

Jalankaaren muutokset saattavat vaikuttaa heikentävästi kävelyn, juoksun ja seisomisen tukevuuteen. Korkeakaarisen jalan tukipinta on pieni, ainoastaan kantapää ja päkiä ovat kosketuksissa alustaan. Kaarijalassa pitkittäinen jalankaari ei madallu kuormittaessa ja jalan normaali jousto puuttuu kuormitusvaiheen alussa. Kaarijalka voi olla yliliikkuva, jäykkä tai joustava.

OIREET:

- Jalkaterän etuosan kiputilat, päkiän kiputilat
- Jalkaterän väsyminen
- Rasittumisen alhainen sietokyky
- Polvien, lonkan ja lannerangan kiputilat
- Nilkan koukistusvajaudesta johtuva kävelyn hankaloituminen
- Tuntopuutokset
- Väriäntunnon puutokset/ heikkeneminen
- Lihasvoiman heikkeneminen

DIAGNOSOINTI:

- Peilipöytä tutkimus
- Biomekaaniset tutkimukset
- Kävelyanalyysi
- Haastattelu
- Arvioidaan asteikolla I-IV

HOITO:

- Konservatiivisin menetelmin
- Passiivinen mobilisaatio
- Iho-oireiden hoito kliinisin menetelmin
- Pehmusteiden ja tukipohjallisten käyttö
- Yksilölliset jalkaterapeutin suunnittelemat pohjalliset
- Hieronta

OMAHOITO:

- Jalkavoimistelu (ohjeet meiltä!)
- Jalkaterän taivuttaminen alaspäin
- Kengät valittava huolella: pehmeä ja mukautuva päällinen
- Kengissä on oltava säätömahdollisuus tarralla tai nauhoilla, hyvä iskunvaimennus, kantaosan on oltava tukeva, jottei kantaluun varusasento pakota kenkää lintalleen ulospäin
- Sukkien on oltava oikean kokoiset, nilkasta kiristämättömät
- Pehmittävän jalkavoiteen käyttö erityisesti pyörittävin liikkein päkiän alueelle, jolloin mahdolliset kovettumat tai känsät ko. alueella pehmentyvät eikä ne tuottaisi kipua. Jalkavoiteen käyttö myös ehkäisee kovettumien syntyä.