

Fysio- ja toimintaterapiapalvelut

Plantaarifaskiitti, omahoito-ohjeet

Plantaarifaskiitin yleisin oire on kipu kantapäässä aamuisin sängystä noustessa.

Kipu johtuu siitä, että jalkapohjan jänne, joka kulkee jalkapohjassa, on tulehtunut. Kipu on usein pahin juuri aamuisin siksi, että kalvojänne on ollut lyhentyneessä, supistuneessa tilassa yön ajan. Noustessasi seisomaan jänne venyy ja tulehduksesta tulee kivulias.



Plantaarifaskiitin aiheuttajia:

- rasitus
- huonot kengät
- Kireä tai heikko pohjelihas
- kireä akillesjänne
- ikääntyminen: rasvapatjan ohentuminen, kalvorakenteen heikkeneminen, askelluksen muuttuminen

Tulehdus ja kivunhoito, rasituksen säätely

- Yritä saada painetta pois jalalta niin paljon kuin mahdollista. Kantapäätyynyt auttavat vähentämään kantapäälle kohdistuvaa painetta.
- Teippaus on oiva hoitokeino, jonka voit ohjatusti oppia myös itse laittamaan
- Hanki itsellesi niin hyvälaatuiset kengät kuin voit, jotka tukevat jalan sisäreunaa.
- Kylmä auttaa turvotukseen ja kipuun.

Kylmähoito:

- Paikallisesti käytetty kylmähoito helpottaa kipua ja kuumotusta ja rauhoittaa tulehdusta. Kipua lievittävä vaikutus syntyy sekä verisuonten supistumisesta sekä alueen tuntohermojen puutumisesta.
- Kylmähoidoissa käytetään esimerkiksi pakastimessa jäähdytettäviä kylmäpakkauksia, jäätä tai lunta, kylmäsuihkeita, kylmävoiteita tai -geeliä.
- Kylmäpakkausta käytetään vamma-alueelle noin 20 – 30 minuutin ajan. Hoito voidaan toistaa 3 – 5 tunnin välein kipualueelle.
- Laita paleltuman välttämiseksi pyyhe kylmäpakkauksen ja ihon väliin.



Tulehduskipulääkitys:

Pinnallisissa kiputiloissa säännöllisesti ohjeiden mukaan käytetty paikallinen tulehduskipulääke imeytyy ihonalaisiin kudoksiin ja lievittää oireita. On tärkeää levittää geeliä tai voidetta säännöllisesti pakkausselosteen ohjeen mukaan, jotta ihonalaiseen kudokseen pääsee kertymään vaikuttava määrä lääkettä. Kipulääkeohjeistus asiantuntijafysioterapeutin ohjeistuksen mukaan (erillinen ohje).

Fysio- ja toimintaterapiapalvelut

Harjoitukset

- tee ensimmäiset venytykset aamulla ennen vuoteesta nousua.

- Pidä venytys 5 – 10 sekuntia. Toista 10 kertaa kolmesti päivässä.
- Voit tehostaa venytystä isovarpaan tyvestä.



Venytä alkuun sen verran kun siedät kerralla. Pidennä pikku hiljaa venytysaikaa 30 – 60 sekuntiin.

Pallohieronta helpottaa oireita, voit hieroa jalkapohjaa istuen tai seisten.



Vahvistava harjoitus.

Nouse varpaille ja laske hitaasti kannat lattiaan.