

Vasaravarpaat ovat yleinen varpaiden asentopoikkeama ja se voi olla kivulias. Poikkeama voi tulla yhteen tai useampaan niveleen varpaissa. Yleisimmin kakkosvarpaassa esiintyy poikkeamaa. Riippuen missä nivelessä koukistumista esiintyy puhutaan hamatus- tai mallet-tyyppisestä vasaravarpaasta.

OIREET:

- Päkiä- ja varvaskipuja seistessä ja kävellessä
- Kävelyvaikeudet
- Tasapainovaikeudet
- Kipu jalkaterissä kenkiä käytettäessä
- Käsät ja kovettumat varpaiden päissä tai varpaiden nivelissä
- Kynsienkaksuuntuminen
- Tulehdukset ja haavaumat
- Varpaiden jäykistyminen ja lyheneminen

DIAGNOSOINTI:

- Haastattelu
- Biomekaaniset tutkimukset
- Peilipöytä tutkimuksessa havainnointi
- Palpoimalla varpaan nivelet ja toimivuus

HOITO:

- Altistavan tekijän kartoittaminen (ammattitaitoisen jalkaterapeutin suorittama tutkiminen) ja syntymekanismiin vaikuttaminen ja mahdollisesti syyn poistaminen
- Varvasortoosit tai nauhasilikonit
- Pohjallis- ja kevennysterapiaa
- Passiivinen ja aktiivinen mobilisaatio
- Kliininen terapia, jolloin poistetaan kovettumat ja käsät sekä ohennetaan paksuuntuneet kynnet
- Hieronta
- Varvas- ja jalkaterän jumppa, jonka jalkaterapeutti laatii
- Kirurginen hoito, jos niveliä ei pystytä liikuttamaan ja jos konservatiivisista hoitomuodoista ei ole apua

OMAHOITO:

- Venyttely
- Jalkaterapeutin tekemien ortoosien käyttö
- Varvas- ja jalkateräjumpan toteuttaminen ohjeiden mukaan
- Riittävän tilavat jalkineet
- Sukat, joissa ei ole saumoja varvasosassa