

Toiminnallinen häiriö vei jalan alta

# Takaisin pelikentille fysiot

Turkulainen toimittaja Jarmo Wallenius, 55, on huolehtinut vuosikausia kunnostaan pelaamalla kaveriporukassa kaukalopalloa, lätkää ja sählyä kolme-neljä kertaa viikossa. Viime syksynä Wallen vasen jalka alkoi kipeytyä, mutta pelaaminen sujui, kunnes joulutauon jälkeen tuli stoppi. - Oli pakko tulla jäältä pois, sillä ukko-varvas oli tullut tunnottomaksi, luistin ei kulkenut eikä edes maalissa olo onnistunut.



JuJu ry jäällä

**P**elikaveri neuvoi Wallea hakeutumaan fysioterapeutin syyniin. Kokemus oli hänelle uusi. - Minulla ei ole koskaan aikaisemmin ollut sellaista pelivaivaa, että olisin tarvinnut fysioterapiaa, mutta nyt oireet eivät tuntuneet menevän ohi levolla vaan pahenivat. Pelikavereista monet olivat saaneet erilaisiin tuki- ja liikuntaelinvaihoihin apua fysioterapeutilta.

- Mielessä risteili teorioita siitä, mistä voisi olla kysymys, sillä perhe- ja kaveripiirissä on leikattu lonkkia ja polvia ja podettu mm. issiasoiretta. Jalkani oli oireillut pakaran kohdalta pitkän syksy ja minun oli välillä vaikeaa laittaa esimerkiksi kenkää jalkaan tasapainon häiriintymättä. Aika ajoin jalka kipeytyi liikunnasta, toisinaan taas ei. Välillä kehon koko vasen puoli tuntui jäykältä, ja yhtenä iltana issiastyypinen kipu yltyi niin kovaksi, etten voinut olla oikein missään asennossa. Jalkaan ei kävellessä voinut luottaa ja liikkuminen oli onnahtelevaa. Ja vaikka kiputilanne siitä vähän helpottui, jouduin seuraavalla pelikerralla sitten palaamaan pukuhuoneeseen, kun jalkapöydässä ei ollut tuntoa.

Fysioterapeutti **Susanna Hartman** aloitti ensimmäisen vastaanottokerran perusteellisella haastattelulla: milloin vaiva oli alkanut, millaisia oireet olivat, missä kohtaa kipu tuntui, millaisissa tilanteissa se ilmeni, oliko työpisteen ergonomia kunnossa jne. Haastattelun jälkeen hän katsoi selän rakenteen, havainnoi kävelyä ja tutki liikkuvuudet.

- Tutkin selkärangan ja SI-nivelen liikkuvuuden. Niissä ei ollut ongelmia. Sen sijaan selän alaosassa oli huomattavaa lihasjännitystä. Se voi pitkään jatkuessaan aiheuttaa neuroalitudoksen oireilua. Myös alaraajojen ja jalkaterien mahdolliset virheasennot on tärkeää tutkia.

Hoitopöydällä tehty tutkimus kertoi samaa: kipeytynyt vasen lonkkanivel oli oikeaa lonkkaa jäykempi ja sen liike oli rajoittunut huomattavasti. - Tilanteen taustalta voi löytyä



monia syitä - esimerkiksi lonkkanivelen kuluma - mutta se saattaa aiheutua pelkästä lihaskireyksen ja lihasepäta-sapainon aiheuttamasta toiminnallisesta häiriöstä, joka on korjattavissa oikeanlaisella harjoittelulla. Oleellista on hoitaa kokonaisuutta, sillä kehossa kaikki vaikuttaa kaikkeen.

- Jarmon tapauksessa lonkassa oli lonkan sisäkierron rajoittuneisuutta, minkä seurauksena lonkan nivelkapselin liikkuvuus oli myös rajoittunut. Avasin lonkkaa traktiorem-