

## Omahoito-ohje: Jalkapohjan jännekalvon rappeuma (plantaarifaskiitti)

Kantapäässä ja jalkapohjassa tuntuvan kivun yleisin syy on kantakalvon rappeuma eli plantaarifaskiitti. Oireen syntymisen taustalla on usein lisääntynyt rasitus tai voimakas ponnistus. Kipu on usein pahimmillaan aamulla ylös noustessa ja levon jälkeen liikkeelle lähtiessä.

### Yleiset hoito-ohjeet

- Akuutissa vaiheessa lepo ja rasituksen välttäminen, erityisesti niistä liikuntalajeista, jotka aiheuttavat kipua sekä kovalla alustalla kävelyä olisi hyvä välttää.
- Voit kokeilla kipualueelle kylmähoitoa, jääpalahierontaa tai kylmägeeliä tarpeen mukaan, 10-15 minuuttia kerralla. Voit toistaa useasti päivässä.
- Käytä tulehduskipulääkettä tarvittaessa.

### Kuntoutusohjeet

- Kenkään laitettavasta erillisestä kantapehmusteesta tai geelipohjallisesta saattaa olla apua.
- Mikäli kipu on erityisen hankala aamuisin, voit kokeilla plantaarifaskiittiin tarkoitettua yösukkaa tai yölastaa.
- Alla olevia harjoitteita suositellaan tehtäväksi päivittäin 6 viikon ajan.

### Kantakalvon venytys

Istu tuolille ja nosta jalka syliin. Ota toisella kädellä kiinni venytettävän jalan kantapäästä ja taivuta toisella kädellä varpaita ylöspäin. Tarkoituksena on venyttää kantakalvoa. Pidä venytys 10 sekuntia, toista 10 kertaa. Toista harjoitus 2–3 kertaa päivässä.



### Kantakalvon venytys/vahvistaminen

Laita käsipyyhe tiukalle rullalle tai käytä kuvanmukaista pötköä. Seiso paino terveellä jalalla. Nosta kipeän jalan varpaat rullaa vasten nojaamaan kuvanmukaisella tavalla ja lähde pumppaamaan kantapäätä irti alustasta, huomioi että päkiä pysyy lattiassa koko liikkeen ajan. Palauta kantapää alustaan. Toista 15 kertaa, tee 3 sarjaa.



### Kantakalvon rullaus pallolla

Istuen tai seisten. Ota pieni pallo (tennispallo, nystyräpallo tai fasciapallo) ja laita pallo jalkapohjan alle. Lähde rullaamaan jalkapohjaa edestakaisin palloa vasten. Keskity enemmän kivuliaisiin kohtiin, käyden kuitenkin koko jalkapohjan läpi. Voit toistaa useita kertoja päivässä.

