

# Alaraajan murtumat

Lääkärikirja Duodecim

16.6.2021

*Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma*

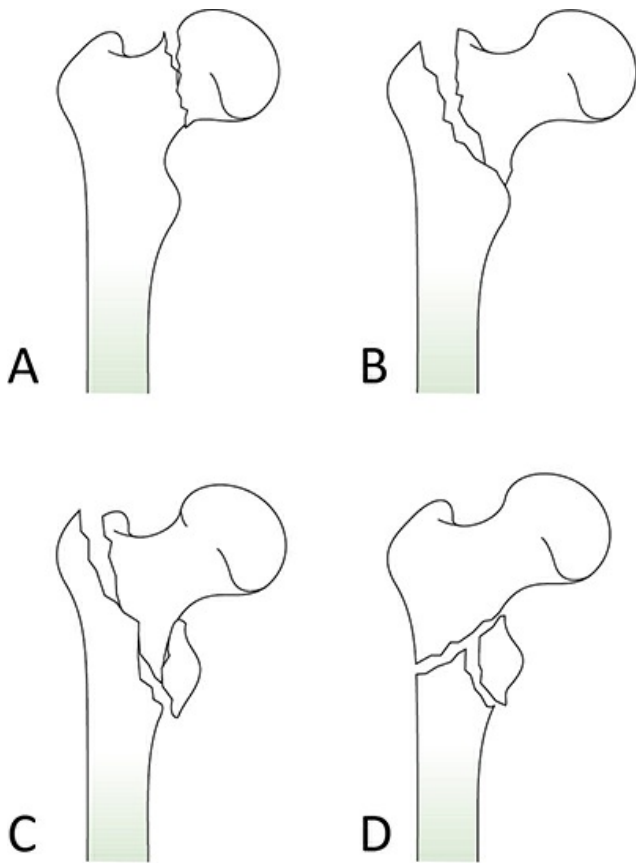


- Lonkkamurtuma, reisiluun varren murtuma ja sääriluun murtuma
- Polven seudun murtuma
- Nilkkamurtuma ja jalkapöydän murtuma
- Varvasmurtuma
- Milloin hoitoon
- Ehkäisy
- Kirjallisuutta

Alaraajan murtumat syntyvät usein putoamisen, kaatumisen, jalan vääntymisen tai suoraan raajan kohdistuvan iskun (esim. liikenneonnettomuus) seurauksena. Murtumasta vuotaa verta kudoksiin tai nivelten sisäisesti, reisiluun kaulan murtumista hyvinkin runsaasti. Jokseenkin poikkeuksetta alaraajan murtuma estää painon laskemisen vammautuneelle jalalle (varaamisen).

## Lonkkamurtuma, reisiluun varren murtuma ja sääriluun murtuma

Reisiluun kaulan murtuma (lonkkamurtuma) on tavallinen seuraus ikäihmisen kaatumistapaturmasta. Kaatuminen lonkan päälle aiheuttaa iskun reisiluuhun, ja sen kaula tai sarvennoisen seutu murtuu (ks. kuva [1](#)). Murtumasta ei näy yleensä jälkeä ulospäin, mutta reiden liikuttelu on aristavaa ja murtunut raaja on usein ulospäin kiertynyt ja hieman toista lyhyempi eikä se kestä astumista. Vamman korjaus vaatii leikkaushoitoa, joka tulisi mielellään tehdä vuorokauden sisällä vammasta. Lue lisää [lonkkamurtumasta](#) [1](#)



**Kuva 1. Reisiluun yläosan murtumat.** Tyypillisimmät reisiluun yläosan murtumat  
Lähde: Majola A. Reisiluun yläosan murtumat. Teoksessa: Leppäniemi A, Pajarinen J, Hirvensalo E, Haapiainen R (toim.). Päivystyskirurgian opas. Kustannus Oy Duodecim 2011 (piirtäjä: Tiina Ripatti)

Suurena ja pienennä napsauttamalla kuvaa

Reisiluun varren murtuma on yleensä suurempienergiaisen vamman (esim. putoaminen, liikenneonnettomuus) seurausta. Reisi on turvonnut, ja reiden sisäinen verenvuoto voi olla huomattava. Vamma edellyttää välitöntä kuljetusta hoitopaikkaan, ja se korjataan yleensä ydinnaulauksella. Avomurtumat, eli murtumat, joissa katkennut luu on näkyvissä, on hoidettava mahdollisimman nopeasti tulehdusriskin vuoksi.

Reisiluun murtuman leikkaushoidon tyypistä riippuen jalalle astuminen on mahdollista heti leikkauksen jälkeen joko täydellä tai osapainolla. Erityisesti vanhojen ihmisten kohdalla liikkumiskyvyn palauttamiseksi on tärkeää lähteä liikkeelle mahdollisimman pian leikkauksen jälkeen.

Sääriluun ja reisiluun varren murtumat syntyvät yleensä suurienergiaisen väännön tai iskun seurauksena. Murtuman oireina ovat kipu, turvotus ja vaikeus laskea painoa raajalle. Sääressä tai reidessä voi olla selvä virheasento. Murtumiin voi myös liittyä huomattava verenvuoto kudoksiin tai suurten verisuonten tai hermojen vaurio. Niinpä potilas on toimitettava kiireisesti hoitoon. Hyväasentoiset sääriluun varren murtumat voidaan yleensä hoitaa kipsillä, mutta muut sääri- ja reisiluun murtumat vaativat useimmiten leikkaushoitoa.

Tupakointi hidastaa säärimurtuman paranemista. Murtuma voi myös aiheuttaa verenkiertohäiriöitä ja tämän seurauksena [lihasaitio-oireyhtymän](#) tai [laskimotukoksen](#).

## Polven seudun murtuma

Polvilumpion murtuma voi syntyä suoran polveen osuneen iskun tai voimakkaan repäisyn seurauksena. Pitkittäinen hyväasentoinen murtuma voidaan hoitaa polven tukilaitteella (ortoosilla), joka sallii polven koukistuksen. Vähänkin pirstaleinen murtuma vaatii yleensä leikkaushoitoa polven ojennustoiminnan ja nivelpinnan tasaisuuden turvaamiseksi.

Sääriluun yläosan nivelpinnoille ulottuvasta murtumasta aiheutuu yleensä veren vuotaminen polviniveleen, ja kipu estää varaamisen jalalle. Murtuma vaatii usein hoitoa leikkauksella.

## Nilkkamurtuma ja jalkapöydän murtuma

Jalkapöydän luiden ja kehräsluiden murtumien syntyy liittyy yleensä jalkaterän voimakas vääntyminen, mutta myös suora isku voi aiheuttaa murtuman. Putoaminen jäykästi suoraan jaloilleen voi aiheuttaa nilkkanivelen seudun murtuman ja kantapäille putoaminen murtuman kantaluussa. Nilkan seudun murtumien selkein oire on kova kipu erityisesti jalalle varattaessa. Nilkan selvä virheasento on yleensä poikkeuksetta merkki murtumasta.

Jalkaterän ja nilkan murtumien hoito riippuu murtuman sijainnista ja mahdollisesta virheasennosta. Yksittäinen jalkapöydänluun murtuma paranee sidoksella ja keventämällä jalan varausta 2–3 viikon ajaksi. Useamman jalkapöydänluun murtuma hoidetaan kipsaamalla. Nilkkamurtumissa monissa tapauksissa riittää 2–4 viikon kipsihoito, mutta murtumat, joissa luiden hyvän asennon aikaansaaminen ja säilyttäminen kipsihoidolla on epätodennäköistä, korjataan leikkauksella.

Kantaluun murtuman selvittely voi edellyttää tietokonekuvausta, jonka perusteella arvioidaan mahdollinen leikkaustarve. Joka tapauksessa murtuman paraneminen edellyttää, että jalalla saa astua vain osittain varaten 6–12 viikon ajan, mutta nilkan liikettä ei estetä esimerkiksi kipsaamalla.

## Varvasmurtuma

Tavallisimpia alaraajan murtumia ovat varpaiden murtumat. Nämä syntyvät yleensä potkaistaessa johonkin esteeseen tai varpaan vääntyessä. Varvas turpoaa ja siihen kehittyy usein verenpurkauma. Varvasmurtuma ei yleensä vaadi muuta hoitoa kuin kipulääkityksen ja liikkuvuuden vähentämiseksi murtuneen varpaan teippaamisen naapurivarpaaseen kiinni 1–4 viikoksi. Myös kovapohjaisen jalkineen käyttö tänä aikana on kivun kannalta hyväksi. Ukkovarpaan murtumat ja muidenkin varpaiden niveleen ulottuvat murtumat voivat kuitenkin vaatia leikkaushoitoa.

## Milloin hoitoon

Eräitä varvasmurtumia lukuun ottamatta (ks. hoito-ohjeet edellä) on aina murtumaa epäiltäessä syytä hakeutua tutkittavaksi ja sen mukaisesti hoitoon. Hoitoon tulee hakeutua aina, jos raaja ei vamman jälkeen kestä astumista tai siinä on virheasento.

Kuljetuksen ajaksi murtunut raaja on hyvä panna kohoasentoon. Kylmäpakkaus ja lievästi puristava side vähentävät murtumasta syntyvää verenvuotoa.

Selvästi luonnottomassa asennossa oleva reisi- tai sääriluun varren murtuma oikaistaan varovasti pituussuuntaan vetämällä ja tuetaan lastalla tai sidonnalla ja raaja asetetaan kohoasentoon. Reisiluun varren murtumaan voi liittyä huomattavaa verenvuotoa, joten on varauduttava myös [verenvuotosokkiin](#). Avomurtumasta poistetaan helposti poistettavat vierasesineet ja haavan seutu peitetään mahdollisimman puhtailla siteillä.

Äkillisesti syntyneiden murtumien lisäksi alaraajan luihin voi kehittyä tavallisesta poikkeavan tai [pitkäkestoisien rasituksen jälkeen murtuma](#), vaikkei suurienergiaista vammaa olisikaan. Hoitona on ensisijaisesti raajan kuormituksen välttäminen, mutta virheasennon kehittymisen välttämiseksi voidaan tarvita muita keinoja.

## Ehkäisy

Vammojen ehkäisyyn pätevät yleiset tapaturmien ehkäisyn periaatteet, eli

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 voidaan huomattavasti vähentää. D-vitamiinin (10–20 µg/päivä) ja kalsiumin saannista huolehtiminen vähentää murtuman riskiä kaatumisen yhteydessä.

---

Artikkelin tunnus: dlk00193 (014.025)

© 2023 Kustannus Oy Duodecim