

KAHDEN VIIKON TEHOKUURI ALARAAJA KIVUILLE

Kantapään, säären alueen kiputila

Tieto valmentajille kipuilusta.

Joka kerta harjoitusten alussa 10-15 min pohkeiden rullailua. Salille voi tuoda oman rullan tai käyttää seuran rullaa.

Joka ilta saavihoitoa ja rullailua pohkeille 10-15 min

- 1) Iso vesisaavi täytetään kylmällä vedellä.
- 2) Vesirajan pitää ylettyä mielellään lähelle polvia.
- 3) Laitetaan molemmat jalat saaviin ja pidetään ne siellä 5-10 minuuttia ja sitten pidetään 2-5 minuuttia taukoa.

Pohkeiden, akillesjänneiden, reisien venyttelyä joka päivä.

Treeneihin kompressiosäyrystimet.

Jos kivut ei helpota 1,5 vko sisään ahkerasta rullailusta ja kylmähoidosta huolimatta, varaa aika fysioterapiaan (Fysioterapia kroppa) tai erikoislääkärille.