

TERVEYSUUTISET



Kammottava kipu kantapäässä paljastaa yleisen vaivan

Luupiikki aiheuttaa kroonista kipua, joka voi piinata vuosia.



Luupiikki on yleinen, paljon liikkuvien aikuisten vaiva. Jo nuorten jalat altistuvat nykyisin erilaisille virheasunnoille, sanoo ortopediteknikko. GETTY IMAGES



Pauliina Korhonen
Eilen klo 10:00

Luupiikki on vaaraton mutta kivulias vaiva, joka koskettaa tyypillisesti paljon liikkuvia aikuisia. Kuormitus häiriö jalkaterässä aiheuttaa luupiikin syntyä.

Ortopediteknikko / Terve Askel- luennoitsija **Tommi Haapalainen** arvioi, että hänen potilaistaan jopa kaksi kymmenestä kärsii luupiikistä jossain vaiheessa elämäänsä.

Kivulias luupiikki eli osteofyytti muodostuu rasituksen seurauksena useimmiten kantapäähän. Oireena on voimakas kantapääkipu, joka voimistuu kävellessä.

Luupiikki on nimensä mukaisesti luukalvosta kasvava ylimääräinen ulkonema. Se on useimmiten seurausta nivelrikosta, loukkaantumisesta tai huonoista kengistä!

Tulehduksen seurauksena nivelruston alla oleva luu kovettuu, ja nivelen reunoille ja jänneiden kiinnityskohtiin muodostuu luupiikkejä.

Luupiikki saatetaan sekoittaa kantakalvontulehdukseen eli plantaarifaskiittiin. Siinä missä plantaarifaskiittia hoidetaan jännettä venyttämällä, on luupiikin ensisijainen hoito lepo ja rasituksen vähentäminen, Haapalainen korostaa. Keskeistä on korjata virheellinen kuormitus.

Hoitamattomana vaiva aiheuttaa kovaa, kroonistunutta kipua, joka tyypillisesti voimistuu päivän aikana.

– Luupiikki painaa hermoja. Jalkaterän pohjassa on yhteensä yli 200 000 tuntosensoria, Haapalainen kertoo.

Näin ehkäiset

Luupiikin muodostumista voi kuitenkin ehkäistä oikeanlaisilla kengillä. Moni nimittäin pilaa jalkansa huonoilla jalkineilla tietämättään, Haapalainen sanoo. Huonot jalkineet eivät salli jalkaterälle luonnollista liikettä ja altistavat jalan kuormitukselle ja ennen pitkää asentovirheille.

Jalkaterän asentomuutoksia syntyy myös luonnostaan. Tänä päivänä jo nuoret kärsivät Haapalaisen mukaan jalkaterän virheasunnoista ja ongelmista.

– Jalkaterä on herkästi muuttuva instrumentti. Jos askel ei pääse luonnolliseen tilaan, syntyy näitä vammoja. Muutosaltis kuormitus häiriö lisää uusia pieniä asentovirheitä.

Hoitamattomana luupiikki voi altistaa myöhemmille ongelmille. Kivusta kärsivä ihminen alkaa vaistomaisesti kuormittaa kehon tervettä puolta, mikä saattaa ajan saatossa aiheuttaa kipua esimerkiksi lonkkiin tai polviin.

– Kun johonkin sattuu, ihminen suoristaa itsensä toiseen asentoon, Haapalainen sanoo.



Uusiutuva vaiva

Pahimmillaan luupiikin aiheuttama kipu voi vaivata jopa puolitoista vuotta. Vaikka luupiikki paranee yleensä räsitystä vähentämällä, saattaa sama vaiva helposti palata, jos asentovirhettä ei korjata. Pitkäkestoinen kierre kipujen kanssa.

Haapalaisen mukaan ongelman ytimessä on jalkaterään aiheutunut kuormitus, jonka syntyy asentovirheen seurauksena. Juoksussa kantapää rasittuu erityisesti, kun jalkaterä joutuu ottamaan kehonpainon moninkertaisena vastaan.

Luupiikin hoitoon Haapalainen suosittelee ortopedisia pohjallisia, jotka korjaavat yksilöllisesti jalkaterän virheasentoa. Silloin luupiikki ikään kuin sulaa pois.

– Luupiikki voi tulla uudestaan, jos asentovirhettä ei korjata.

Katso aiheesta lisää: jalka.fi



TERVE ASKEL - luento

Ortopediteknikko Tommi Haapalainen kertoo jalkojen terveydestä ja jalkavaivojen ennaltaehkäisystä mm. yksilöllisten pohjallisten avulla.

www.jalka.fi