Kuva 4. Isovarpaan asennon korjaaminen lastoituksella

- Jalkapohjan lihasten harjoittaminen, jalkapohjan hieronta, venytysharjoitukset jalkaterän lihaskunnon ylläpitämiseksi.
- Muutokset fyysisessä rasituksessa (yleensä rasituksen vähentäminen), perussairauden (esim. tulehdukset) hoito, kivunlievitys NSAID-lääkkeillä (muut kuin steroideja sisältävät tulehduslääkkeet, kuten esimerkiksi ibuprofeeni).
- Hormonipistoksilla voidaan hoitaa tehokkaasti esimerkiksi nivelrikkoon ja hermon puristumiseen liittyvää kipua.

LEIKKAUSHOITO

Esteettiset syyt eivät riitä leikkaushoidon perusteeksi, ja leikkaushoito on perusteltua vain silloin, kun potilaalla on kipuja ja virheasento haittaa arkea (vaikea löytää sopivia jalkineita, ihon haavat, väsymys). Leikkauksessa virheasennon syy korjataan ja kivun aiheuttaja poistetaan kestävän lopputuloksen saavuttamiseksi. Päkiän virheasentojen hoitoon käytetään erilaisia leikkausmenetelmiä. Virheasennon sopivan leikkausmenetelmän valitsee yleensä leikkaava kirurgi. Esimerkiksi vaivaisenluun hoitoon on laadittu noin 130 erilaista hoitomenetelmää.

MAHDOLLISET RISKIT JA HAITTAVAIKUTUKSET

Kaikkiin kirurgisiin toimenpiteisiin liittyy tietynlainen haittavaikutusten mahdollisuus, joten lääkärin ja potilaan on aina harkittava leikkausta huolellisesti. Keskimäärin 85-90 % potilaista on tyytyväisiä leikkauksen tuloksiin.

Jalkaterän leikkauksiin liittyvät mahdolliset haittavaikutukset ja ongelmat (noin 10–15 % tapauksista):

- haavojen hidas ja puutteellinen paraneminen (10–15 % tapauksista);
- haavan tulehtuminen (harvinainen);
- laskimotukos (harvinainen);
- hidas tai puutteellinen luutuminen (harvinainen);
- luunpäiden siirtyminen leikkauksen jälkeen ja virheasennon uusiutuminen (harvinainen);
- verenkiertohäiriöt (harvinainen);
- hermovauriot, yleensä ihon hermot (useimmiten korjaantuvat);
- 3–6 kuukautta kestävä turvotus suurempien leikkauksien jälkeen;
- keloidit (harvinainen);
- pitkittynyt verenvuoto haavasta.

Tupakointi lisää haittavaikutusten riskiä jopa nelinkertaisesti! Tupakointi on lopetettava viikkoa ennen leikkausta, eikä tupakointia saa jatkaa ennen kuin leikkauksesta on kulunut 3 viikkoa. Jos näin ei tehdä, kirurgi voi päättää olla leikkaamatta potilasta tavanomaista suuremman haittavaikutusten riskin vuoksi. Useimmat sivuvaikutukset ja haittavaikutukset voidaan välttää noudattamalla lääkärin antamia ohjeita huolellisesti leikkauksen jälkeen. Potilas saa ohjeet sairaalasta kotiuttamisen yhteydessä.

Ortopeedia Arstid AS on vuonna 2005 perustettu yksityissairaala, joka tarjoaa korkeatasoista avohoitoa ja kirurgisia toimenpiteitä ortopedian alalla. Tarjoamme palveluja sekä Viron sairauskassassa vakuutetuille henkilöille että itse hoitonsa maksaville potilaille ja niillle, joilla on yksityinen sairausvakuutus.

ORTOPEEDIA ARSTID AS
Paldiski mnt. 68a, 10617 Tallinna, puh +372 606 7747
orto@ortopeediaarstid.ee, **www.ortopeediaarstid.ee**

ORTOPEEDIA ARSTID

PÄKIÄN VIRHEASENNOT, SAIRAUDET JA HOITO

Jalkaterän virheasennot voivat olla synnynnäisiä (*hallux valgus, hallux varus, digitus quitus varus*) ja ilmetä nuoremmilla henkilöillä (*hallux valgus juvenilis, metatarsus varus primus, morbus Freiberg-Köhler*), mutta eniten niitä on kuitenkin keski-ikäisillä naisilla.

ILMENEMINEN JA OIREET

Ortopediassa hoidetaan yleisimmin keski-ikäisillä ja vanhemmilla henkilöillä (naisia on enemmän) ilmeneviä virheasentoja. Lasten synnynnäiset virheasennot pyritään hoitamaan leikkaamalla mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Nuorilla virheasennot eivät yleensä aiheuta sellaisia muutoksia nivelissä, jotka tuntuvat kipuna silloin, kun paino siirretään jalalle. Virheasennot voidaan usein korjata ei-kirurgisesti, eivätkä muutokset etene ennen keski-ikää. Poikkeuksen muodostavat nuorten ns. rasitusmurtumat, jotka ovat ylirasituksen aiheuttamia luunmurtumia.

Keski-ikäisillä ja vanhemmilla henkilöillä virheasennot syvenevät asteittain. Oire on yleensä eri alueilla ja eri syistä ilmenevä ja arkea haittaava kipu, varpaiden kovettumat ja virheasennot, jotka haittaavat kenkien käyttöä.

Kuva 1. Vaivaisenluut eli isovarpaan tyvinivel

Kipu johtuu varpaiden virheasentoon liittyvästä kenkien aiheuttamasta paineesta (*vaivaisenluu, hallux valgus, digitus metatarsus malleusa*), nivelrikon (nivelten kuluminen) etenemisestä (*hallux rigidus*), varpaiden virheellisestä kuormituksesta (*metatarsalgia*) ja hermon puristumisesta jalkapöydän luiden väliin (*Mortonin* neurooma). Nivelten "kulumista" voi tapahtua myös jalkaterän keskiosassa, mikä tuntuu kipuna käveltäessä.

Päkiän virheasentojen **syyt** ovat yleensä perinnöllisiä (jalkaterän luuston toisiinsa kiinnittävän sidekudoksen löystyminen), ja virheasentojen muodostumiseen myötävaikuttaa myös kapeiden ja korkeakorkoisten kenkien toistuva käyttö sekä ylipaino.

Kuva 2. Vääränlaisten kenkien käytön vaikutus jalkaterän virheasentoihin

Virheasennot voivat olla myös loukkaantumisten tai sairauksien aiheuttamia (nivelreuma, kihti, psoriasikseen liittyvä nivelrikko ja muut sidekudoksen heikentymistä aiheuttavat sairaudet ja oireyhtymät).

Virheasennot ovat seurausta jalkapöydän madaltumisesta (lattajalat) ja päkiän madaltumisesta ("jalkaterän leviäminen"). Päkiän ja jalkaterän keskiosan virheasentojen lisäksi myös kantapäässä voi tapahtua muutoksia (kantapään luun ulospäin kääntyminen eli em. *vaivaisenluu*), mikä vaikeuttaa virheasennon leikkaushoitoa. Viime aikoina on havaittu, että säärilihasten kipeytyminen ja jäykkyys vaikuttavat myös päkiän virheasentojen kehittymiseen.

Päkiän muutokset riippuvat luiden siirtymisen suunnasta ja laajuudesta:

- *hallux valgus* eli ulospäin kääntynyt isovarvas;
- *digitus malleus, clavus, vasara* — pikkuvarpaiden virheasennot;
- *digitus abductus, transversus* — väärässä asennossa oleva varvas;
- *hallux rigidus* — jäykkä isovarvas eli isovarpaan päänivelen nivelrikko;
- *liikavarpaat* — tyvinivelen liikakasvu isovarpaassa (yleisempi) ja pikkuvarpaassa;
- varpaiden nivelten (2–4) nyrjähdykset;
- *Mortonin* neurooma — hermopinnekipu jalkapöydän luiden välissä;
- *metatarsalgia* — päkiän kipu.

EI-KIRURGINEN HOITO

Ei-kirurgisen hoidon ensisijaisena tavoitteena on pysäyttää virheasennon eteneminen ja vähentää sairauksiin liittyviä oireita (kipu) ja estää kovettumien ja haavojen kehittyminen. Tärkein hoitokeino on sopivien jalkineiden valinta ja käyttö. Seuraavia hoitomenetelmiä käytetään:

- Pohjalliset (erityisesti yksilöllisesti valmistetut pohjalliset) ja silikonierottimet (laitetaan varpaiden väliin estämään varpaiden limittäiset asennot) auttavat estämään virheasentojen syvenemisen.
- Ihoa suojaavien silikonityynyjen ja syylälaastareiden käyttö.

Kuva 3. Silikonierottimien käyttö varpaiden välissä

- Muutoksien eteneminen pyritään estämään käyttämällä isovarpaassa öisin myös lastoitusta (virheasentojen korjaamisessa on saatu hyviä tuloksia erityisesti nuoremmilla potilailla).