOITUS HELPPO VERSIO



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 20-30 kertaa päivässä, asteittain lisäten 50-100 kertaa päivässä 2-4 erässä.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

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.

LONKAN LOITONNUSHARJOITUS VAATIVA VERSIO



ALKUASENTO

LOPPUASENTO

SUORITUSOHJE

Seiso toinen jalka korokkeen päällä, päästä toinen jalka vajoamaan alaspäin 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 50-60 kertaa joka toinen päivä jaettuna 2-3 sarjaan.

LONKAN TUKILIHAKSET

LONKAN LOITONNUSHARJOITUS SEISTEN



ALKUASENTO



LOPPUASENTO

Työnnä TUKIJALAN lonkalla heilahtavan alaraajan jalkaterää ulos. 10-15 cm riittää hyvin. Toista aluksi muutamia kertoja, jotta liike löytyy. Lisää asteittain toistoja ja vastuksen tiukkuutta kun edistyt. Sarjan pituus 10-30 toistoa, 2-3 sarjaa 2-3 minuutin palautuksella.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

LONKAN ULKOKIERTÄJÄN HARJOITUS



ALKUASENTO



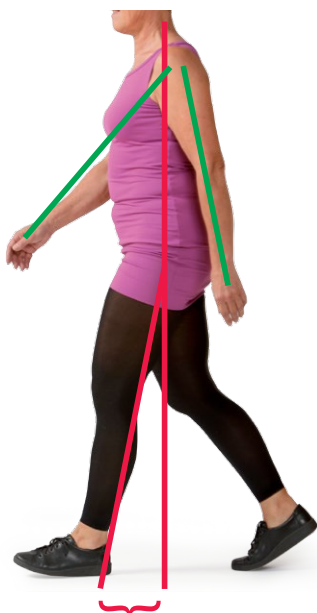
LOPPUASENTO

Pidä lonkka ja päkiä samalla pystylinjalla koko liikkeen ajan.
Kierrä lonkasta polvi auki ja pidä 2 sekuntia ulkokierrossa. Toista 10-30 kertaa 2-3 sarjaa.
Sarjapalautus noin 2-3 minuuttia.

Sujuvan kävelytekniikan hallitseminen on keskeinen asia useiden polvivaivojen hoidon onnistumisen kannalta. Keskimääräinen askelpituus on noin 65–70 cm, vaihdellen henkilön pituuden mukaan. Näin ollen yhden kilometrin matkalla ihminen ottaa noin 1400 askelta. Jokainen askel kuormittaa ainakin kävelijän kehon painon verran. Kovassa kävelyvauhdissa jopa 1,2–1,5 -kertaisesti.

Polvivaivojen hoidossa on oleellista saada kantaisku sopivasti vartalon alle, ei pitkälle eteen jarruttamaan. Pitkä jarrutusvaihe johtaa kuormituksen kasvuun myös polven alueella. Tarkista, että kävelyssä kantaisku sijoittuu vain muutamia senttejä lantion etupuolelle ja että nilkka on noin 90 asteen koukussa (säären ja jalkapohjan välinen kulma) kontaktin syntyessä. Näin vältät liiallista vastaponnistusta ja kävely sujuu rullaavasti.

Yläraajat rytmittävät kävelyä. Jos yläraajan tuonti takaa eteen myöhästyy, se heikentää osaltaan kävelyn rullaavuutta.



Lyhyt jarruttava matka

Kantaisku osuu vain vähän lantion etupuolelle. Näin pääset helposti rullaamaan jalan yli ja seuraavaan askeleeseen.

Eteen heilahtava yläraaja on jo tulossa vartalon vierelle ollen ajoissa.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____



Pitkä jarruttava matka

"EI NÄIN"

Kantapään työntäminen pitkälle eteen lisää alaraajojen kuormitusta ja jarruttaa etenemistä suotta.

Eteen heilahtavan alarajaan puoleinen käsi on hieman myöhässä, liian takana suhteessa vartaloon.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Hirudoid® forte

hoitaa pintaa syvemmälle



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 okkluusiosidosten alla. Geeliä voidaan käyttää välittäjäaineena ultraäänihoitoa annettaessa tai iontoforesin yhteydessä. **Vasta-aiheet:** Yliherkkyys valmisteeseen ainesosille. **Varoitukset ja käyttöön liittyvät varoitukset:** Varoitava geelin joutumista limakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geelin käyttöä okkluusiosidoksen 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 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.



Olkapään kivut ovat tavallisimpia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pienen pintaan lapa-luussa. Niveltä 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 korjaamalla, näppäinytyssä 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 lihaskudoksen ahtaus. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.

Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijällä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiaa kipu alkaa kyteä **niska- ja hartialihaksissa**. Pään ja hartioiden kannattelu on kovaa työtä, joka vaihtelutta jatkuaan 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 venyttellä. 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 Mobilata 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 määräystä.

Katso lisää www.mobilat.fi