

# ALARAAJA-ANALYYSI



- Analyysissä tutkitaan nilkan, polven ja lonkan liikkuvuutta, linjausta ja liikehallintaa.
- Tavoitteena on luoda kokonaiskuva alaraajojen toiminnasta ja löytää syyt mahdolliselle oireilulle.
- Analyysi sopii myös aktiivisille liikkujille rasitusvammojen ennaltaehkäisyyn.

## **Analyysi on aiheellinen, jos sinulla on**

- ✓ pitkittynyttä kipua tai rasitusvammoja tai toistuvia ja harjoittelua häiritseviä alaraajavaivoja
- ✓ polvikipua
- ✓ lonkan tai pakaralan alueen kipua
- ✓ jalkaterän tai nilkan kipua
- ✓ akillesjänteen kipua
- ✓ penikkatauti
- ✓ nivelrikko
- ✓ suuret tai lisääntyneet harjoitusmäärät

**ALARAAJA-ANALYYSI**  
**30 MIN**  
**40 €**

Analyysin perusteella saat palautteen tilanteestasi sekä arvion fysioterapian ja yksilöllisten pohjallisten tarpeesta.