

Plantaarifaskiitti on jalkapohjassa oleva sidekudoksinen jännekalvo. Se vaikuttaa jalkaterän toimintaan dynaamisesti Windlass-ilmion kautta.

OIREET:

- Kipu paikantuu useimmiten kantaluun etuosan sisäreunan alueelle
- Voi oireilla myös jalkaterän sisäreunalla
- Tyypillinen kipu on liikkeelle lähdettäessä esimerkiksi aamulla tai pitkän aikaan paikalla istumisen jälkeen
- Kipu on pahimmillaan ensimmäisen askeleen jälkeen
- Mikäli rasitus jatkuu pitkään, kipu voi yltyä uudelleen

DIAGNOSOINTI:

- Haastattelu
- Palpointi
- Biomekaaniset tutkimukset
- Kävelyanalyysi

HOITO:

- Akuutin kivun hoito on lepo ja kylmällä esimerkiksi jääpaloilla alueen hierominen
- Immobilisaatio
- Teippaukset
- Iskunvaimentavat yksilölliset pohjalliset
- Yksilölliset venyttely- ja vahvistavat harjoitteet, jotka jalkaterapeutti laatii
- Muuttuneen kävelytavan korjaaminen
- Kenkäohjaus
- Hieronta
- Syyn selvittäminen sekä syihin puuttuminen.

OMA HOITO:

- Akuutissa vaiheessa kylmällä kevyesti hierontaa sekä kipulääkitys
- Yölastan avulla venytys
- Tennispallolla pyörittäminen, jolloin jännekalvo rentoutuu
- Jalkaterapeutin laatiman kuntoutusohjelman noudattaminen
- Kenkävalintaohjeistuksen noudattaminen
- Jos taustalla on ylipainoa, painonpudotus on tärkeä osa hoitoa
- Jalkaterapeutin tekemien yksilöllisten pohjallisten käyttö