

Nilkan nyrjähdys

Nilkan nyrjähdys syntyy yleensä nilkan vääntyessä, jolloin nilkan nivelsiteet venyvät tai repeävät. Tyypillisiä oireita ovat:

- **Äkillinen kipu** nilkan ulkosyrjällä (yleisin)
- **Turvotus** ja joskus mustelma
- **Nilkan liike rajoittuu tai sattuu**
- **Kävely vaikeutuu tai ontuminen**

Hakeudu pääensiapuun arvioon, jos:

- Et pysty varaamaan painoa jalalle ollenkaan tai kävely ja kipu vaikeaa
- Epäilet murtumaa, jolloin nilkka voi olla epämuodostunut tai hyvin epävakaa

Jatkohoito:

- Kevyt liike heti kun kipu sallii – tämä edistää paranemista.
- Pidä jalkaa kohoasennossa sydämen tason yläpuolella, etenkin levossa.
- Laita kylmäpakkaus tai jääpussi (ei suoraan ihoa vasten) 15–20 minuutiksi kerrallaan. Toista muutaman kerran päivässä ensimmäisten 2–3 päivän aikana.
- Käytä joustosidettä tai nilkkatukea kivun ja turvotuksen hallitsemiseksi.
- Lievät nyrjähdykset paranevat yleensä 1–2 viikossa. Jos nilkan alueen kipu ei päivä päivältä helpota, taikka pahenee hakeudu uuteen lääkärin arvioon. Nilkan nyrjähdysten sijaan kyse voi olla murtumasta ja oheisvammana voi esiintyä jännevammoja.
- Kuntoutusharjoitukset (liikkuvuus, tasapaino, vahvistaminen) ovat tärkeitä, jotta nilkka ei jää epävakaaksi tai altistu uusille vammoille.