



## Helppo jalkavoimistelu – myös vaivaisenluun kuntoutukseen

Tämä helppo jalkavoimistelu pitää varpaat ja nilkat vetreinä sekä vilkastuttaa jalkojen verenkiertoa. Voit käyttää jalkavoimisteluohjelmaa myös vaivaisenluu- eli Hallux Valgus -leikkauksen jälkeisenä kuntoutuksena.

Tee jokaista liikettä 10-20 kertaa muutaman kerran päivässä. Rentouta jalat liikkeiden välissä. Voit tehdä liikkeet istualtaan tai seisten.

### 1. Isovarpaan painaminen lattiaan

Voit tehdä liikkeen seisten tai istuen, yksijalka kerrallaan tai vuorotellen molemmilla jaloilla. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla ja paina isovarvasta tai molempia isovarvasta lattiaan. Voit käyttää varpaan alla halutessasi vaahtomuovipalaa, joka auttaa näkemään, tapahtuuko varpaassa liikettä.

### 2. Isovarpaan loitonnuks ja varpaiden haritus

Tämä liike tehdään seisten tai istuen. Pidä paino tasaisesti molemmilla jaloilla. Harita varpaita erilleen toisistaan. Pidä varpaat koko ajan lattiaa vasten. Aluksi voit tehdä liikettä kädellä auttaen.

### 3. Poikittaisen ja pitkittäisen jalkaholvin vahvistaminen

Tee tämä liike seisten tai istuen. Jännitä jalkaterien lihaksia niin, että saat varpaiden ”rystyset” näkyviin – pyri tavallaan lyhentämään jalkaa. Pidä varpaat suorina alustaa vasten.

### 4. Nilkan liikkeet

Tätä liikettä voit hyvin tehdä istualtasi. Koukista nilkkaa n. 90 astetta ja kipristä varpaitasi. Jos pidät jalat tuetussa kohoasennossa esimerkiksi pyyhkeen tai tyynyn avulla, myös laskimoverenkierto ja lymfakierto vilkastuvat.

Jos jokin liike tuntuu hankalalta tehdä, kysy rohkeasti neuvoja hoitolastamme!

