

Omahoito-ohje: Vaivaisenluu (hallux valgus)

Vaivaisenluu on yleinen jalkaterän rakenteellinen ja toiminnallinen vaiva, jossa isovarvas kääntyy muita varpaita kohti. Muutokset aiheuttavat isovarpaan tyviniveleen poikkeavaa kuormitusta, joka voi oireilla liikerajoituksena, kipuna ja turvotuksena tyviniveleen alueella.

Yleiset hoito-ohjeet

- Alkuvaiheessa vaivan hoitoon suositellaan leveälestisiä ja alle 3 cm korollisia jalkineita, joissa on riittävä varvastila.
- Varvasortoosit, -pehmusteet ja -lastat toimivat osana kivunhoitoa ja tukevat tyviniveleen asentoa.
- Käytä tulehduskipulääkettä tarvittaessa, mikäli niiden käyttö ei ole perussairauksistasi johtuen vasta-aiheista.

Kuntoutusohjeet

- Aktiivinen harjoittelu on tärkeä osa kuntoutusta. Keskiössä on pitkän pohjelihaksen venyttely, jalkaterään vaikuttavien lihasten lihasharjoittelu sekä isovarpaan tyviniveleen liikkuvuusharjoittelu.
- Pelkkä passiivinen tuenta tukipohjallisella ei ole ensisijainen hoitomuoto.
- Jos oma liikuntalajisi aiheuttaa kipua, suositellaan liikuntamuodoiksi akuutissa vaiheessa mm. uintia, vesijuoksua ja pyöräilyä, joissa tyviniveleen ei kohdistu suurta kuormitusta.
- Alla olevia harjoitteita suositellaan tehtäväksi päivittäin 6 viikon ajan. Mikäli kipu jatkuu tämän jälkeenkin hankalana, ole yhteydessä oman terveysasemasi fysioterapiaan.

Jalkaterän keskiosan ja isovarpaan tyviniveleen liikkuvuusharjoite

Tee seisten. Puolikas tennispallo alustalla. Pidä kantaluu lattiassa koko liikkeen ajan. Kierrä jalkaterää pallon yli niin, että isovarpaan tyvinivel koskettaa alustaa toisella puolella. Kierrä jalkaterää toiselle puolelle niin, että pikkuvarvas osuu alustaan. Toista 10 kertaa.



Tee istuen jalkaterä tuettuna alustalle. Ohjaa isovarvasta suoraan asentoon kädellä tai esim. joustamattomalla narulla. Nosta isovarvasta avustetusti ylös niin, ettei se työnnä muita varpaita. Pidä jännitys 3 sekuntia. Toista 10 kertaa.



Pohjelihaksen venytysharjoitus

Tee seisten, kenkä jalassa. Aseta jalka koroketta tai seinää vasten. Estä vastakkaisella kädellä jalkaterän etusisäosasta jalkaterän sisään kiertymistä. Alkuasennossa polvi on koukussa. Ojenna polvea suoraksi ja ohjaa samaan aikaan kädellä jalkaterää uloskiertoon. Pidä venytys 10–30 sekuntia. Toista venytys 2–3 kertaa.



Poikittaisen holvikaaren aktivointiharjoite

Tee istuen jalat tuettuna lattialle. Paina suoria varpaita alustaa vasten ja vedä niitä kevyesti kohti kantaluuta. Pidä jännitys 3 sekuntia. Toista noin minuutti kerrallaan siihen asti, että tunnet lihasväsymistä.



Isovarpaan tyvinivelen vakauttaminen

Seiso lantiosi levyisessä haara-asennossa. Aseta puolikas tennispallo alustan ja isovarpaan tyvinivelen väliin. Paina isovarpaan tyviniveltä kevyesti ja suorassa asennossa palloa vasten. Pidä jännitys 10 sekuntia. Toista 10 x 10 sekuntia.

