



● PALJASJALKAKÄVELY
VAIHTELVILLA
ALUSTOILLA TEKEE
JALKAPOHJILLE HYVÄÄ.

Jalkapohjat kuntoon

**Jalkapohjat nauttivat vaihtelevasta käytöstä.
Huolla jalkojasi liikunnalla ja vaihtele jalkineitasi riittävän
usein. Kokeile myös virkistävää jalkapohjien jumppaa.**

TEKSTI ANNA TAKALA KUVAT PEKKA HOLMSTRÖM

YLLÄTTÄVÄN MONI suomalainen kärsii jossakin elämänsä vaiheessa jalkapohjan kivuista. Oireita ilmaantuu niin Matti ja Maija Meikäläisille kuin Kalle ja Kaisa Kuntoilijoille ja useimmiten taustalla on puutteellinen jalan asento- ja liikekontrolli. Tästä seuraa, että kuormitus ei ohjautu jalan rakenteille oikein ja jalka voi sen vuoksi ylikuormittua ja kipeytyä. Hyvä uutinen on se, että koska vaivan taustalla on toiminnallinen syy, oireita voi itsekkin tehokkaasti lievittää, kunhan saa ammattilaiselta ohjausta.

Kaikkein tavallisin jalkapohjan vaiva lienee erityisesti kantapään alueella tuntuva kipu, joka on pahinta aina liikkeelle lähdetäessä. Kipu lähtee jalkapohjan jännekalvosta, joka on ylikuormittunut ja alkanut siksi kiristyä ja kipeytyä. Vaivaa kutsutaan plantaarifaskiitiksi (jalkapohjan lihaskalvo=plantaarifaskia).

Hyvin samantyyppiset oireet ilmaantuvat silloin, kun varpaiden koukistajahakset ovat yliaktiiviset ja ylikuormittuvat sen takia. Väärä kuormitus aiheuttaa kipua kantapään alueelle ja usein myös jalkaterän sisäsyryään. Kipu on useimmiten pahimmillaan aamuisin ja helpottaa vähitellen päivän mittaan.

Yleensä jalkapohjavaivojen taustalla on jonkinlainen jalan toiminnallinen häiriö, jolloin jokin osa jalan rakenteesta on

ylikuormittunut. Ongelma on usein liian passiivinen päkiä, ja vaivan korjaaminen alkaakin siksi päkiän aktivaation parantamisella. Usein plantaarifaskiitissa passiivisen päkiän takia jalkaterä pääsee kiertymään liikaa sisään, ja se alkaa kuormittaa jalan rakenteita. Varpaiden koukistajien kuormituksessa heikkoa päkiän tukea paikataan koukistamalla varpaat tiukasti alustaa vasten.

Jalkapohjavaivoja tulee helpommin silloin, kun jalkojen kuormitus on kovin yksipuolista, kuten rankkaa ja yksipuolista kuntoilua, seisomatyötä kovalla alustalla tai vaikka runsasta kävelyä turvakengissä. Myös ylipaino on yksi riskitekijä. Parhaiten jalkapohjat taas pysyvät kunnossa, kun niitä käytetään mahdollisimman monipuolisesti erilaisilla alustoilla ja kenkiä vaihdellaan. Kesäai-

kaan jalkapohjiaan voi huoltaa kävelemällä paljain jaloin vaihtelevilla alustoilla, jolloin lihasten, nivelten ja luiden lisäksi ärsykettä saa jalkapohjan tuntoaisti.

Yksikään jalkine – tai paljasjalkaisuus – ei yksin riitä ratkaisemaan jalkapohjan ongelmia. Vaikka jalka toimisi miten oikein, se rasittuu, jos kävelet aina epäsopivilla – esimerkiksi liian pienillä – kengillä. Toisaalta paraskaan kenkä ei auta, jos jalkaterän asento pettää joka askeleella. Tärkeintä on vaihtelu ja jalkaterän oikea toiminta. Kumpaankin voi itse vaikuttaa! ▶

**Jalkapohjien
vointiin
voi myös itse
vaikuttaa.**

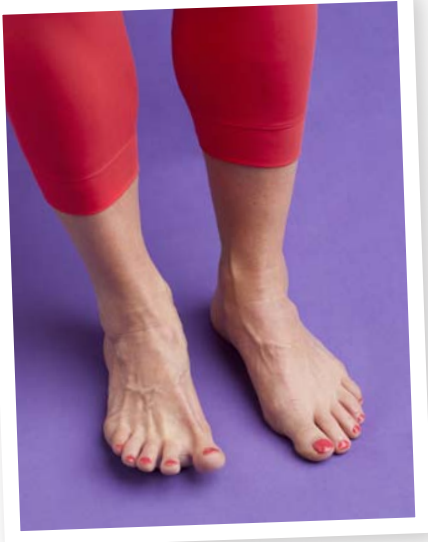
Apua ammattilaiselta

FYSIOTERAPEUTTI Riikka Viitanen kertoo ihmisten sinnittelevän pitkään jalkapohjavaivojen kanssa. Kun potilas viimein tulee fysioterapeutin vastaanotolle, voi käydä ilmi, että vaivoja on ollut jo useamman vuoden ajan.

Riikka Viitanen mukaan jalkapohjien kipeytyminen vaatii aina perusteellisen tutkimisen. Tutkimuslöydösten perusteella asiakkaalle ohjataan nousujohtainen harjoitusohjelma, jonka tavoitteena on jalan asento- ja liikekontrollin parantaminen. Joskus kipu yltyy niin kovaksi, ettei jalan rakenteiden tutkiminen tai jalan harjoittaminen onnistu ennen kuin lääkärin määräämää kipulääkitystä on saanut tehdä tehtävänsä.

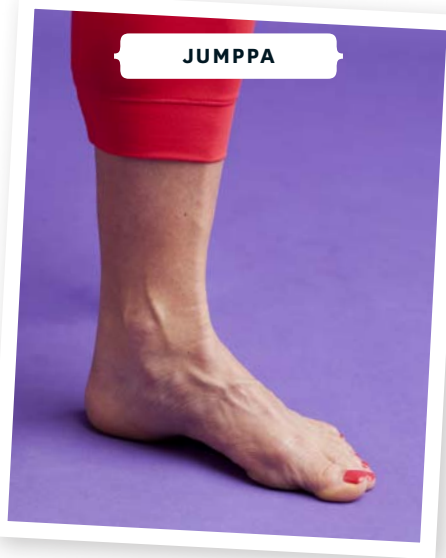
Paras hoitotulos tulee sillä, että mukana on sekä lääkäri että fysioterapeutti. Lääkärin vastuulla on kivun ja mahdollisen tulehduksen hoito sekä joissain tapauksissa vaivan kuvantaminen. Fysioterapeutti taas ohjaa potilasta oikeisiin liikemalleihin ja sopivanlaiseen jalan kuormitukseen.

Asiantuntijana Fysioterapeutti (manipulatiivinen ft/Maitland-concept) Riikka Viitanen, Fysioterapia-konsultit FTK Oy.



1 Varpaiden haritus

ISTU TUOLILLE niin, että jalkapohjat ylettävät luontevasti lattiaan. Yritä harittaa varpaat mahdollisimman kauas toisistaan, pidä hetki ja päästä jalkaterät taas rennoiksi. Toista noin 10 kertaa. Voit harjoitella liikettä tekemällä jalka kerrallaan – vähitellen se onnistuu ehkä kummallakin jalalla yhtä aikaa.



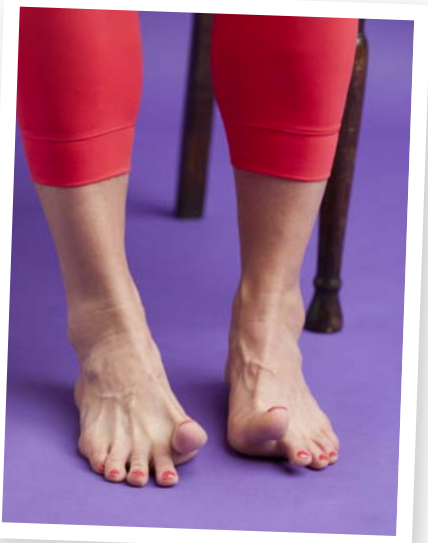
2 Jalkapohjan kipuristys

ISTU EDELLEEN niin, että voit päästää jalkapohjat rennosti lattiaan. Yritä kipuristaa jalkapohjaa niin, että päkiä painuu lattiaa vasten, jalkaholvi nousee ylöspäin, mutta varpaat pysyvät mahdollisimman rentoina. Kipurista ja rentouta. Toista noin 10 kertaa. Tee ensin vuorojaloin, myöhemmin yhtä aikaa.



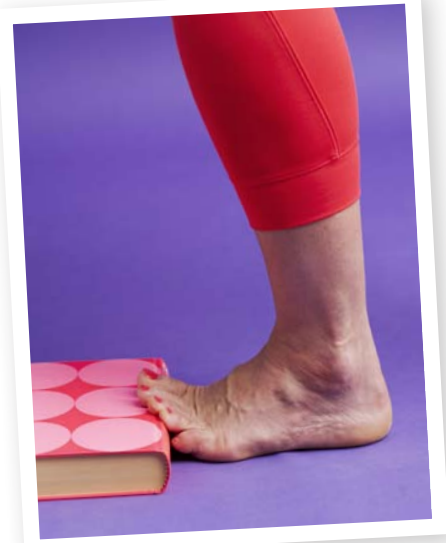
3 Rullaus nystyräpallolla

ISTU MUKAVASTI jalkapohjat lattiassa ja laita nystyräpallo toisen jalkapohjan alle. Rullaa sitä jalkapohjan alla eri suuntiin parin minuutin ajan. Tee sama toisella jalalla. Liike hieroo jalkapohjan kalvorakennetta ja lihaksia. Hieronta onnistuu myös tennispallolla.



4 Ukkovarvasjumppa

NOSTA ISOVARVAS ylös ja pidä muut varpaat rentoina lattiassa. Tunne, miten isovarpaan päkiä painuu lattiaa vasten ja jalkapohjan kaari nousee. Pidä päkiätuntuma samanaikaisena ja jalkapohjan kaari ylhäällä ja laske isovarvas alas. Harjoittele liikettä ensin istuen ja etene seisoma-asentoon. Liikkeen tarkoitus on aktivoida päkiä toimimaan kunnolla eri asennoissa ja liikkeessä.



5 Koukistajien venytys

OTA NOIN VIIDEN sentin paksuinen kirja ja aseta se lattialle pitkä sivu seinää vasten. Nosta varpaat pystyyn kirjan selkänjojaa vasten niin, että päkiä pysyy kiinni lattiassa. Paina polvea suoraan eteenpäin, jolloin tunnet venytyksen jalkapohjassa, akillesjännteessä ja pohkeen alaosassa. Koukista vielä vähän polvea ja pidä venytys noin 30 sekunnin ajan. Tee sama toiselle jalalle.



6 Pohkeiden venytys

ASETU LÄHELLE seinää. Kasvot seinää kohti. Nosta koko päkiä seinää vasten ja jätä kantapää lattiaan. Työnnä ylävartaloa seinää kohti, jotta tunnet venytyksen pohkeessa. Tee venytys ensin polvi suorana, jolloin se tuntuu pohjelihasten yläosassa, ja sitten polvi hiukan koukistettuna, jolloin akillesjänne venyy enemmän. 