

# Jalkapohjan kalvojänteen kiputilasta kuntoutuminen

## Tietoa jalkapohjan kalvojänteen kiputilasta

Kalvojänteen kiputila on tavanomaisesti rasitusperäinen tila, jossa toistuvat kalvoon kohdistuvat iskut aiheuttavat pieniä vaurioita jalkapohjan kalvoon. Altistavina tekijöinä ovat ylipaino, runsas liikunta, pitkäkestoinen kovilla alustoilla seisominen sekä jalkaterän asentovirheet. Tyypillisimmin kipu paikantuu jalkapohjan kalvojänteen kiinnityskohtaan kantaluussa. Pahinta kipu on usein liikkeelle lähtiessä etenkin aamuisin sekä rasituksen yhteydessä. Oireet voivat kestää 6-24 kuukauden ajan.



## Kivun hoito ja kuntoutuminen

Jalkapohjan kalvojänteen kiputilan hoidossa tähdätään kivun lievittymiseen sekä liikkumisen helpottumiseen. Ensisijaisia hoitomuotoja ovat kipua aiheuttavan liikunnan välttäminen ja omatoimiset harjoitukset. Kipukohtaa voi tarvittaessa hoitaa kylmäpakkauksella muutamia kertoja päivässä 15–20 minuutin ajan. Muina hoitoina voidaan käyttää tulehduskipulääkekuureja, kortisoni-puudutepistoksia, teippausta, yölasta- tai sukkahoitoa ja tukipohjallisia. Näiden hoitojen tarpeellisuudesta tarvitaan lääkärin tai fysioterapeutin arvio.

## Omatoiminen harjoittelu

Jalkaterän lihaksia on tärkeää venyttää ja vahvistaa. Harjoittelussa on keskeistä jalkapohjan kalvojänteen kuormituksen ja alaraajojen kireyksien vähentäminen sekä jalkaterän asentoa korjaavat harjoitteet.

Omatoimiset harjoitukset tehdään useita kertoja päivässä kivun sallimissa rajoissa. Ensimmäiset venyttelyt tulisi tehdä heti aamulla ennen ensimmäisiä kävelyaskelia. Harjoitusten säännöllinen ja pitkäjänteinen tekeminen on erittäin tärkeää kuntoutumisen edistymiseksi. Oireiden lievittyminen vaatii vähintään 4-6 viikon säännöllisen harjoittelun.

Kivuliaassa vaiheessa hyviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi uinti ja (kunto)pyöräily. Liikkumisen helpottumiseksi tarkasta myös jalkineidesi sopivuus. Hyvät jalkineet ovat tärähdystä vaimentavia ja riittävän tukevia. Kantapään alle kenkään sijoitettavasta iskua vaimentavasta kantapehmusteesta on usein apua.

### Kalvojänteen hieronta pallon avulla



Istu jalka lattialla. Käsittele pallon avulla jalkapohjan ja kantapään lihaskalvoa. Tee harjoitus hymyillen, ei kipua vasten.

Hiero 1–2 minuutin ajan 2-3 kertaa päivässä

### Kantakalvon venytys ja hieronta



Istu tuolilla, nosta venytettävän jalan nilkka polvesi päälle. Vedä toisella kädellä venytettävän jalan varpaita ylöspäin, jolloin tunnet kalvojänteen kiristyvän.

Mikäli venytys on kivulias, tee liike aluksi pumpaten 10–20 kertaa. Lisää myöhemmin venytyksen kesto 10 sekuntiin, tee 10 kertaa. Toista 2–3 kertaa päivässä. Pidempikestoisen venytyksen aikana voit hieroa toisella kädellä jalkapohjaa poikittaissuunnassa.

### Pohjelihaksen dynaaminen venytys



Seiso käyntiasennossa, venytettävä jalka taakse vietyinä kantapää maassa ja toinen koukussa edessä. Huomioi, että varpaat osoittavat suoraan eteenpäin. Ota käsillä tukea seinästä tai tuolista.

Nojaa vartaloa eteen alas, kunnes venytys tuntuu ojennetun jalan pohjelihaksessa ja akillesjänteessä. Kokeile myös polvi koukussa, jolloin venytyskohta muuttuu. Tee liike aluksi pumpaten, pidennä myöhemmin venytyksen kesto.

Tee aluksi 10–20 pumppaavaa venytystä 2–3 kertaa päivässä. Lisää myöhemmin venytyksen kesto 30–120 sekuntiin, tee 2–3 kertaa päivässä.

### Pohjelihaksen vahvistava ja venyttävä harjoitus



Istu tuolilla, koroke lattialla (esim. paksu kirja) päkiöidesi alla kuvan mukaisesti. Koukista ja ojenna nilkkoja koko liikeradalla, pidä päkiät koko ajan kirjan päällä liikkeen aikana. Huomioi alaraajojen linjaus liikkeen aikana (päkiän 2-tukipistettä). Kun kantapäävät ovat kohti lattiaa, tunnet venytyksen pohjelihaksessa. Tee liike rauhallisesti ja hallitusti.

Toista 10-15 kertaa. Tee 2 kertaa päivässä