

Pes planus on jalkaterän virheasento. Pitkittäinen kaari on madaltunut tai se puuttuu kokonaan ja kantaluu on kääntynyt valgus asentoon.

#### OIREET:

- Päkiäkipu
- Plantaarifaskiitti
- Sisäkaaren ja nilkan kiputilat
- Jalkaterän väsyminen
- Säärilihaksen heikkous
- Pitkän pohjeluulihaksen heikkous
- Kävelyn ponnistusvaiheessa jalkaterä on veltto
- Varvastyöntö puuttuu
- Pihtipolvisuus
- Polvien yliojentuminen
- Pystyasennon epävakaus
- Lisääntynyt jalkojen hikoilu
- Tuntopuutokset
- Varpaiden koukistuminen
- Iho- ja kynsioireet

#### DIAGNOSOINTI:

- Peilipöytä tutkimuksissa havainnoidaan kaaren rakenteet
- Jalkapainannekuvio
- Haastattelu
- Jalkineiden tutkimus
- Biomekaaniset tutkimukset
- Kävelyanalyysi, kyykkyjen ja pystyasennon havainnointi
- Jack- testi

#### Hoito:

- Jalkineratkaisut
- Kevennys- ja pohjallisterapia
- Teippaukset
- Lihastasapainon ylläpito-ohjeistus
- Jalkojen hieronta
- Lihaksia vahvistavien jumppaohjeiden laadinta
- Kliininen jalkahoito

#### Omahoito:

- Yksilöllisten harjoitteiden noudattaminen
- Jalkineiden valinnassa huomioitava riittävä kannan korotus sekä riittävä kiertojäykkyys, mikä vähentää niveliin kohdistuvaa vääntövoimaa.
- Inkiväärigeeli lievittää akuuttia kipua