

Alaraajan nivelet ja lihakset

Alaraajan nivelet ja lihakset kuormittuvat erityisesti seisomatyötä tekevillä tai säännöllisesti urheilevilla. Hyppyihin ja ponnistuksiin tarvitaan terveitä ja hyvinvoivia jalkalihaksia. Myös epäsopivat kengät tai hyvin korkeat korot saattavat kuormittaa alaraajan lihaksia ja niveliä jopa varsin lyhyen käytön jälkeen.

1. Varpaiden koukistajat

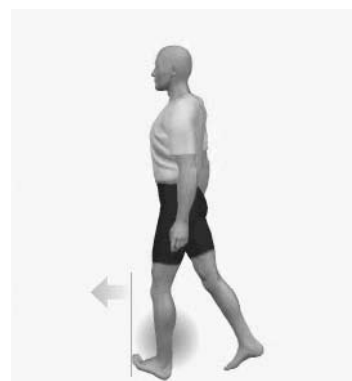
Varpaiden koukistajat työskentelevät esimerkiksi käveltäessä, pyöriittäessä tai ponnistettaessa.



Varpaiden pitkä koukistajalihas

Sijainti: Sääriluun takana
Lähtö: Sääriluun takapinta
Kiinnitys: 2-5 varvasluut alapinta
Toiminta: Varpaiden koukistus

Varpaat nostetaan tukea vasten ja painetaan polvesta eteenpäin, kunnes venytys tuntuu jalkapohjassa ja pohkeessa.



2. Varpaiden ojentajat

Varpaiden ojentajat kuormittuvat esimerkiksi hiihdossa, kun viedään suksea eteen tai kun hiihdetään vapaalla tyylillä.



Varpaiden pitkä ojentajalihas

Sijainti: Säärin etuosa
Lähtö: Sääriluun ulompi nivelnasta
Kiinnitys: 2-5 varpaiden yläpinta
Toiminta: Varpaiden ojennus, nilkan koukistus

Tartutaan venytettävän jalan varpaista. Varpaita taivutetaan jalkapohjaan päin, kunnes venytys tuntuu jalkapöydän päällä.



3. Nilkan koukistajat

Nilkan koukistajat kuormittuvat, kun esimerkiksi kävellään, tanssitaan tai pelataan jalkapalloa.



Etummainen säärilihas

Sijainti: Sääriluun ulkosivu
Lähtö: Sääriluun etu-ulkosivu
Kiinnitys: Sisempi vaajaluu, ensimmäisen jalkapöydänluun tyvi
Toiminta: Nilkan nivelen koukistus ja uloskierto

Istutaan jalkaterien päälle nilkat ja varpaat ojennettuina. Venytystä voi tehostaa rullaamalla maton tai pyyhkeen varpaiden alle.



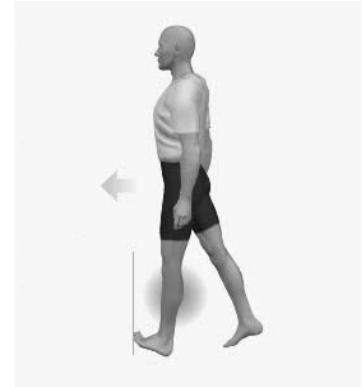
4. Nilkan ojentajat

Nilkan ojentajat ovat työssä, kun esimerkiksi kävelemme varpailla. Pohjelihasten voimaa ja akillesjänteen voimaa tarvitaan esimerkiksi juostessa tai hypättäessä.



Kolmipäinen pohjelihas

Sijainti: Säären takaosa
Lähtö: Kaksoiskantalihaksen sisempi pää: reisiluun sisempi nivelnasta ja polvinivelen nivelkapseli
Kaksoiskantalihaksen ulompi pää: reisiluun ulompi nivelnasta ja polvinivelen nivelkapseli
Leveä kantalihas: sääri- ja pohjeluun takaosa
Kiinnitys: Kantaluun kyhmy akillesjänteen välityksellä
Toiminta: Nilkan ojennus ja uloskierto, polven koukistus



Koukistetaan nilkka ja asetetaan jalkapohja tukea, esimerkiksi seinää vasten. Lantiota työnnetään eteenpäin, kunnes venytys tuntuu pohkeessa. Kun pidetään polvi suorana, venytys kohdistuu kaksoiskantalihaksiin. Koukistamalla polvea venytys tuntuu alempana leveässä kantalihaksessa ja akillesjänteessä.

5. Polven ojentajat

Polven ojentajat työskentelevät voimakkaasti mm. ponnistamisessa sekä jalkakyykyillä.



Nelipäinen reisilihas

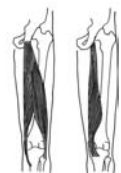
Sijainti: Reiden etuosa
Lähtö: Suoliluun ala-etuosa, reisiluun ylä- ja keskiosa
Kiinnitys: Polvilumpiojänteen välityksellä sääriluun yläpäässä olevaan säärikyhmyyn
Toiminta: Polven ojennus ja lonkan koukistus

Koukussa olevan jalan kantapäätä vedetään pakaraa kohti, kunnes venytys tuntuu etureidessä.



6. Polven koukistajat

Polven koukistajat joutuvat supistumaan ja venymään nopeasti esimerkiksi juostessa.



Hamstring-lihakset

Sijainti: Reiden takaosa

1. Kaksipäinen reisilihas

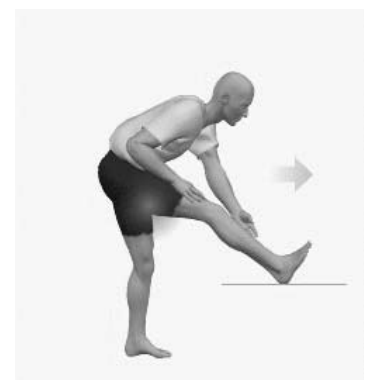
Lähtö: Istuinkyhmy ja reisiluun alapää
Kiinnitys: Pohjeluun yläpää
Toiminta: Polven koukistus ja uloskierto

2. Puolijänteinen lihas

Lähtö: Istuinkyhmy
Kiinnitys: Sääriluun yläpään sisäsivu
Toiminta: Polven koukistus ja sisäkierto, lonkan ojennus

3. Puolikalvoinen lihas

Lähtö: Istuinkyhmy
Kiinnitys: Sääriluun yläpään sisempi nivelnasta
Toiminta: Polven koukistus ja sisäkierto, lonkan ojennus



Venytettävä jalka viedään eteen joko nostamalla se penkille tai käsillä tukien toispolviseisonnasta. Venytys tuntuu reiden takaosassa. On tärkeitä pitää selkä suorana.

Mobilat®

Yksi voide – kolme vaikutusta.

Emulsiovoide ja geeli lihasten ja nivelten kipujen paikallishoitoon. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkausten käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia 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.

STADA