



Jalkaterä

Yleisimpiä ongelmia jalkaterän alueella ovat:

- Nivelsidevammojen jälkeinen nilkan nivelsiteiden löystyminen
- Jalkaholvin madaltumisesta ja virheasennosta aiheutuva kuormituskipu
- Vaivaisen luu (Hallux Valgus)
- Akkillesjänteen vauriot, tulehdukset ja kiputilat

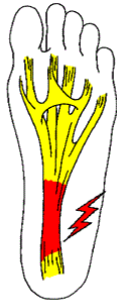
Kuormitustekijät

Lisääntynyttä kuormitusta nilkkaan ja jalkaterään aiheuttavat mm. ylipaino, synnynnäinen virheasento, huono liikkuvuus lonkkanivelessä ja/tai polvinivelessä.

Kiputilojen ehkäisy

Suoran kuormituksen vähentäminen, vammojen tarkka hoito ja ympäröivien nivelten hyvä liikkuvuus ehkäisevät jalkaterän kiputiloja ja parantavat suorituskykyä. Liikunnassa ja työssä jalkineiden osuus korostuu. Jos ongelmia esiintyy, on lajivalintaan syytä kiinnittää erityistä huomiota.

Tapani Tohka
Fysioterapeutti OMT



©The Centre for Orthopaedic Manual Therapy

DIAGNOOSI: Fascitis plantaris
KANSAINVÄLINEN DG KOODI: M72.2

DIAGNOOSIN KÄÄNNÖS: Jalkapohjasiteen tulehdus

SYNTYHISTORIA: Kantapään noustessa alustalta esim. ponnistettaessa jalkapohjaside jännittyy. Kiinnityskohdastaan kantaluun etualaosasta se voi tulehtua ja jopa osittain revetä. Vaivalle altistavana tekijänä on nilkan ulospäin kiertyminen ja jalkaholvin laskeutuminen sekä jalkaholvia ja kantaluuta huonosti tukevat jalkineet.

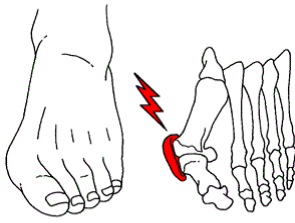
POTILAAN KOKEMAT OIREET: Tyypillisin oire on kipu kantaluun etuosassa. Ontuminen, painoarkuus kantaluun alla, kipu varpailla seisoessa ja kantapäillä kävellessä sekä jalkaterän ulkoreunan puutuminen ovat myös tavallisia. Joskus oirekohtaan kehittyy röntgenkuvissa havaittavaa luukasvua. Oireita lievittää rasituksen poistaminen alueelta, sillä oireet pahenevat kuormitettaessa.

DIAGNOOSIIN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET: Kliininen tutkimus on yleensä riittävä. Mikäli hoito ei auta voidaan tehdä röntgen- ja/tai ultraäänitutkimus.

HOITOTOIMENPITEET: Tärkein hoito on kuormituksen vähentäminen kipualueelta. Siihen käytetään pohjallisia, jalkaterän teippausta ja jopa kyynärsauvoja. Kipukohtaa hoidetaan tarvittaessa kortikosteroidi-injektiolla, ultra-äänihoidolla ja kylmäkäsittelyllä. Jalkineiden tarkistus, aukollinen jalkatuki ja jalkaterän asentoa korjaavat harjoitteet ehkäisevät vaivan uusiutumisen.

OMA HOITO: Edellä mainitut rasituksen vähentäminen ja kylmähoito sekä jalkaterän harjoitteet ovat potilaan tärkeimmät omat toimenpiteet.

ENNUSTE: Hyvä, paranee asianmukaisesti hoidettuna lähes aina.



©The Centre for Orthopaedic Manual Therapy

DIAGNOOSI: Hallux valgus

KANSAINVÄLINEN DG KOODI: M20.1

DIAGNOOSIN KÄÄNNÖS: Ulospäin kääntynyt isovarpaan tyvinivel eli vaivaisenluu

SYNTYHISTORIA: Isonvarpaan tyvinivelen virheasentoa kutsutaan vaivaisenluuksi. Perinnöllisillä tekijöillä on vaikutusta n. 80%:lla potilaista. Rakenteellisista seikoista vaivaisenluun syntyyn vaikuttavat poikittaiskaaren laskeutuminen iän myötä, lattajalkaisuus sekä isovarpaan lihasten tasapainovirhe. Liian kapeat ja korkeakorkoiset jalkineet voivat nopeuttaa ja pahentaa virheasennon muodostumista ja oireita. Virheasennossa olevaa isovarpaan luuta peittää limapussi (bursa), joka voi tulehtua ja muuttua erittäin aristavaksi siihen kohdistuvan puristuksen vaikutuksesta. Vaivaisenluunoireet ovat varsin tavallisia etenkin keski-ikäisillä naisilla.

POTILAAN KOKEMAT OIREET: Isovarpaan tyvinivelen kipu, arkuus ja turvotus, sekä näistä johtuvat hankaluudet kenkien käytössä. Jalkapohjassa on usein kovettuma tai paksuuntunutta ihoa toisen jalkapöydänluun alla. Jalkaterän sisäsivu voi punottaa ja aristaa siitä kohdasta, jossa kulma on suurimmillaan.

DIAGNOOSIIN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET: Lääkärin tutkimus ja röntgentutkimus.

HOITOTOIMENPITEET: Riittävän leveälestiset ja matalakantaiset kengät vähentävät oireita. Jalkaterän poikittaiskaarta voidaan kohottaa kengän kiinteällä tukipohjalla, näin voidaan vähentää isovarpaan virheasentoa. Voidaan kokeilla pehmeää huovanpalaa tai vaahtomuovityynyä ensimmäisen ja toisen varpaan välissä. Jos virheasento on vaikea ja runsaasti oireita aiheuttava, tarvitaan leikkaushoitoa.

OMA HOITO: Kipuun ja turvotukseen kylmähoito ja särkylääkkeet.

ENNUSTE: Mikäli hoito aloitetaan riittävän varhain voidaan taudin etenemistä hidastaa tai se voidaan jopa pysäyttää. Viimeistään leikkauksella tila on hoidettavissa.