

Nilkan nyrjähdys

Lääkärikirja Duodecim

2.4.2022

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma



- Syyt ja oireet
- Nilkan nyrjähdys ensiapu ja itsehoito
- Milloin hoitoon
- Hoito
- Ehkäisy
- Kirjallisuutta

Katso tietoisuvideot:

- [Nilkan nyrjähdys päähkinäkuoressa](#)
- [Nilkan nyrjähdys: itsehoito](#)

Nilkan nyrjähdys on yleisin tuki- ja liikuntaelinten vamma. Nilkkavamman ensiavussa tärkeintä on kohoasento, lievä paine (kompressio) ja lepo. Kylmähoito heti vamman jälkeen lievittää kipua, mutta sen jatkaminen ensiavun jälkeen saattaa hidastaa paranemisprosessia. Usein vaaditaan alkuvaiheessa nilkan sivuliikkeen estävä tukiside.

Syyt ja oireet

Tavallisin nilkan vamma on nyrjähdys, jossa nilkka vääntyy sisäänpäin. Vamman energiasta riippuen vaurio voi olla lievä ulkokehräseen eli pohjeluun alapäähän kiinnittyvien nivelsiteiden venyttyminen, näiden nivelsiteiden laajempi vaurioituminen, kehräsluun murtuma tai vielä laajempi nilkan murtuma ja nivelsiteiden repeäminen (kuva 1).



Kuva 1. Nilkan nyrjähdys. Nilkan tyypillinen nyrjähdys tapahtuu nilkan vääntyessä

sisäänpäin. Tavallisimpia nivelsiteiden vaurioita ovat etummaisen telaluu-pohjeluusiteen ja kantaluu-pohjeluusiteen vammat. Aiheesta tarkemmin: ks. artikkeli [Nilkan nyrjähdys](#).

Suurena ja pienennä napsauttamalla kuvaa

Vamman seurauksena kipu tuntuu nilkassa yleisimmin ulkosivulla ulkokehräsen alapuolella merkkinä etummaisen tela-pohjeluusiteen vaurioitumisesta. Jos nivelsiteessä on selvä vaurio, alueelle tulee myös turvotusta ja veripahka. Jos painon laskeminen jalalle (varaaminen) ei kivun vuoksi onnistu tai luiden koputtelu sormenpäällä aristaa, luun vaurio on hyvin mahdollinen. Jos mainittuja oireita ei ole, murtuman mahdollisuus on varsin pieni (1–2 %:n luokkaa).

Nilkan vääntyessä esimerkiksi lumilautailussa voi syntyä myös nilkan luiden rusto-osien vammoja tai jopa murtumia. Tällaisten vammojen selvittely magneettikuvauksella on tarpeen, jos nilkan vääntymisen jälkeen parantuminen pitkittyy.

Nilkan nyrjähdysen ensiapu ja itsehoito

Venähdysten ensiapuna lievästi vamma-aluetta puristava side ja kohoasento vähentävät verenvuotoa kudoksiin ja turvotusta. Aikaisemmin suositellun kylmähoidon tehosta ei ole vakuuttavaa tutkimusnäyttöä, joskin se voi alkuvaiheessa lievittää kipua. Viilennyshoidossa jääpussia tai kylmäpakkauksia pidetään vamman kohdalla 15–20 minuuttia kerrallaan, tarvittaessa 1–2 tunnin välein. Kylmähoitoa ei kannata jatkaa muutamaa tuntia kauempaa, koska pitkään jatkuva kylmähoito saattaa hidastuttaa paranemisprosessia. Ihon paleltumavammaa tulee varoa. Tarkempia ohjeita ensiavusta: ks. [Liikuntavammojen hoito ja ehkäisy - ohjeita potilaalle](#).

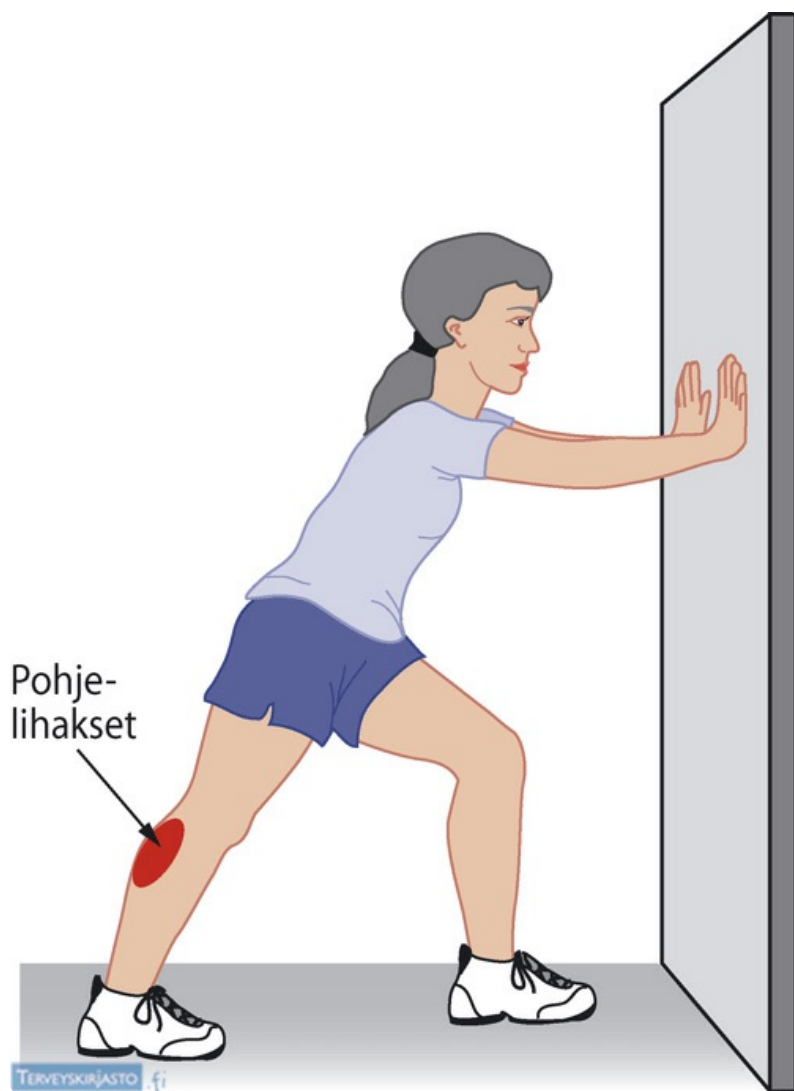
Lievä nilkan venähdys, johon ei liity nivelen toiminnan häiriötä eikä jalkaan varatessa (laskiessa paino vammautuneelle jalalle) tuntuva kipua, paranee itsestään 1–2 viikon sisällä. Nilkkanivelen sivuttaisväännön estävästä niveltuesta on apua.

Milloin hoitoon

Jos venähdysvamman liittyy huomattava turvotus, ihonalainen verenvuoto, kipu alaraajaan varatessa tai koputteluarkuus luissa, on tarpeen hakeutua välittömästi hoitoon.

Hoito

Tavallisen nilkan venähdysvamman hoitona on nilkan tukeminen 1–3 viikoksi nilkan sivuttaisväännön estävällä nilkkatuella. Nilkan liikeharjoitukset voidaan aloittaa mahdollisimman pian. Harjoituksiin kuuluvat kivun mukaan tapahtuvat pohjelihasharjoitukset esimerkiksi varpailleen nousten ja pohjelihasten venytykset esimerkiksi työntämällä jalkaterää päkiästä vastusta vasten (ks. kuva [2](#)). Myös tasapainoharjoittelu voidaan käynnistää kivun salliessa esimerkiksi tasapainolaudalla (ks. kuva [3](#)). Ks. myös [harjoitusohje](#) [1](#).



Kuva 2. Pohjelihaksen venyttely. Nojataan seinään, puuhun tms. Jalkaa työnnetään taakse ja samalla pidetään kantapää maassa. Kun pohkeen seudussa tuntuu kiristystä, venytys on sopiva. Venytystä pidetään yllä vähintään 30–60 sekuntia.

Suurennä ja pienennä napsauttamalla kuvaa



Kuva 3. Tasapainolauta. Tasapainoa voidaan harjoitella laudalla, jonka pohja on kupera. Alussa otetaan välillä tukea seinästä. Pyrkimyksenä on pysyä laudalla ilman tukea mahdollisimman pitkään.

Suurena ja pienennä napsauttamalla kuvaa

Vaurioituneen nivelsiteen paraneminen kestää yleensä 3–6 viikkoa. Leikkaushoito on hyvin harvoin tarpeen pelkässä nivelsidevammassa. Mikäli vammaan liittyy luunmurtuma, hoitona on kipsihoito tai leikkaushoito, jossa nilkka lujitetaan ruuveilla.

Ehkäisy

Aikaisempi nyrjähdyks on tavallinen nilkan uudelle nyrjähdykselle altistava tekijä. Siksi tuoreet nilkan nyrjähdykset kannattaa hoitaa ainakin lyhytaikaisella nilkan sivutaivutuksen estävällä hoidolla. Jos nyrjähtely on toistuvaa, kannattaa harkita sivuttaisvääntöä estävää nilkkatukea urheiluharrastuksessa.