

Mis on haamervarvas?



Haamervarvast võib ka teipida

Haamervarvas on enamalt jaolt teise ja kolmanda varba deformatsioon. Antud deformatsiooni poolt haaratud varvas on keskmisest lülist painutatud, meenutades visuaalselt haamrit.

Haiguse algstaadiumis on haamervarvas painduv ning on hõlpsasti ravitav. Kuid kui probleem on jäetud tähelepanuta võivad liigesed fikseeruda ning varvas vajab operatiivset ravi.

Mis põhjustab haamervarba tekkimist?

Haamervarba tekke põhjuseid on erinevaid: mittesobivate jalanõude kandmine, ebavõrdelt arenenud lihased, varba trauma, kõrge põlavõlv, artriit.

Selleks et varvast sirutada ja painutada peavad lihased töötama paaris, juhul kui üks lihas on teisest tugevamaks kujunenud võib varvas jääda piisavalt kauaks painutatud asendisse et lihas kõvastub ning varvast ei saagi enam välja sirutada.

Kitsaste ninadega jalatsid võivad küll silmale head vaadata, kuid samas suruvad nad varbaid kokku ning sunnivad need painutatud asendisse. Varvaste hõõrdumine vastu jalanõu sisekülge tekitab kalluseid ning sarvestumist, mis omakorda süvendab probleemi.

Kõrged kontsad lükkavad omalt poolt labajalga alla, surudes varbad vastu jalanõud tõstes rõhku ning painutades varbaid. Selle tulemusel lihased jäigastuvad ning kaotavad võime varvast sirutada isegi siis, kui segav jalanõu on ära võetud.



Ravivõimalused

Konservatiivne ravi algab pehme, avara ninaosaga jalanõudest. Jalatsid peavad olema 1-1,2 cm pikemad kui teie pikim varvas (paljudel on teine varvas suurvarbast pikem). Vältige kitsaste kõrge kontsaga kingade kandmist. Võimalik on ka leida laiema ninaga jalatsid, et ei suruks haamervarbale.

Võimlemisharjutused, mis on mõeldud koduseks raviks varba liikuvuse taastamiseks. Näiteks varba ettevaatlik sirutamine käsitsi või varvastega väikeste esemete pörandalt üles tõstmine. Samuti võib nt. televiisorit vaadates või raamatut lugedes panna jalgade alla rätiku ning seda varvastega kortsutada.

Tallatoed sümptomite leevendamiseks.
Enne eneseravi proovimist konsulteerige kindlasti arstiga.

Juhul, kui konservatiivne ravi ei anna tulemusi või on selle alustamiseks juba liiga hilja on haamervarba deformatsioon ravitav operatsiooniga.

Tavaliselt teostatakse lõikus päevakirurgia baasil (patsient läheb koju samal päeval) ning kohaliku tuimestusega. Operatsiooni valik sõltub deformatsiooni tüübist ja sügavusest. Lõikuse järgselt võib esineda varba punetus, turse ja kerge jäikus. Varvas võib olla veidi pikem või lühem kui enne. Peale protseduuri võib kohe käia, kuid tuleb vältida pikalt kõndimist, nii tihti kui võimalik tuleks labajalga hoida kõrgemal.

Haamervarba deformatsioon võib peale lõikust uuesti tekkida, kui seda põhjustanud tegurid jäävad samaks (vt. haamervarba tekkepõhjused). Uuesti tekkinud deformatsiooni raviks võib osutada vajalikuks korduv lõikus.