

Hyvinvointi

Terveys

Turvallisuus

Jalkapohjan kiputila

Jalkapohjan jännekalvon kipu eli **plantaarifaskiopatia** (tunnettu myös nimellä **plantaarifaskiitti**) on yleisin jalkapohjan kiputila (1). Plantaarifaskiopatia ilmenee usein hiljalleen alkavana kipuna **kantapään/jalkapohjan alueella**. Kipu on usein voimakasta aamuisin ja lisääntyy **jalkapohjaa kuormittavassa rasituksessa sekä pitkäkestoisen seisomisen jälkeen (2,3).**

Korkea painoindeksi, heikko nilkan koukistussuunnan liikkuvuus ja pitkään jatkuva seisomatyö voivat altistaa plantaarifaskiopatialle (2). Kantapään luupiikit ovat yleisiä kuvantamislöydöksiä, mutta niillä ei näytä olevan yhteyttä vaivan paranemiseen (6). Plantaarifaskiopatia on usein pitkäkestoinen vaiva, ja sen paranemisessa voi kestää useita kuukausia (4).



Itsehoito-ohjeet

Plantaarifaskiopatiaa voidaan hoitaa jalkapohjan ja nilkan alueen harjoittelulla, kun apuna käytetään jalkapohjan kuormituksen hallintaa (3,4,5). Myös iskua vaimentavia geelipohjallisia voidaan käyttää yhdessä harjoittelun kanssa. Pohjallisten ei tarvitse olla yksilöidyt (2,3,5). Alkuvaiheessa on suositeltavaa vähentää kipua ärsyttäviä aktiviteetteja, joiden pariin palaaminen tehdään asteittain kuormitusta nostamalla. Lievä kipu harjoittelun aikana ei heikennä kuntoutumista (5).



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille

Kotiohjeet

Konservatiivinen hoito toimii usein hyvin jalkapohjan kiputiloihin. Siihen kuuluu venyttelyä, joka parantaa kudosten joustavuutta sekä vahvistavaa harjoittelua, joka lisää kudosten rasituksensietokykyä.



1. Yhden jalan varpaillenousu ja kantakalvon venytys

Seiso päkiä korokkeen reunalla ja pyyherulla varpaiden alla. Aloita harjoittelu tarvittaessa kahdella jalalla. Nouse hitaasti (3 s) varpaille, pysy yläasennossa (2 s), laske kantapää hitaasti (3 s) alas kohti lattiaa. Harjoitteen tulee olla raskas ja jalkapohjassa saa tuntua lievää kipua. Lisää kuormaa esim. painavan repun avulla.

**Toista 3 x 8-12 kertaa.
Joka toinen päivä.**



2. Kantakalvon venytys

Istu tuolilla ja nosta venytettävä jalka toisen polven päälle. Vie saman puolen kämmen varpaiden yli jalkapohjaan. Taivuta varpaita kohti säärtä ja anna nilkan koukistua. Tunne venytys jalkapohjassa.

**Toista 10 x 10s.
3 kertaa päivässä.**

[hyvaks.fi/asiakas-ja-potilasohjeet/potilasohjevideot](https://www.hyvaks.fi/asiakas-ja-potilasohjeet/potilasohjevideot)

Työryhmä: Airaksinen Leena, Räsänen Aleksi, Hyvaks fysioterapia 2024

Lähteet: 1. van Leeuwen KD ym. 2016, 2. Cooper MT 2023, 3. Koc TA Jr ym. 2023, 4. Morrissey D ym. 2021, 5. Rathleff MS ym. 2015, 6. Hansen L ym. 2018



**KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE**

www.hyvaks.fi



#hyvaks #hyväarkikaikille