

Mortonin neurooman tunnistaa usein siitä, että hermon pinnekohta on kipeä ja sitä aristaa puristaessa.

#### OIREET:

- Tyypillisesti päkiässä on vihlova, tykyttävää ja polttavaa kipua.
- Voi tuntua puutumista, pistelyä, kuumotusta ja sähköntapaista vihlontaa
- Hermon ympärys voi paksuuntua
- Rasituksen jälkeen oireet pahenevat
- Voi ilmetä myös leposärkyä
- Voi ilmetä myös tunnottomuutta varvasväleissä
- Pistely ja neulamainen tunne päkiässä
- Kävellessä voi kuulua naksumista
- Kävellessäkipu on niin paha, että voi joskus joutua pysähtymään ja ottamaan kengän pois helpottaakseen kivuntunnetta

#### DIAGNOSOINTI:

- Haastattelu
- Palpointi sekä jalkaterapeutin tekemät testit selinmakuulla
- Tutkitaan alaraajojen toiminnot

#### HOITO:

- Jalkaterapeutti laatii varpaiden venyttelyharjoitteet sekä yksilöllisen jumppaohjeen
- Yksilöllinen pohjallinen
- Päkiäpilotit
- Kliininen jalkaterapia, jolloin poistetaan känsät ja kovettumat päkiäalueella ja siten varmistetaan, etteivät ne tuota alueelle lisäkipua
- Jos konservatiivisista hoitomenetelmistä ei ole apua, lääkärin laittama kortisoni-injektio paikallaan ja mahdollisesti myöhemmässä vaiheessa leikkaushoito

#### OMA HOITO:

- Riittävän tilavien (etenkin kärkiosa) sekä matalakorkoisten jalkineiden käyttö
- Kiristämättömien ja sopivan kokoisten sukkiensa käyttö
- Jalkaterapeutin tekemän kuntouttavan jumppaohjelman noudattaminen
- Jalkaterapeutin tekemän yksilöllisen pohjallisen tai päkiäpilotin käyttö
- Akuutissa vaiheessa kylmähoito ja tulehduskipulääkkeet
- Päkiän alueen rasvaushieronta
- Lepo