

Känsä, kotihoito-ohje

Känsä on tiivistä sarveismassaa, jota iho tekee suojautuakseen hankausta tai painetta vastaan. Känsä on tarkkarajainen, kiilamainen ja nappulalta tuntuva ihopaksumenos luisen ulokkeen tai nivelen kohdalla tai sivuun liukuneena. Varvasväleissä ja hikoilevissa jaloissa känsät ovat pehmeitä.

Oireet

- Varpaiden virheasennot yhdessä epäsopivien kenkien kanssa aiheuttavat usein kivuliaan känsän muodostumisen varpaiden päälle, päihin ja päkiänivelten alle.
- Pitkäaikaiset hoitamattomat känsät voivat hermottua ja verisuonittua, jolloin ne aristavat myös levossa. Känsässä voi näkyä mustia pisteitä, jotka ovat pieniä verisuonien päitä.

Hoito

- Ensihoito on puristavien ja hankaavien kenkien käytön lopettaminen. Kengissä keskeistä on riittävä tila jalkaterän etuosassa (kärkimalli, laajuus ja kärkikorkeus), jotta paine hankauskohdista saadaan poistettua. Matala korko vähentää päkiä- ja varvaskuormitusta.
- Paikallishoitona voi käyttää erilaisia ihosuojia/-pehmusteita ja keventäjiä tai varpaan oikaisijoita.
- Lisäksi jalkavoimistelu sekä jalkaterän ja alaraajan toimintaa ohjaava pohjallinen voi auttaa.
- Apteekista ilman reseptiä saatavat salisyyli- ja hydrokolloidilaastarit voivat auttaa sulattamaan ja pehmittämään känsää, jolloin pistävä kipu häviää. Diabeetikoille ja ikääntyneille laastarihoitoa ei kuitenkaan suositella infektioriskin vuoksi.
- Kuiva, joustamaton iho känsiintyy herkemmin kuin hyvin rasvattu, joustava iho. Päivittäisen pesun ja huolellisen kuivauksen vuoksi on jalkaterien ihoa muistettava siis myös rasvata!

Ota yhteyttä jalkaterapeuttiin tai jalkojenhoitajaan, jos

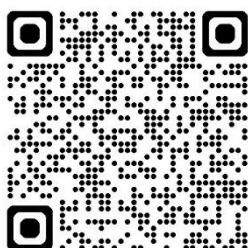
- kovettuma tai känsä aristaa kahden viikon tehostetun rasvaushieronnan ja pehmusteiden tai suojien käytön jälkeen

Ota yhteyttä omalle terveysasemalle, jos

- oireet eivät helpota kotihoidosta ja jalkahoitajalla käynnistä huolimatta
- känsässä on tulehduksen merkkejä (lisääntyvä kipu, kuumotus ja punoitus)

Suosittelemme yhteydenottoa sähköisesti osoitteessa hyvaks.fi/asioi-sahkoisesti

Sivustolle pääset myös QR-koodin kautta.



Oman terveysaseman kiinni ollessa soita päivystyksen puhelinneuvontaan p.116117.