

Omahoito-ohje: Akillesjänteen kiputila (tendinopatia)

Akillesjänteen tendinopatia on tulehdustila, joka oireilee turvotuksena ja kipuna erityisesti liikkeessä ja lihasta venyttäessä tai se saattaa tuntua myös ylempänä pohjelihaksessa. Tendinopatia muodostuu liiallisesta kuormituksesta. Akillesjälenteessä saattaa olla turvotuksen ja kivun lisäksi, arkuutta sekä paksuuntumaa.

Yleiset hoito-ohjeet

- Akuutissa vaiheessa lepo ja rasituksen välttäminen, erityisesti niistä liikuntalajeista, jotka aiheuttavat kipua.
- Voit kokeilla kipualueelle kylmähoitoa, jääpalahierontaa tai kylmägeeliä tarpeen mukaan, 10–15 minuuttia kerralla. Voit toistaa useasti päivässä.
- Käytä tulehduskipulääkettä tarvittaessa.

Kuntoutusohjeet

- Pyri liikkumaan tukevilla ja istuvilla kengillä.
- Kenkään laitettavasta erillisestä kantakorotuksesta saattaa olla apua.
- Jos oma liikuntalajisi aiheuttaa kipua, suositellaan liikuntamuodoiksi väliaikaisesti mm. uintia, vesijuoksua ja pyöräilyä.
- Alla olevia harjoitteita suositellaan tehtäväksi päivittäin 6 viikon ajan

Varpailenousu istuen

Istu tuolille jalanpohjat lattialla. Nosta kantapäät 3 sekunnin aikana niin ylös kuin mahdollista, pysäytä liike yläasennossa. Laske kantapäät alas yhtä hitaasti. Toista 15 kertaa, tee 3 sarjaa. Pidä sarjojen välissä 2–3 minuutin tauko.



Varpailenousu kahdella jalalla seisten polvet suorana

Seiso kahdella jalalla polvet suorana. Nosta kantapäät 3 sekunnin aikana niin ylös kuin mahdollista, pysäytä liike yläasennossa. Laske kantapäät alas yhtä hitaasti. Toista 15 kertaa, tee 3 sarjaa. Pidä sarjojen välissä 2–3 minuutin tauko. Tarvittaessa ota käsillä tukea.



Varpailenousu kahdella jalalla seisten polvet koukussa

Seiso kahdella jalalla polvet koukussa. Nosta kantapäät 3 sekunnin aikana niin ylös kuin mahdollista, pysäytä liike yläasennossa. Laske kantapäät alas yhtä hitaasti. Toista 15 kertaa, tee 3 sarjaa. Pidä sarjojen välissä 2–3 minuutin tauko. Tarvittaessa ota käsillä tukea.

