

# NILKAN NYRJÄHDYKSEN HOITO

## PÄIVÄT 1–7

Vammautuneessa nilkassa on turvotusta ja kipua, minkä vuoksi nilkassa voi olla myös liikerajoitus. Nopea ensivaiheen hoito vähentää oireita sekä lievittää paikallista tulehdusreaktiota.

### HOIDA JA VARAA

- **Kompressio:** lievästi vamma-aluetta puristava side.
- **Kohoasento:** nosta nilkka sydämen tason yläpuolelle.
- **Kylmähoito:** mahdollisimman nopeasti, 10–20 min. kerrallaan, useita kertoja päivässä.
- **Koti:** lepo ja vamman vakavuusasteen mukaan tauko liikuntaharjoittelusta.
- **Kuormitus:** pyri varaamaan nilkalle mahdollisimman pian kivun sallimissa rajoissa.



## VIIKOT 1–8

Turvotus ja kipu helpottavat. Nivelsiteet ovat paranemisvaiheessa. Lievä nilkan nyrjähdys paranee itsestään 1–2 viikon sisällä.

### VARAA JA TUE

- Nilkan ulkoinen tuki tai teippaus varattaessa.
- Liikelaajuuksien palauttaminen.
- Vammakohdan asteittainen käyttö ja kuntouttaminen kivuttomien harjoitteiden avulla. Jalalle varaamisen onnistuessa aloitetaan varausharjoitteiden lisäksi voima- ja tasapainoharjoitteet.



## KUUKAUDET 2–12

Vammautuneet nivelsiteet ja jänteet alkavat kestää normaalia rasitusta. Täydellinen palautuminen kestää kuitenkin 6–12 kk.

*Nilkan nyrjähdysten uusiutumisen riski on kaksinkertainen ensimmäisen vuoden aikana.*

### HARJOITA JA TUE

- Nilkan ulkoinen tuki tai teippaus urheilussa.
- Täydellä painolla tehtävät voimaharjoitteet sekä yhdellä jalalla ja epätasaisella alustalla tehtävät tasapainoharjoitteet.
- Lajispesifit koordinaatioharjoitteet, kun juoksu sujuu kivutta.