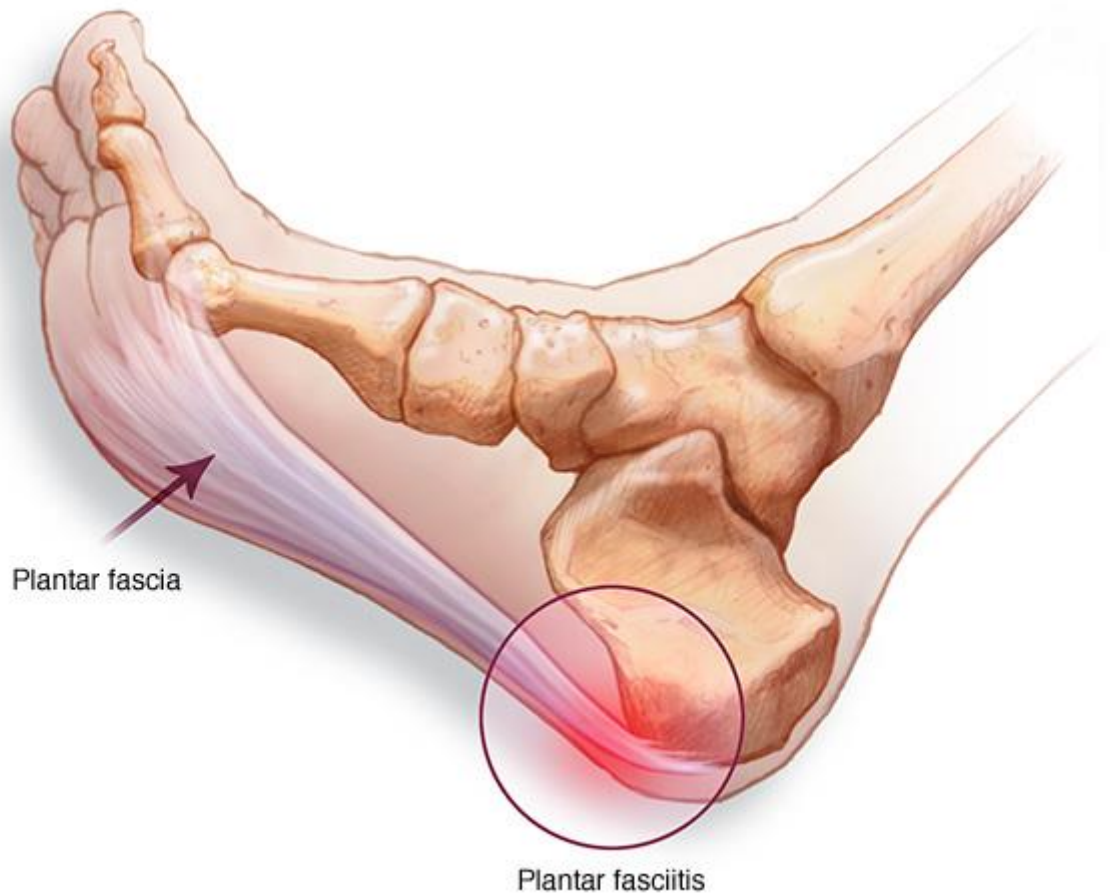


Plantar fasciitis ehk tallaaluse sidekirme põletik



© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH. ALL RIGHTS RESERVED.

Plantar fascia on tallaalune sidekirme, mis ühendab kannaluu varvastega. Plantar fasciitis on tallaaluse sidekirme põletik, mis võib tekitada tugevat kannavalu.

Plantar fasciitis on üks kõige levinumaid kannavalude põhjustajaid. Tallaaluse sidekirme põletik põhjustab tavaliselt teravat valu, mis sageli avaldub hommikul voodist tõustes, esimeste sammude tegemise ajal. Valu leevendub liikumise ajal, kuid võib uuesti teravalt tunda anda peale pikaajalist seismist või istumist. Valu on tavaliselt tugevam peale treeningut, mitte selle ajal.

Sidekirme põletik tabab peamiselt jooksjaid, kuid ka ülekaalulisi inimesi ning neid, kes kannavad ilma tallavõlve toetavaid jalgatseid.

Põhjused

Tavapärastes tingimustes toimib tallaalne sidekirme amortisaatorina toetades tallavõlvi. Kui pinge sidekirmes läheb väga suureks, võivad tekkida väikesed rebendid. Korduv venitus ja pinge võib tekitada ärritust ning põletikku.

Riski tegur

Kuigi plantaar fasciitis võib tekkida ilma olulise põhjuseta, on tegureid, mis võivad suurendada põletikku ohtu:

- **Vanus**, sidekirme põletik tabab üldiselt inimesi 40 ja 60 eluaasta vahel
- **Teatud tegevused** mis tekitavad suurt pinget ja stressi kannal osas ning sidekirmes nt pikamaa jooks, hüpped, ballett jne.
- **Jalalaba eripära** lampjalgsus, kõrge võlv, ebanormaalne kõnnimuster millega avaldub tavaliselt suur koormus kannale ja sidekirmele.
- **Ülekaal** tekitab lisa pinget sidekirmes.
- **Töö jalgadel** Tehase töötajad, õpetajad ning teiste elualade esindajad, kelle töö eeldab pidevat jalge peal olekut. Tundide pikkused kõval pinnal kõndimised võivad tekitada pingeid ja kahju sidekirmele.

Tüsistused

Sidekirme põletiku ignoreerimine võib põhjustada kroonilist kannal valu, mis takistab igapäevast normaalset elu. Valu tõttu muutuv kõnnimuster võib viia jala, põlve, puusa ja/või selja probleemideni.

Diagnoos

Üldjuhul diagnoositakse sidekirme põletik varasema anamneesi ja füüsilise kontrolli põhjal.

Röntgen

Tavaliselt ei ole vaja röntgen pilti teha. Arst võib soovitada röntgeni või magnetuuringu tegemist diagnoosi täpsustamiseks.

Mõnikord selgub röntgenist, et tegemist on kukekannusega. Vanasti oli kannavalu sageli seletatud kukekannusega, kuid paljud inimesed, kellel on kukekannus ei tunne üldse kannavalu.

Ravi

Enamus inimesi, kellel on sidekirme põletik, tervenevad sellest konservatiivsete ravivõtetega nt puhkus, valutavale kohale külmakompress, venitus harjutused. Selline ravi võib aega võtta mitmeid kuid.

Ravimid

Valuvaigistid nt Ibuprofen võib vähendada valu ja põletikku

Muud võimalused

Venitus ja tugevdus harjutused võivad leevendada sümptomeid.

- **Füsioteraapia**, füsioterapeut juhendab, kuidas venitada tallaalust sidekirmet ja Achilleuse kõõlust ning kuidas tugevdada sääre lihaseid, mis stabiliseerivad hüppeliigest ja kanda. Ta õpetab ka kuidas teipida sporditeibiga jalatalla alust parema toetuse andmiseks.
- **Öölahas**, arst või füsioterapeut võivad soovitada öössel kantavat lahast, mis venitab säärelihaseid ja võlvi magamise ajal. Lahas hoiab tallaaluse sidekirme ja Achilleuse kõõluse pidevas venituses.
- **Ortoosid**, arst võib soovitada võlvi toetavaid ortoose ehk tallatugesid.

Kirurgia ja muud võimalused

Kui konservatiivne ravi mitme kuu jooksul ei ole aidanud, võib arst soovitada:

- **Süstid** süstides hormoon ravimeid valulikku piirkonda võib see anda ajutise valu taandumise. Mitmeid kordi ei ole mõttekas süste teha, sest hormoonravim võib nõrgestada tallaalust sidekirmet, mis viib lõpuks sidekirme katkemiseni. Viimasel ajal on hakatud tegema plasma süste (ultraheli all), mis leevendavad valu ja samas on väiksem risk sidekirme katkemise suhtes.
- **Lööklaine ravi** lööklaine suunatakse otse haigele kohale stimuleerimaks paranemist. Seda kasutatakse tavaliselt kroonilise plantar faciidi raviks, mis ei ole allunud konservatiivsele ravile. See ravi meetod võib tekitada verevalumeid, paistetust, valu, tuimust ja surinat. Mõningatel juhtudel annab see hea tulemuse, kuid selline raviviis ei sobi kõigile.
- **Tenex protseduur** selle protseduuri käigus eemaldatakse tallaaluselt sidekirmelt armkude.
- **Operatsioon** mõnel inimesel on vaja operatsiooni, mille käigus eemaldatakse tallaalune sidekirme kannaluult. See on ainuke võimalus, kui kõik eelnevad ravimeetodid on järgi proovitud ja suur valu kestab. Kõrvalmõju sellisele protseduurile on tallavõlvi nõrgenemine.

Elustiil ja kodused abinõud

Valu vähendamiseks ja/või ärahoidmiseks tasub jälgida järgmisi nõuandeid:

- **Jälgi kehakaalu** Ülekaal on väga suur koormus tallavõlvidele ja tallaalusele sidekirmele.
- **Toestavad jalatsid** Vältige kõrgeid kontsi. Ostke ilma kontsata või keskmise kontsaga (kuni 4 cm) hea võlvitoestusega ning paksema pehme tallaga jalatsid. Ärge käige paljajalu kõval pinnal!
- **Ärge kandke kulunud spordijalatsid** Vahetage välja vanad spordijalatsid enne, kui need on ära vajunud. Kui olete jooksja, siis peaksite jalatsid vahetama umbes 650-800 km läbimist.
- **Vahetage spordiala** Proovige jalgu säästvaid spordialasid nt ujumine, rattasõit selle asemel, et joosta või käia.
- **Külmakompress** Hoidke valusa koha peal rätikuga kaetud jää- või külmakotti 15-20 minutit kolm või neli korda päevas või peale spordi tegemist. Regulaarne külmakompressiooni tegemine aitab vähendada valu ja põletikku.
- **Venita jala võlve** lihtsad kodused harjutused aitavad venitada sidekirmet, Achilleusi kõõlust ja säärelihast.

Allikas: Mayo Foundation for Medical Education and Research

