

Alaraajan vammat

Lääkärikirja Duodecim

1.4.2022

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma



- Haavat
- Venähdysvammat
- Ensiapu ja itsehoito
- Milloin hoitoon
- Lihas- ja jännevammat
- Ensiapu ja itsehoito
- Milloin hoitoon
- Murtumat
- Ehkäisy

Alaraajoissa esiintyy vammoja kuten muuallakin kehossa: haavoja, nivelten venähdyksiä, lihas- ja jännevammoja sekä murtumia. Koko kehon painoa kantaviin alaraajoihin kohdistuu erityisen paljon kuormitusta urheilussa ja ruumiillisessa työssä, mikä lisää niiden vamma-alttiutta. Lue aiheista tarvittaessa myös tarkempi artikkeli linkistä.

Haavat

Pinnalliset alaraajan haavat hoidetaan kuten [haavat](#) yleensäkin. Ihonalaisen rasvakerrokseen asti ulottuvat haavat edellyttävät aina tarkistuttamista lääkärillä ja yleensä haavan ompelua. Jalkaterän alueella ihon alla kulkee jäniteitä, jotka voivat vaurioitua pinnalliseltakin näyttävässä viiltohaavassa. Lue enemmän [jännevammoista](#).

Venähdysvammat

Alaraajan yleisimpiä venähdyksiä on [nilkan nyrjähdys](#), joka voi tuottaa nivelsidevamman tai suurien energiaisena murtuman nilkan luhin.

Polven vääntyminen erityisesti kierto- ja kiertoliikkeessä voi aiheuttaa [vammoja polven nivelsiteisiin tai nivelkierukkaan](#).

Ensiapu ja itsehoito

Venähdysten ensiapuna lievästi vamma-aluetta puristava side ja kohoasento vähentävät verenvuotoa kudoksiin ja turvotusta. Aikaisemmin suositellun kylmähoitoon tehosta ei ole vakuuttavaa tutkimusnäyttöä, joskin se voi alkuvaiheessa lievittää kipua. Viilennyshoidossa jääpussia tai kylmäpakkauksia pidetään vamman kohdalla 15–20 minuuttia kerrallaan, tarvittaessa 1–2 tunnin välein. Kylmähoitoa ei kannata jatkaa muutamaa tuntia kauempaa, koska pitkään jatkuva kylmähoito saattaa hidastuttaa paranemisprosessia. Ihon paleltumavammaa tulee varoa. Tarkempia ohjeita ensiavusta: ks. [Liikuntavammojen hoito ja ehkäisy - ohjeita potilaalle](#).

Lievä nilkan tai polven venähdys, johon ei liity nivelen toiminnan häiriötä eikä painoa jalalle laskiessa (varatessa) tuntuva kipua, paranee itsestään 1–2 viikon sisällä. Nivelästä tukevasta siteestä, teippauksesta tai niveltuesta on apua.

Milloin hoitoon

Jos venähdysvammaan liittyy huomattava turvotus, ihonalainen verenvuoto, kipu alaraajaan varatessa tai koputteluarkuus luissa, on tarpeen hakeutua välittömästi hoitoon.

Lihäs- ja jännevammat

Alaraajan lihasten tai jänneiden vammat liittyvät yleensä voimakkaisiin fyysisiin ponnistuksiin. Äkillinen lihaksen jännittäminen ja venytys usein koko kehon painolla saa aikaan lihasolujen tai janteen repeämisen. Tavallisia lihasrepeämän sijaintipaikkoja ovat reiden takaosa sekä pohje. Joskus voi lihasrepeämän sijasta lihaksessa olla vain kouristus, joka laukeaa räsituksen jälkeen. Lihasrepeämän aiheuttama kipu ei mene kouristuksen lauettua ohi, ja jos repeämä on kookas, lihaksessa voi tuntua repeämäkohdalla kuoppa. Se tosin saattaa alkuvaiheessa olla veripahkan täyttämä eikä siksi ole heti tunnettavissa. Lihaskudokseen syntynyt verenvuoto voi näkyä vasta myöhemmin repeämän alapuolella esimerkiksi polven tai nilkan seudussa ihonalaisena verenpurkaumana. Katso myös artikkeli [Lihäsrevähdys ja lihaskouristus](#).

Alaraajan jännevammoista merkittävin on [akillesjänteen repeämä](#). Se syntyy tyypillisesti äkillisessä ponnistuksessa. Joskus janteen katketessa kuuluu selvä paukahdus tai napsahdus. Vamman syntymistä edesauttavat ikääntyminen ja ylipaino tai janteessa jo ennestään oleva haurastuma. Tällöin repeämä voi syntyä vähäiseltäkin tuntuvaan ponnistuksen yhteydessä. Akillesjänteen katkettua jalkaterän ojennus ei onnistu varsinkaan vastusta vasten eikä jalalla pysty nousemaan varpaille. Akillesjänteen kohdalla nilkan takaosassa voi tuntua pelkkä kuoppa. Hoito edellyttää yleensä kipsaushoitoa tai leikkausta.

Ensiapu ja itsehoito

Lihäsvamman ensiapu on samanlainen kuin venähdysten: kylmä, lievä puristus ja kohoasento. Vähäiset lihasvammat paranevat hyvin, ja niiden kuntouttaminen venyttämällä aloitetaan kivun sallimissa rajoissa jo parin päivän kuluttua vammasta.

Milloin hoitoon

Kova kipu ja lihaksen toiminnan heikkous ovat aihe viedä potilas samana päivänä lääkärin tutkittavaksi.

Murtumat

Katso erillinen artikkeli [alaraajan murtumista](#).

Ehkäisy

Vammojen ehkäisyyn pätevät yleiset tapaturmien ehkäisyn periaatteet: liukastumisen, kaatumisen ja törmäysten välttäminen. Ikäihmisten kaatumisten sekä luun haurastumisen ehkäisy on tärkeää reisiluun murtumien estämiseksi. Kaatumisherkkien vanhusten on syytä käydä lääkärissä kaatumistaipumuksen mahdollisen syyn selvittämiseksi ja hoitamiseksi. Sen lisäksi on saatavissa pehmusteilla varustettuja turvahousuja, joita käyttämällä reisiluun kaulan murtuman todennäköisyyttä kaatumistilanteissa voidaan huomattavasti vähentää.