

Vaivasenluu kehittyy, kun isovarvas kääntyy tyvestään muita varpaita kohti. Hallux rigidus eli jäykistynyt isovarvas sen sijaan tarkoittaa isovarpaan tyvinivelen asteittain etenevää kipua ja jäykkyyttä. Tässä kerron oireet ja hoitokeinot vaivasenluun osalta.

#### OIREET:

- Kipua voi esiintyä oikeinkin voimakkaasti
- Jänteen ja luun välisen limapussin vihoittelu
- Päkiän seudun kipeytyminen
- Kävelyn vaikeutuminen
- Kulumakivut isovarpaan tyvinivelessä
- Ulkonevan kyhmyn kivut

#### DIAGNOSOINTI:

- Haastattelu
- Biomekaaniset tutkimukset
- Kävelyanalyysi sekä seisomisen havainnointi
- Asiakkaan jalkineiden havainnointi
- Palpointi

#### HOITO:

- Vaivasenluuta pahentavien tekijöiden poistaminen
- Varvas- ja jalkaterän yksilöllinen jumppaohje sekä venytysohjeet pohjelihaksille
- Akuutissa vaiheessa kylmähoito
- Yksilölliset silikoniortoosit
- Yksilölliset pohjalliset
- Teippaukset
- Kliininen jalkaterapia sekä hieronta

#### OMA HOITO:

- Jalkaterapeutin laatiman kuntouttavien jumppaohjeiden noudattaminen
- Venyttelyjen tekeminen
- Riittävän tilavien kenkien käyttö
- Oikean kokoisten kiristämättömien sukkiensa käyttö
- Jalkaterapeutin tekemien ortoosien käyttö
- Mahdollisesti yölastan pitäminen tai lepositeen käyttö
- Akuutissa vaiheessa kylmähoito ja särkylääkkeet
- Säännöllinen jalkahoito
- Jos konservatiivisista hoidoista ei ole apua, on operatiivinen hoitomenetelmä silloin mahdollista.