

Nilkan venähdysvamma

Nilkan venähdysvamma on yksi yleisimmistä urheilussa tapahtuvista vammoista, noin joka viides urheilussa syntynyt äkillinen vamma on nilkan venähdysvamma. Tietyissä joukkuelajeissa, kuten jalkapallo, koripallo, lentopallo ja käsipallo jopa 50% äkillisesti sattuneista vammoista on nilkkavammoja. Nilkkavammoja esiintyy runsaasti myös yksilölajeissa, joissa juostaan epätasaisella alustalla tai lajeissa, joissa hyppyjen alastuloissa alusta on epätasainen. Suurin osa nilkkavammoista tulee nilkan ulkosyrjälle.

Nilkkavamman synty tapa

Suurin osa nilkan äkillisistä vammoista syntyy pysähtyessä, suunnanmuutoksessa, ponnistaessa tai hypyn alastulossa, esimerkiksi epäonnistuneessa alastulossa tai alastulossa toisen pelaajan jalan päälle. Tällöin jalkaterä kiertyy sisään tai ulos, jonka seurauksena yksi tai useampi nivelside saattaa revetä kokonaan tai osittain. Nivelsiteiden tehtävä on pitää luut yhdessä ja rakenteet tukevin.

Nilkkavamman oireet

Nilkkavamma aiheuttaa turvotusta, aritusta ja kipua nilkan sisä- tai ulkosyrjälle. Aritus kohdistuu usein vammautuneiden nivelsiteiden alueelle.

Diagnoosi

Lääkäri tai fysioterapeutti tekee diagnoosin kliinisen tutkimisen perusteella. Luisen rakenteen murtumaa epäiltäessä nilkka tutkitaan tarkemmin röntgen kuvilla.

Kuntoutuminen ja paluu urheiluun

Nilkan ulkosyrjän venähdysvammoista kuntoutuu usein nopeasti ja suurin osa urheilijoista pystyy palaamaan takaisin täysipainoiseen harjoitteluun 1-3 viikon kuluttua vammasta. Nivelsiteiden vamman ollessa vakavampi saattaa täysipainoiseen harjoitteluun paluussa kestää pidempään ja kipua sekä tiukkuuden tunnetta saattaa tuntua nilkassa jopa useiden kuukausien ajan.

Nivelsiteet paranevat tyypillisesti 6-12 viikossa, mutta täysipainoiseen harjoitteluun on mahdollista päästä jo paljon aikaisemmin, mikäli akuuttihoito ja kuntoutus on hoidettu oikein. Ennuste nilkkavamman paranemiselle on hieman hitaampi, mikäli vamma on tullut nilkan sisäsyrylle. Tällöin urheilijan on syytä varautua pidempään kuntoutusjaksoon ennen paluuta täysipainoiseen harjoitteluun.

Riskit nilkkavamman uusiutumiselle

Riski nilkkavamman uusiutumiselle on noin 50% kuusi kuukautta ensimmäisen nilkkavamman jälkeen. Kahden vuoden kuluttua riski on laskenut neljään prosenttiin, mikä on sama todennäköisyys kuin riski saada nilkkavamma terveeseen jalkaan.

Vammojen ennaltaehkäisy

Iso osa äkillisistä nilkkavammoista on mahdollista ennaltaehkäistä. On esimerkiksi havaittu, että kohdennettujen tasapainoharjoitteiden avulla uuden nilkkavamman riskiä voidaan vähentää noin

50%. Lisäksi nilkkatuen tai teipin käyttö harjoittelussa on suositeltavaa nilkkavamman jälkeen, myös niiden on havaittu pienentävän riskiä uudelle vammalle.