

ASiantuntijan sana Jalkaongelmista ja jalkojen hoidosta

Nuorten jalkakivut – kasvukipujako?

Jalan luut kehittyvät kasvun myötä ja saavuttavat täyden lujutensa yleensä 17–18-vuotiaana. Eri luiden kypsymisnopeus vaihtelee kuitenkin suuresti. Lasten ja nuorten jalkoja tarkkailtaessa on hyvä tuntee luuston kehitysaikataulut sekä myös olla tietoinen ikään liittyvistä normaaleista poikkeavuuksista.

Jalkaterän koko kasvaa nopeammin tytöillä 5–10 ja pojilla 5–12 ikävuoden välillä. Jalka voi silloin kasvaa vuoden aikana jopa useita kengän numeroita. Tytöillä keskimäärin 10-vuotiaana ja pojilla 12-vuotiaana jalka on kooltaan 90 % aikuisen koosta. Tällöin pituuskasvu muualla kehossa edelleen jatkuu, mutta jalassa se yleensä hidastuu tai pysähtyy kokonaan. Sanotaankin, että lapset kasvavat ensin maata myöten ja siten vasta ylöspäin.

Lättäjalkako ongelma?

Jalkaterän ulkonäöstä ja holvikaaren korkeudesta ei tarvitse olla huolissaan, vaan jalan toiminta ratkaisee. Juuri virheellinen toiminta rasittaa polvia, lonkkia ja jopa selkää. Se voi aiheuttaa varvasongelmia kuten vaivaisenluuta ja altistaa päkiän känsänmuodostukselle. Jalan toimintaan vaikuttavat ensisijaisesti perityt rakenteet. Myös tapaturmat jättävät jälkensä jalantoimintaan. Hyvin lieväkin nilkan nyrjähdys voi muuttaa nilkan toimintaa ja siten voi olla syynä polvi- tai selkäkipuun. Kävelyn kannalta myös selän ja lantion oikea toiminta on keskeisessä asemassa. Joskus jalkaterässä vaivaavan ongelman todellinen aiheuttaja löytyykin selän alueelta.

Riittävän tarkan jalkojen tutkimuksen pohjalta löytyy monia muitakin hoitomuotoja kuin perinteiset tukipohjalliset. Hyviä hoitotuloksia on saatu erilaisilla jalan nivelten käsittelyillä myös nuorten ja jopa lasten kohdalla.

Lenkkareistako pullajalkoja?

Kengän merkitystä jalan hyvinvointiin ei koskaan tule väheksyä. Toisaalta huonoinkaan kenkä ei yksin voi pilata lapsen jalkaa. Kengän merkitys on vain yksi osatekijä. Nuorison mielellään käyttämät lenkkarit aiheuttavat monissa vanhemmissa turhaa huolta. Laadukas lenkkikenkä on erinomainen ja jopa joskus suositeltavakin jalkine. Huolissaan tarvitsee olla vain halpatuonti- sekä jäljitekengissä, joissa hinnan halpuus tarkoittaa tinkimistä tuotekehittelystä, materiaalien laadusta yms. Hyvät lenkkarit eivät siis aiheuta pullajalkoja.

Jalan ryhdin romahtamista lapsella edistää mikä tahansa liian jäykkä pohjainen kenkä, joka ei salli riittävää joustoa päkiästä varpaille noustessa. Tällöin estyy normaali jalan ryhtiä aktivoiva refleksitoiminta. Myöskään lenkkareitten käyttöaikaa ei ole tarvetta päivän aikana rajoittaa, ellei umpikengän hiostava vaikutus ole haitaksi sisätiloissa kuten esim. koulussa. Sen sijaan nuorison kävely kengännauhat auki vie tehon tukevaltakin jalkineelta.

Vaadi aina laatua jalkavaivojesi hoidossa!

Suomessa ollaan hyvin korkealla tasolla jalkavaivojen hoidossa ja ennen kaikkea niiden syiden tutkimisessa. Suurin osa palveluista kuitenkin tuotetaan yksityissektorilla, jolloin mukaan mahtuu myös yrittäjiä, joilla tärkein tavoite onkin oman bisneksen kukoistaminen, ei niinkään potilaan etu. Ongelmaksi on muodostunut myös se, että alalla hääriilee paljon täysin kouluttamattomiakin "terapeutteja", sekä että osa koulutetuista hoitajista työskentelee vanhentuneilla tai vajalla tiedoilla.

Koska jalan alueen viat voivat kohdistua ihoon, lihaksiin, verisuoniin, hermostoon, luu- tai rustokudokseen, paras lopputulos saavutetaan usean eri terveydenhoitoalan ammattilaisen yhteistyöllä, ei yksittäisillä "tempuilla", esim. tukipohjallisilla.

Tärkeintä panostaa tarkkaan tutkimukseen!

Jalkavaivan hoito tulee aloittaa aina tarkalla tutkimuksella, jossa selvitetään vaivan alkaminen ja muut taustatekijät. Useimmat jalan ongelmat syntyvät ajan mittaan virheellisen toiminnan seurauksena. Jalkojen toiminta vaikuttaa ylempiin niveliin aina selkään asti, mutta on erittäin tärkeää myös tietää, että myös selän ja lantion toiminta vaikuttaa jalkoihin. Eli "hissi" kulkee aina kumpaankin suuntaan. Siksi joskus kantapään "luupiikin" taustalla löytyykin virhe selkä/lantio-alueen toiminnassa.

Tutkimuksessa tuleekin aina tutkia muutakin kuin potilaan jalkaterä. Jalkojen ylemmät nivelet, lihastasapaino, hermokudoksen osuus vaivaan ja tarvittaessa selänkin toiminta tulee aina selvittää. Myös potilaan liikkumiseen, kävely- tai juoksutekniikkaan tulee aina tutustua. Vaivan syyksi ei riitä myöskään se, että joku jalan holvikaarista on laskeutunut. Riittävän tarkalla tutkimuksella pystytään jäljittämään se virheellinen toiminta, joka aiheuttaa holvikaaren laskeutumisen, ja vasta korjaamalla todellinen alkusyy, voidaan odottaa vaivan parantumista.

Pätevällä tutkijalla tulee olla myös riittävästi tietoa sairauksista, jotka tulee huomioida vaivojen hoidossa (diabetes, mahdolliset verisuonisairaudet, reuma jne).

Milloin voit luottaa jalkavaivojasi hoitavan henkilön ammattitaitoon?

Mielestäni seuraavat asiat lajittelevat "asiantuntijat" jonkinlaiseen uskottavuusjärjestykseen:

1. Hoitajasi on valmis kanssakäymiseen (esim. kirjalliset palautteet) hoitavan lääkärin kanssa.
2. Tutkimuspaikka on kiinteä hoitolaitos, apuvälineyksikkö tai lääkäriasema asianmukaisine tiloineen. Koskaan pätevää tutkimusta ei tehdä hotellihuoneessa tai muissa vastaavissa "epäilyttävissä" tiloissa.
3. Kiertäviin kauppiasiin kannattaa aina suhtautua varauksella! Heiltä voi aina kysyä virallista todistusta heidän ammattipätevyydestään. Heitä on myös erittäin vaikea tavoittaa myöhemmin, kun siihen on tarvetta.
4. Ennen tukipohjallisten tekoa jalat tulee tutkia aina riittävän tarkasti (jalan rakenne, kävelyn tutkiminen, nivelten liikkuvuudet jne).
5. Tukipohjalliset eivät koskaan yksin riitä hoidoksi. Hyvin usein ongelma ratkeaa kevyemmällä korjauksella tai jumpan, nivelkäsittelyjen, kävelytekniikan ohjauksen tai oikeanlaisen kengän avulla.

Keveitä askelia kaikille, niin iso- kuin pienijalkaisille!

LEENA BYCKLING
Kuntohoitaja
Ergon Askeltiimi/
Lääkäriasema Ergo-Center, Karhula