

# Rasitusmurtuma ("marssimurtuma")

Lääkärikirja Duodecim

7.9.2021

*Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma*



- Syyt ja oireet
- Oireet
- Itsehoito
- Milloin hoitoon
- Hoito
- Ehkäisy
- Kirjallisuutta

## Keskeistä

- Rasitusmurtuma voi syntyä luuhun epätavallisen ja pitkäkestoisen rasituksen seurauksena.
- Rasitusmurtumat syntyvät yleensä alaraajoihin poikkeavan rasituksen aikana, useimmiten urheilussa tai asevelvollisuuden aikana, mutta voivat liittyä mihin tahansa voimakkaaseen rasituksen lisääntymiseen.
- Pääasiallinen hoito on rasituksen lopettaminen.

## Syyt ja oireet

Rasitusmurtumille altistaa rasituksen määrään nähden heikko lihaskunto ja runsaasti harjoittelevilla naisilla syömis- ja kuukautishäiriöt. Tavallisimpia ovat alaraajojen rasitusmurtumat. Niitä voi syntyä poikkeavan liikuntarasituksen aikana tai liikunnan määrän tai intensiteetin lisäämisen seurauksena.

Erityinen riskiryhmä ovat varusmiehet sekä äskettäin voimaperäisen liikunnan aloittaneet. Varusmiesten rasitusmurtumista on sääriluussa 50–70 % ja jalkapöydänluissa 20 %. Muita rasitusmurtumien sijaintipaikkoja ovat mm. lantio, reisiluu ja kantaluu (ks. taulukko [1](#)).

## Oireet

Pääasiallinen oire rasitusmurtumasta on kipu murtuman seudussa, siis esimerkiksi jalkaterässä, sääressä tai lonkassa. Kipu tuntuu alkuun rasituksessa mutta myöhemmin levossakin. Lähellä ihoa olevissa luissa, kuten sääriluussa ja jalkapöydän luissa, voidaan myöhemmässä vaiheessa todeta myös aristava kyhmy. Reisiluun rasitusmurtumaan voi lisäksi kehittyä asentovirhe.

## Itsehoito

Rasituksessa ilmenneen kivun pääasiallinen hoito on rasituksen lopettaminen ja kivuliaan raajan kuormituksen vähentäminen.

## Milloin hoitoon

Hoitoon on syytä hakeutua muutaman päivän sisällä, jos poikkeuksellisen rasituksen jälkeen kipu sääressä, reidessä, jalkaterässä tai lantiossa ei levossakaan hellitä. Lääkärin suorittaman tutkimuksen lisäksi on usein tarpeen röntgenkuvaus, joskus

magneettikuvaus. Röntgenkuvissa voidaan nähdä ”hiusmurtuma” tai luun uudismuodostusta rasitusmurtuman kohdalla.

## Hoito

Pääasiallinen hoito rasitusmurtumassa on kuormituksen ja lisärasituksen välttäminen. Jos murtuma sijaitsee sellaisessa kohdassa, että luun asennon muuttuminen on mahdollista, kuormituksen poistamiseksi tarvitaan kyynärsauvoja. Murtuman hoito kipsaamalla on harvoin tarpeen. Varhaisessa vaiheessa rasitusmurtuma paranee välttämällä rasitusta 2–4 viikon ajan, mutta pitkälle kehittynyt rasitusvaurio luussa voi vaatia yhtä pitkän hoidon kuin tavallinen murtumakin. Mitä suuremmassa luussa murtuma on, sitä kauemmin paraneminen kestää, reisiluun murtumissa kauimmin, jopa yli 2 kuukautta.

Vähittäinen raajan rasittaminen voidaan aloittaa, kun kipu sekä varatessa (laskettaessa paino vaurioituneelle raajalle) että murtumakohtaa painellessa on hävinnyt.

Sijainniltaan poikkeuksellinen tai hitaasti paraneva rasitusmurtuma voi vaatia leikkaushoitoa.

## Ehkäisy

Rasitusmurtumien, kuten muidenkin rasitusvammojen, ehkäisemiseksi on tärkeää, että vaativia harjoituksia ei aloiteta äkillisesti vaan vähitellen raskausastetta lisäten. Rasituksessa tulee välttää yksipuolista kuormittamista. Jalkaterän rasitusmurtumia voi ehkäistä käyttämällä tärähdystä vaimentavia jalkineita. Kasvuikäisen rasitusvammoja voidaan ehkäistä parhaiten siten, että murrosiän kasvupyrähdyksen aikana ei lisätä yksipuolisen lajiharjoittelun määrää vaan päinvastoin pyritään monipuolistamaan harjoitusohjelmaa. Hyviä lajeja ovat sellaiset, joissa ei käytetä teräviä repäisyjä tai maksimaalisia painoja. Ks. myös [Liikuntavammojen hoito ja ehkäisy - ohjeita potilaalle](#).

**Taulukko 1.** Rasitusmurtumien esiintyminen sijainnin ja harjoitetun urheilulajin tai muun aktiivisuuden mukaan

Murtuman sijainti	Harjoitettu urheilulaji tms.
Jalkapöydän luut, yleisesti	Jalkapallo, koripallo, voimistelu, baletti, sotilasharjoitukset
II jalkapöydän luun tyvi	Baletti
V jalkapöydän luu	Tennis, baletti
Jalan sesamluut	Juoksu, baletti, koripallo, luistelu
Jalkaterän veneluu	Koripallo, jalkapallo, juoksu
Telaluu	Seiväshyppy
Kantaluu	Juoksu, aerobic
Pohjeluu	Juoksu, aerobic, baletti, kilpakävely
Sääriluu	Juoksu, tanssi, baletti
Polvilumpio	Juoksu, aitajuoksu
Reisiluun kaula	Kestävyysjuoksu
Häpyluu	Kestävyysjuoksu
Nikamankaari	Voimistelu, baletti, kriketti, lentopallo, uimahyppy, jalkapallo
Rintakehä, kylkiluut	Uinti, golf, soutu
Rintalasta	Paini
Kyynärluu	Tennis, squash, lentopallo
Kyynärlisäke	Heittolajit
Lähde: Martinez JM. Stress fractures. eMedicine <a href="#">1</a> .	