



NILKAN NYRJÄHDYKSEN KUNTOUTUS

Talvi on tulossa ja liukkaalla on välillä haasteellista pysyä pystyssä. Lopputulos ei ole kaunis kuten oheisessa kuvassa. Mitä sitten kannattaa tehdä, kun kaatuminen on jo tapahtunut?

Keho kokee shokin, kun jotain yllättävää tapahtuu. Meidät on opetettu ohittamaan tämä ja sanomme itsellemme reippaasti nyt vaan ylös.

1. Anna sen sijaan keholle hetki aikaa. Olen kehossasi ja tunne kehon tuntemukset. Tilanne herättää autonomisen hermoston reaktiot ja systeemi menee taistele/pakene tilaan. On tärkeää tuntea ja olla läsnä näille sensaatioille, jotta ne poistuvat kehosta.
2. Vammojen ensihoidon KKK: kylmähoito, kohoasento ja kompressio on seuraava vaihe. Perinteisesti käytetään kylmäpakkausta, kylmävoidetta tai geeliä. Minulla on tarjota tehokkaampi vaihtoehto. Cryonic huippukylmähoito tehokkaasti lievittää kipua, poistaa turvotusta alueelta ja vähentää tulehdusta. Kokemukseni mukaan myös mustelmat alueelta liukenevat nopeammin huippukylmähoidon avulla.
Akuutissa vammassa huippukylmähoitoa voidaan antaa päivittäin tai jopa monta kertaa päivässä, jos se on tarpeellista.
Cryonic huippukylmähoidosta voit lukea lisää nettisivuiltani www.sirpaaunula.com
Kylmähoidon jälkeen alueelle on hyvä laittaa tukiside ja muista venähtänyt tai revähtänyt nilkka tarvitsee paljon lepoa!
3. Tule hierontaan, kunhan akuutti vaihe on hellittänyt. Venähdyksen seurauksena nivelsiteet saavat kovan tällin ja faskiat alueella jämähtävät paikoilleen. Kuntoutuksessa on tärkeää saada kudokset vapautettua, jotta alueen liikkuvuus palaa normaaliin tilaan.
4. Pidäthän itsestäsi huolta ja kuntouta vammat huolella. Kerran venähtänyt tai revähtänyt alue on herkempi uudelle onnettomuudelle. Näin ennaltaehkäiset vammojen syntyä.

NCS-HUIPPUKYLMÄHOITO

Ainutlaatuinen luonnon-
mukainen menetelmä
vammojen ennaltaehkäisyyn,
sekä vammojen ja sairauksien
hoitoon.

