

NILKAN NYRJÄHDYS HOITO-OPAS





Oy STADA Pharma Ab
PL 1310, 00101 Helsinki
Puh. 0207 416 888
Fax 0207 416 889
www.mobilat.fi
www.stada.fi

Hoito-oppaiden tilaukset: stada@stada.fi

Tekijät: Heidi Haapasalo, ortopedi, Liikuntatieteen Erikoislääkäri
Juha Koskela, Fysioterapeutti
Vuosi/painosmäärä 03/2012, 5.000 kpl

SISÄLLYSLUETTELO

HOITO-OPAS

NILKAN NYRJÄHDYS 5

Harjoitus- järjestys	Harjoitus- viikkojen lukumäärä	Harjoitus- kerrat viikossa
-------------------------	--------------------------------------	----------------------------------

HARJOITUKSET

1. NILKAN LIIKKUVUUDEN TESTAUS JA HARJOITUS 7

--	--	--

2. VARAAMISHARJOITUKSET8

--	--	--

3. PÄKIÖILLE NOUSU ILMAN KUORMAA 9

--	--	--

4. LIIKEHARJOITUS– Kyykky..... 10

--	--	--

5. KUMINAUHAJUMPPAA NILKAN TUKILIHAKSILLE 11

--	--	--

6. LIIKKUVUUS- JA VOIMAHARJOITUS – Päkijöille nousu15

--	--	--

7. TASAPAINOHARJOITUS – Voimistelumatto / tyyny16

--	--	--

8. LIIKKUVUUS JA TASAPAINO – Yhden jalan kyykky17

--	--	--

9. TASAPAINOHARJOITUKSET LAUDALLA – Helppo 18

--	--	--

10. TASAPAINOHARJOITUKSET LAUDALLA – Vaikea 19

--	--	--

11. LIIKKUVUUSHARJOITUS – ”Tripling”20

--	--	--

--	--	--



Nilkan nyrjähdys on tavallisin liikunta- ja urheiluvamma. Aikaisemmin nivelsiteiden repeämiä hoidettiin yleisesti leikkaushoidolla. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että täysin revenneetkin nivelsiteet paranevat jopa paremmin ilman leikkausta. Edellytyksenä on kuitenkin että ensivaiheen hoito ja sen jälkeinen kuntoutus on ollut riittävä ja asianmukainen.

Nivelsidevammat voidaan karkeasti jakaa vakavuudeltaan kolmeen eri luokkaan. Lievimmillään se tarkoittaa pientä venähdysvammaa, joka paranee ilman erityisempää hoitoa lähes kivuttomaksi muutamassa päivässä.

Toisen asteen vammassa nivelsiteissä on osittainen repeämä. Turvotus nilkassa vamman jälkeen voi olla merkittävä, ja varaaminen kivuliasta. Kolmannen asteen vammassa ajatellaan nivelsiteiden repeytyneen kokonaan. Tällöin nilkan alueella on merkittävä turvotus ja jalalle varaaminen tapahtuman jälkeen voi olla kivun vuoksi jopa mahdotonta.

Nilkan nyrjähdysten ensihoito on kolmen K:n mukainen, eli kylmä – kompressio – kohoasento, jota tulee jatkaa ensimmäiset pari vuorokautta. Mikäli jalalle ei pysty varaamaan, on syytä kääntyä lääkärin puoleen ja poissulkea murtumat röntgenkuvauksella. Hankalammissa vammoissa, joissa nivelsiteiden ajatellaan repeytyneen on tärkeitä tukea nilkka ensimmäisten 4-6 viikon ajaksi kunnolla. Tähän tarkoitukseen soveltuvat hyvin ilmalasta-tyyppiset nilkkatuet. Hankalimmissa vammoissa liimaside ei ole riittävä hoito, vaan nilkkaan tarvitaan kunnollinen tuki joka alkuvaiheessa voi olla jopa kipsi.

Kun vammautunut nilkka on tuettu asiallisesti, voi varaus- ja liikeharjoittelun aloittaa heti kun pahin kipu hellittää. Mitä nopeammin ja paremmin nilkan saa liikkeelle ja kuntoutuksen aloitetuksi, sitä paremmin vammasta myös toipuu. Jalkaterän lihasten vahvistaminen ja lihasten hallinnan parantaminen on ensiarvoisen tärkeää myös uusintavammojen ehkäisyssä.

Tässä oppaassa on harjoitusesimerkkejä, kuinka kotikonstein ja yksinkertaisin välinein voit harjoittaa nilkan ja jalkaterän aluetta. Urheiluharrastuksiin kannattaa palata vasta kun voit tehdä liikkeet vammautuneella jalalla lähes yhtä hyvin ja kivuttomasti kuin toisella jalalla. Mikäli kuntoutuminen ei etene toivotulla tavalla, on syytä kääntyä uudelleen lääkärin puoleen.

Nilkkatukea tai teippausta kannattaa käyttää useita kuukausia vamman jälkeen uusintavamman ehkäisemiseksi.

LIKKUVUUSHARJOITUKSEN

tarkoitus on palauttaa normaali liikkuvuus. Voimaa ei juuri tarvitse käyttää. Liikkeet ovat rauhallisia ja ääripäähän meneviä kivun sallimissa rajoissa. Toistoja voi tehdä suuria määriä. Esimerkiksi 20-50 toistoa, 3-5 sarjaa päivässä. Sarjojen välille voi jättää useitakin tunteja. Tarkoituksena on saada vuorokauden sisälle runsaasti vammakohdan liikuttelua ilman rasittavaa mekaanista kuormitusta.

VOIMAHARJOITUKSISSA

kannattaa lähteä kestovoimasta liikkeelle ja parantumisen edistyessä siirtyä kuormittavampiin harjoituksiin. Kuormitusta voi lisätä kuminauhaa kiristämällä tai lisäämällä nauhojen lukumäärää. Seisten tehtävissä harjoituksissa voi ottaa käsipainot käsiin tai repun selkään.

Vammasta 1-2 viikon kuluttua kokeile esimerkiksi 2-3 sarjaa 2-3min palautuksella siten, että sarjassa on 20-30 toistoa ja vastusta siten, että sarjan viimeiset toistot tuottavat lievän väsymisen tunteen työskenteleviin lihaksiin.

Lisää harjoitusannosta asteittain siten, että noin 4-8 viikon kuluttua pystyt tekemään 3 sarjaa niin tiukalla kuminauhavastuksella, että toistojen määrä on enää 8-12. Lopputunne saa olla työskennellessä lihaksessa selvästi rasittunut sarjan lopussa. **Sarjapalautus vastaavasti kannattaa pidentää aina 4-5 minuuttiin asti.**

TASAPAINOHARJOITUKSET

ovat sitä tärkeämpiä, mitä rankempia urheiluharrastuksia harrastat. Vammautumisen seurauksena nivelten liikeaisti heikkenee ja lihasten hermotus hidastuu. Nopeissa suunnanmuutoksissa, muissa yllättävissä liikkeissä tai paljon voimaa vaativissa toiminnoissa nopeat reaktiot ovat tärkeitä uusintavamman ehkäisemiseksi. Tasapainoharjoituksilla saadaan myös lihasten yhteispeliä parannettua.

Tasapainoharjoitukset tulevat mukaan kuntoutumisen siinä vaiheessa, kun painon varaus onnistuu ongelmitta. Urheiluharrastuksiin on syytä palata vasta kun nämäkin harjoitteet sujuvat ongelmitta yhtä hyvin kuin terveessä jalassa.

NILKAN LIKKUVUUDEN TESTAUS JA HARJOITUS

► Nilkan pitäisi normaalisti koukistua 20-30 astetta ja ojentua niin, että sääri on kuta kuinkin sääriluun suuntainen. Etenkin riittävä nilkan koukistuminen on normaalin kävelyn ja juoksun kannalta oleellista.



KOUKISTUS

SUORITUSOHJE:

Koukista ja ojenna nilkkaa hitaasti ääriasentoihin saakka.

Voit harjoitella tätä liikettä jo 2-3 päivän kuluttua vamman sattumisesta kivun sallimissa rajoissa.



OJENNUS

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tätä liikettä pitäisi tehdä päivässä satoja toistoja, esim. 10 x 25 toistoa.

Harjoitusta tulisi tehdä päivittäin niin kauan, kunnes nilkan liikkuvuus on palautunut normaaliksi. Tässä voi käyttää toista nilkkaa vertailukohtana.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

- ▶ Voit tehdä painonsiirtoharjoituksia vammapuolella usein jo muutaman päivän kuluttua tapahtumasta. Tarvittaessa voit ottaa tukea kyynärsauvoista tai seinästä.
- ▶ Kävelytekniikkaan tulee helposti muutoksia nivelsidevamman jälkeen. Nilkan toiminnallisen tukevuuden kannalta on tärkeää, että kävelytekniikka – ja myöhemmin juoksu-tekniikka – palautuu normaaliksi.



SUORITUSOHJE:

Vie jalkaterä kantapäätä edellä lantion alle ja pidä etujalkaterä irti lattiasta. Siirrä painoa koko jalan päälle niin, ettei jalkaterä tipahda lattiaan vaan se laskeutuu hallitusti.

Siirrä paino koko jalalle ja edelleen varpaille normaalin askeleen tapaan.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Alkupäivinä kivun mukaan muutamia kertoja kerrallaan.

Myöhemmin kivun väistyessä varaamisen onnistuessa kivutta, muista askelen rullaus kantapään kautta, myös kävellessä. Vältä tasajalalla askeltamista.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

PÄKIÖILLE NOUSU ILMAN KUORMAA

► Tämä harjoitus sopii aloitettavaksi muutaman päivän kuluttua nivelsidevammasta.



SUORITUSOHJE:

Tee kivuttomalla liikkeen osalla siten, että kantapäät ja päkiät nousevat vuorotellen ilmaan.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee 20-50 toiston sarjoina tuntemusten mukaan 3-5 kertaa päivässä.



1.

SUORITUSOHJE:

1. Seiso tasaisesti molemmilla jaloilla paino jakautuneena tasan myös kantapäähän ja päkiän suhteen.

2. Aloita kyykky viemällä lantiota taakse alas, kuin yrittäisit istua tuolille. Polvet tulevat liikkeeseen mukaan lantion liikettä seuraten. Ei niausta.

3. Lantio liikkuu taakse alas. Hartialinjaa tuodaan vastaavasti eteen. Painon jakautuminen säilyy, kuten liikkeen alussa.

4. Reiden yläpinta saavuttaa vaakatason. Painon jakautuminen edelleen kuten liikkeen alussa. Kantapääät pystyvät kiinni alustassa.

Ylösnousussa polvet pysyvät linjassa.



2.



3.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee aluksi vain muutamia toistoja päivässä. Keskity ensin symmetriseen liikkeeseen, siis molemmille jaloille yhtä paljon kuormaa. Lisää kyykköjen määrää asteittain siihen asti, että 30-50 toistoa onnistuu sarjassa - noin 4-8 viikon kuluessa kyykköharjoittelun alkamisesta.



4.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Säären etuosan lihakset

SUORITUSOHJE:

Anna kuminauhan vetää nilkkasi ojennukseen. Lähdke koukistamaan nilkkaa niin, että jalkapohjan ja säären välinen kulma pienenee selvästi alle 90 asteen.

Harjoituksen pitäisi tuntua sääriluun etusärmän ulkopuolella (etummainen säärilihäs).

Tee liike niin, että varpaat eivät ojennu ainakaan kovin voimakkaasti, eikä jalkaterän ulkoreuna loittone keskilinjasta.

ALKUASENTO



LOPPUASENTO



ESIMERKKI HARJOITUSMÄÄRÄKSI:

Liikkuvuus ilman vastusta 30 toistoa 3 sarjaa
Kestovoima: kevyt vastus 20 toistoa 3-5 sarjaa
Voima: napakka vastus: 10 toistoa 3 sarjaa

Pohkeen alueen harjoitus

ALKUASENTO



SUORITUSOHJE:

Anna kuminauhan vetää nilkka niin koukkuun kuin mahdollista. Ojenna nilkkaa kuminauhaa vasten.

Pohkeen alla voi olla hyvä käyttää pientä koroketta, jotta kantapää pääsee liikkumaan vapaasti.

LOPPUASENTO



ESIMERKKI HARJOITUSMÄÄRÄKSI:

Liikkuvuus ilman vastusta 30 toistoa 3 sarjaa
Kestovoima: kevyt vastus 20 toistoa 3-5 sarjaa
Voima: napakka vastus: 10 toistoa, 3 sarjaa

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Säären ulkosivun lihasten harjoitus

SUORITUSOHJE:

Tee kuminauhasta sopivan mittainen lenkki ja pujota se jalkateriesi ympäri.

Kierrä NILKASTA trenattavaa puolta ulospäin. Jos pidät esim. palloa tai tyynyä polviesi välissä, se voi helpottaa liikkeen kohdistamista nilkkaan.

ALKUASENTO



LOPPUASENTO



ESIMERKKI HARJOITUSMÄÄRÄKSI:

Liikkuvuus: ilman vastusta 30 toistoa 3 sarjaa

Kestovoima: kevyt vastus 20 toistoa 3-5 sarjaa

Voima: napakka vastus: 10 toistoa, 3 sarjaa

Takimmaisen säärilihaksen harjoitus

ALKUASENTO



SUORITUSOHJE:

Anna kuminauhan vedon viedä nilkkasi loitonnuksen. Vedä sen jälkeen nauhaa vastusta vastaan kireämmälle kiertämällä jalkateräsi lähennykseen.

LOPPUASENTO



ESIMERKKI HARJOITUSMÄÄRÄKSI:

Liikkuvuus :ilman vastusta 30 toistoa 3 sarjaa
Kestovoima: kevyt vastus 20 toistoa 3-5 sarjaa
Voima: napakka vastus: 10 toistoa, 3 sarjaa

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

► Päkioille nousu on hyvä harjoitus. Sitä voi kokeilla yleensä noin reilun viikon kuluttua vammasta.

SUORITUSOHJE:

Nouse päkiöille aluksi molemmin jaloin. Kantapäät hipaisevat liikkeen välillä maata.

Kontrolloi liike tarkasti siten, että linjaus säilyy, akillesjänteet pysyvät pystysuorina ja nilkat hallinnassa. Kokeile liikettä myös yhden jalan varassa.

OIKEIN:



VÄÄRIN:



HARJOITUSMÄÄRÄ:

Esimerkiksi 10 nousua ja kolme sarjaa.

Kivun väistyessä ja liikkeen helpottuessa voit lisätä sarjan pituutta asteittain 20 nousuun.

Linjausvirhe joka usein liittyy nilkan nivelsidevammoihin: Paino siirtyy jalkaterän ulkoreunalle ja nilkat kiertyvät ulospäin. Vältä ilmiötä !

TASAPAINOHARJOITUS – VOIMISTELUMATTO / TYINY

OIKEIN:



SUORITUSOHJE:

Seiso jumppamaton tai vastaavan luistamattoman pehmusteen päällä.

Pyri säilyttämään seisomatasapainosi siten, että lantio pysyy paikallaan ja korjausliikkeet tulevat nilkasta.

Pyri myös säilyttämään alaraajojen ja vartalon linjaus (yläkuva). Voit peilistä tarkastaa, ettei lantio pääse liikkumaan sivulle tai ylävartalo kallistu tukijalan päälle (alakuvat)

VÄÄRIN:



HARJOITUSMÄÄRÄ:

Aluksi voit seistä kerrallaan muutamia sekunteja, kunnes tasapaino paranee niin, että rasitus alkaa tuntua jalkaterän lihaksissa, ehkä myös tukijalan lonkan ulkosyrjällä.

Lopulta voit tehdä 1 min mittaisia tasapainoilujaksoja 3-5 kpl. Jaksojen väliin 2 min taukoa.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

► Nilkan liikkeiden hallinta on tärkeä osata myös yhden jalan varassa. Urheillessa ja liikkuessa harvoin ollaan molemmat jalat yhtäaikaisesti kiinni alustassa

ALKUASENTO



SUORITUSOHJE:

Kun hallinta paranee, lisää kyykyn syvyyttä.

Pidä lonkka – polvi ja II-varvas linjassa koko liikkeen ajan.

Lopulta voit tehdä esimerkiksi 3 x 15 kyykkyä

LOPPUASENTO



HARJOITUSMÄÄRÄ:

Kokeile aluksi 1-5 liikkeen sarjoja muutaman kerran päivässä.

Kun hallitset liikkeen hyvin, lisää ensin kyykyn syvyyttä aina noin 90 asteen polvikulmaan.

Sen jälkeen lisää liikkeitä sarjaan niin, että rasitus alkaa tuntua reisilihaksessa.

Lopulta voit tehdä esimerkiksi 3 x 15 kyykkyä.

TASAPAINOHARJOITUKSET LAUDALLA – HELPPO

HELPOMPI:



SUORITUSOHJE:

Seiso tasapainolaudalla molemmin jaloin.

Pyri aluksi vain säilyttämään tasapainosi.

Seuraavaksi voit hallitusti vaihdella painoa hieman päkiöiden ja kantapäiden välillä.

Tee 2-3 sarjaa 1-2 min palautuksella.

Yhden sarjan kesto on 30 sekuntia.

VAATIVAMPI:



HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee 2-3 sarjaa 1-2 min palautuksella.

Yhden sarjan kesto on 30 sekuntia.

Tasapainon parantuessa tee sama harjoitus yhdellä jalalla seisten.

Täsmää tukijalan säären etusärmä tasapainolaudan keskipisteen yläpuolelle.

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

SUORITUSOHJE:

Voit täsmätä joko päkiän tai kantapään tasapainolaudan keskelle.

Päkiän varassa seisominen kuormittaa painotetusti pohkeen lihaksia.

Kantapään varassa harjoitus painottuu säären etupuolen lihaksille.

Tarvittaessa voit alkuun ottaa kädellä tukea esim. tuolin selkänojasta.

POHJE:



ETUSÄÄRI:



HARJOITUSMÄÄRÄ:

Tee 2-3 sarjaa 1-2 min palautuksella.

Yhden sarjan kesto on 30 sekuntia.

LIKKUVUUSHARJOITUS – ”TRIPLING”

► Juoksun harrastajat käyttävät tätä harjoitusta paljon. Siitä on eri versioita riippuen harjoituksen tarkoituksesta. Tässä tavoitteena on saada parannettua nilkan liikkuvuutta. Tätä liikettä kannattaa aloittaa tekemään vasta kun normaali kävely alkaa sujua ongelmitta.



SUORITUSOHJE:

Toteuta harjoitus aluksi rauhallisella tahdilla, jotta nilkan koko liikerata tulee hyödynnettyä. Anna itsellesi aikaa liikkeen oppimiseen ennen tahdin kiristämistä.

Tavoitteena on saada vuorotellen venytys pohkeelle ja säären etuosalle.

Kantapään tulisi osua alustaan ja liikkeen toisessa päässä jalkapöydän ojentua säären kanssa samaan linjaan.

Paino vaihdetaan liikkeessä aina takana olevalle jalalle ja sen kantapäälle.

HARJOITUSMÄÄRÄ:

Aloita 20-30 toistosta.

Lisää sarjan pituutta tai sarjojen määrää taidon karttuessa ja liikkuvuuden parantuessa aina 100 - 150 toistoon päivässä.

Lääkäriin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Lääkäriin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Lääkärin/fysioterapeutin ohjeita: _____

Hirudoid® forte

hoitaa pintaa syvemmälle



geeli

emulsiovoide

Ripeästi eroon ruhjeista ja mustelmista

STADA

Hirudoid forte 4,45 mg/g emulsiovoide ja geeli. Vaikuttava aine: Mukopolysakkaridipolysulfaatti. Käyttöaiheet: Pinnalliset tromboflebiitit, infuusio- ja injektioflebiittien ennaltaehkäisy ja hoito, ehjän ihon painevauriot (emulsiovoide), hematoomat, kontuusiot. Annostus ja antotapa: Hoidettavalle alueelle levitetään 3–5 cm emulsiovoidetta tai geeliä kerran tai useita kertoja päivässä. Emulsiovoide hierotaan kevyesti ihoon ja sitä voidaan käyttää myös puristus-, kesto- tai okklusiosidosten alla. Geeliä voidaan käyttää välittäjäaineena ultraäänihoidossa annettaessa tai iontoforesin yhteydessä. Vasta-aiheet: Yliherkkyys valmisteen ainesosille. Varoitukset ja käyttöön liittyvät varotoimet: Varoitava geelin joutumista limakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geelin käyttöä okklusiosidoksen alla vältettävä. Yhteisvaikutukset: Ei tunnetta. Raskaus ja imetys: Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Haittavaikutukset: Harvoin tapaauksissa voi esiintyä ihoon kohdistuvia paikallisia haittavaikutuksia, jos potilas on herkistynyt jollekin valmisteen ainesosalle. Apteekista ilman reseptiä. Ei korvattava. Lisätiedot: Pharmacia Fennica.

Kivun anatomiaa.

Tukiranka, luusto, kudokset, nivelet, lihakset ja jänteet ovat tavallisimpia kipualueita. Missä on sinun heikko kohtasi? Etsi se kuvasta ja opi, kuinka voit hoitaa itseäsi.



Olkapään kivet ovat tavallisimpia keski-ikäisillä tai sitä vanhemmilla henkilöillä. Olkapäässä on pallo, joka niveltyy hyvin pieneen pintaan lapaussa. Nivelttä tukevat lihakset joutuvat koville varsinkin, jos pallo pääsee lihasten löysyydessä liikkumaan. Mobilat tarjoaa miellyttävän avun olkapään lihaskipuihin.

"Tenniskyynärpää" on urheiluvien ja esimerkiksi tietokoneen hiirtä käyttävien pulma. Kipu syntyy, kun kyynärvarren lihasryhmä joutuu toimimaan sietorajoillaan. Veri ei kierrä kunnolla. Syntyy kuona-ainetta. Ne aiheuttavat tulehdus-ärsytystä, joka taas pahentaa lihasten kiristymistä. Mobilat auttaa tulehdukseen ja kipuun. Pitkän päälle on syytä hoitaa vaivan syy. Tenniksessä se tapahtuu tekniikkaa korjauksella, näppäilyssä parantamalla ergonomiaa ja vahvistamalla lihasryhmää.



Lenkkeilijän polvi voi venähtää ja vääntyä. Seurauksena on kipu ja turvotus. Viilentävä ja turvotusta laskeva Mobilat auttaa. Ikääntyneen henkilön polvi voi kipeytyä vähitellen. Esiintyy turvotusta, kipua ja jopa unta häiritsevää yö särkyä. Lievissä tapauksissa on usein viisainta hoitaa oireita paikallisesti Mobilatilla.

"Penikkataudiksi" sanotaan säären sisäosan rasituskipua. Se johtuu usein kuormitusvirheestä, esim. väärästä juoksutyylistä tai huonoista juoksukengistä. Kivun varsinainen aiheuttaja on lihas- ja luukalvon tulehdus tai lihaskuitujen ahtaus. Mobilat on hyvä ensiapu, mutta kivun tarkka syy kannattaa selvittää.



Saattaisi kuvitella, että istumatyöntekijöillä kipeytyvät istumalihakset. Mutta ei, tosiasiaa kipu alkaa kyteä **niska- ja hartialihaksissa**. Pään ja hartioiden kannattelu on kovaa työtä, joka vaihtelutta jatkueessa aiheuttaa usein tulehdusta ja kipua. Mobilat auttaa. Se vilkastuttaa verenkiertoa ja vie lihaksista kivun ja kireyden.

"Suonenvedossa" suonat eivät "vedä" mihinkään. Kysymys on lihasten voimakkaasta supistuksesta, krampista, joka pitää saada laukeamaan. Varovainen venytys tehoaa usein. Mobilat on tehokas apu. Se helpottaa krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Selkävaivat ovat usein äkillisiä, kuten venähdys ja noidanvuoli. Selän lihasten laukaiseminen venyttämällä on vaikeaa. Pienikin kipualue voi laajeta jopa koko selän alueelle. Silloin ei tee juuri mieli venytellä. Mobilat lievittää krampista aiheutuvaa lihaskipua.

Akillesjänteen kipeytyminen on usein aikuisen huippu-urheilijan pulma, jonka aiheuttaa jänteen ympäristökudosten tulehtuminen. Mobilat on useimmiten tehokas apu, koska ongelma-alue sijaitsee ihon pinnan lähellä ja voide imeytyy nopeasti kipupisteeseen. Sama koskee nilkan alueen kipuja laajemminkin.



Mobilat
Yksi voide – kolme vaikutusta.

Emulsiovoide ja geeli lihasten ja nivelten kipujen paikallishoitona. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu pakkauksen käyttöohjeisiin. Sivele Mobilatia useita kertoja päivässä kipualueelle. Sen lääkeaineet vähentävät tehokkaasti tulehdusärsytystä ja nopeuttavat vaurioituneen kudoksen paronemista. Sisältää salisyylihappoa, joka voi aiheuttaa joillekin allergiaa. Vainojen pitkeydessä kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Ei alle 12-vuotiaille lapsille ilman lääkärin määrystä.

Katso lisää www.mobilat.fi

STADA