

Omahoito-ohje: Nilkan nyrjähdys (inversiovamma)

Mikä on nilkan inversiovamma?

Nilkan inversiovamma tarkoittaa nilkan nyrjähdystä, jossa nilkka vääntyy sisäänpäin. Tämä aiheuttaa usein nivelsiteiden venymistä tai repeytymistä, ja vamma on yleinen etenkin urheilussa ja aktiivisessa arjessa. Useimmiten vaurioituu ulkosyrjällä sijaitseva etummainen tela-pohjeluuside.

Vamman oireet ja vakavuusasteet

1. **Lievä nyrjähdys (aste I):** Nivelsiteet venyvät, mutta nilkka pysyy vakaana. Pieni turvotus ja kipu, mutta kävely onnistuu nopeasti.
2. **Kohtalainen nyrjähdys (aste II):** Osittainen nivelsiteiden repeämä. Kipua, turvotusta ja rajoittunutta liikkumista.
3. **Vakava nyrjähdys (aste III):** Täysi nivelsiteiden repeämä, nilkka epävaka ja jalan liikuttaminen hyvin vaikeaa.

Itsehoito ja ensiapu

- **Kohota ja kompressoii nilkka:** Pidä nilkka koholla ja suojaa kevyellä puristuksella, jotta turvotus ja kipu vähenevät.
- **Kipulääkkeet:** Kipuun voi käyttää lyhytaikaisesti tulehduskipulääkettä, mutta välttää pitkäaikaista käyttöä paranemisen turvaamiseksi.
- **Kylmähoito:** Kylmähoitoa voi käyttää kivun lievittämiseen välittömästi vamman jälkeen, mutta sen pitkäaikainen käyttö saattaa hidastaa paranemisprosesseja. Levitä kylmäpakkaus (kankaan kanssa suojattuna) vamman kohdalle 15–20 minuutin ajan, 1–2 tunnin välein ensimmäisten tuntien aikana.

Tukihoito

Nilkkatuki tai teippaus auttaa turvallisessa liikkumisessa ja edistää paranemista. Tukemista suositellaan 4–6 viikon ajan vamman vakavuuden mukaan. Jos kipu on voimakasta, jäykempi tuki voi olla aluksi hyödyllinen, mutta suositellaan siirtymistä joustavampaan tukeen, kun kipu vähenee.

Kuntoutus ja harjoittelu

Kun kipu sallii, aloita nilkan liikeharjoitukset ja vahvistaminen. Tämä edistää nivelten liikkuvuutta ja ehkäisee vamman uusiutumista. Tasapaino- ja koordinaatioharjoitukset, kuten yhdellä jalalla seisominen, parantavat nilkan asentotuntoa ja vakautta.

Milloin hakeutua lääkärin hoitoon?

Vaikka lievät nilkan nyrjähdykset paranevat yleensä itsestään muutamassa päivässä, vakavampien vammojen kohdalla on tärkeää tietää, milloin tulee hakeutua hoitoon. Jos kipu on huomattavaa, nilkka on voimakkaasti turvonnut ja mustelmainen, eikä kävely onnistu edes kipulääkkeen jälkeen, on syytä epäillä vakavampaa vauriota, kuten nivelsiteiden repeämää tai luun murtumaa. Vamman arviointi lääkärin toimesta on erityisen suositeltavaa, jos oireet eivät helpotu muutamassa päivässä. Tutkimuksen mukaan paras ajankohta kliiniseen tutkimukseen on 4–5 päivää vamman jälkeen, jolloin turvotus on vähentynyt ja arvioinnin tarkkuus on parempi.

Harjoitteet

Nilkan liikeharjoitukset (aloita heti, kun kipu sallii)

Kierto: Istu alas ja kierrä nilkkaa ympyräliikkeessä molempiin suuntiin. Tämä auttaa palauttamaan nilkan liikkuvuutta.

Aakkosten piirtäminen: Istu tai makaa jalka ojennettuna. Kirjoita ilmassa aakkoset isoin kirjaimin nilkalla. Tämä harjoitus parantaa nilkan hallintaa ja joustavuutta.

Venyttävät harjoitukset (aloita heti, kun kipu sallii)

Pohje venytys istuen: Istu lattialla jalat suorina edessäsi. Kiedo pyyhe tai kuminauha jalan päkiän ympäri ja vedä sitä kevyesti kohti itseäsi. Tunnet venytyksen nilkan takaosassa ja pohkeessa. Pidä venytystä 20–30 sekuntia ja toista 2–3 kertaa per jalka.



Jalan ojennus: Istu lattialla jalat ojennettuna eteen. Suorista jalkateräsi varpaat eteenpäin ja paina kevyesti lattiaan kohti lattiaa, kunnes tunnet venytyksen nilkan etuosassa ja jalkapöydässä. Pidä 20–30 sekuntia ja toista 2–3 kertaa per jalka.

Vahvistavat harjoitukset (1–2 viikon kuluttua)

Vastuskuminauhaharjoitus: Istu maassa ja kiinnitä umpinainen kuminauha nilkkojen ympäri. Työnnä nilkkoja kiertäen ulospäin ja pidä hetki ja palaa lähtöasentoon. Toista 10–15 kertaa.



Varpaille nousu: Seiso molemmat jalat maassa ja nouse varpaille, laskeudu hitaasti alas. Tämä vahvistaa nilkan lihaksia ja tukee nivelten vakautta. Toista 10–15 kertaa, 2–3 sarjaa.



Tasapainoharjoitukset (1–2 viikon kuluttua)

- **Yhdellä jalalla seisominen:** Seiso yhdellä jalalla. Tämän voi tehdä silmät avoinna tai suljettuna, kun tasapaino paranee.
- **Tyynyllä seisominen:** Aseta pehmeä tyyny lattialle ja seiso yhdellä jalalla. Tämä haastaa tasapainoa ja tukee nilkan stabiiliteettia.

Dynaamiset harjoitukset (4–6 viikon kuluttua)

- **Sivuttaiset hyppy:** Seiso yhdellä jalalla ja tee pieniä hyppyjä sivulta toiselle. Tämä parantaa nilkan lihaskontrollia ja reaktiokykyä.
- **Eteen ja taakse hyppele:** Tee pieniä hyppyjä eteen- ja taaksepäin molemmilla jaloilla, sitten yhdellä jalalla.