

Plantaarifaskiitilla tarkoitetaan kantaluuhun kiinnittyvän jalkapohjan jännekalvon rappeumaa. Se aiheuttaa tyypillisenä oireena kivun kantapään etupuolelle keskiviivaan tai kantapään sisäsyryään. Arviolta jopa 10 % ihmisistä kärsii siitä jossain elämänsä vaiheessa. Rappeuman syy ei ole selvä, mutta tiedetään sen liittyvän rasitukseen ja näin ollen sille altistavat ylipaino, toistuva pitkäkestoinen seisominen ja juoksu. Myös jalkaterän virheasennot voivat aiheuttaa kalvojänteen rappeumaa ja siten kantapään kiputiloja. Yleisesti oireilu koetaan aamuisin pahimpana, jolloin voi esiintyä kävelyvaikeutta kivun vuoksi. Vaivaa kutsutaan joskus myös luupiikiksi, sillä pitkittyessään röntgenkuvassa voidaan nähdä piikkimäisenä kuvautuvaa kalvojänteen kiinnityskohtaan kertynyttä kalkkia.

Hoidossa on tärkeintä kivun aiheuttaman rasituksen lopettaminen. Laihduttaminen ja pitkäaikaisen seisomisen välttäminen ovat keinoja poistaa kantapään kohdistuvaa kuormitusta. Tulehduskipulääkkeet helpottavat kipuoireita. Usein kipua voidaan tehokkaasti helpottaa ja vaivaa hoitaa myös lääkkeettömästi käyttämällä kantapään alla pehmentäviä ja iskua vaimentavia tukia. Jalkapohjan jännekalvon venyttelyllä tiedetään olevan paranemista edistävä vaikutus. Venytys voidaan tehdä istuen nostamalla jalka polven päälle ja kääntämällä varpaita ylöspäin ääriasentoon ojennettuna 5-6 sekunnin ajaksi noin 20 kertaa aamuin ja illoin. Usein hoitoa kannattaa jatkaa usean viikon ajan. Päiväsaikaan tehtävä harjoittelu voidaan korvata öisin käytettävällä jalkapohjan kalvojäntettä venyttävällä yölastalla. (1) Tuen käyttö kannattaa aloittaa varhaisessa vaiheessa ja sitä tulee käyttää nukkuessa vähintään 4-6 viikon ajan. Muita kipua helpottavia ja vaivan parantumista edistäviä apuvälineitä ovat erilaiset jalkaholvia nostavat pohjalliset ja tuet.

Kantapään muita kivun syitä voivat olla kantaluun alaisen rasvapatjan kiputila sekä kantaluun limapussien ja akillesjänteen kiinnittymiskohdan kiputilat. Nuorilla pojilla akillesjänteen kiinnittymiskohdan kivun syynä voi myös olla Severin tauti. Hyvin voimakkaan rasituksen aiheuttaman kivun syyksi on myös epäiltävä rasitusmurtumaa. (1) Kantapään kiputilojen helpotukseen käytetään kantapään alle asetettavaa pehmeää iskuja vaimentavaa tukea.

*Lähde: O. Saarelma. Kantapääkipu, 'plantaarifaskiitti'. Lääkärikirja Duodecim. 9:2017.*

