

# PENIKKATAUTI

Enni Ahvenranta, fysioterapeuttiopiskelija

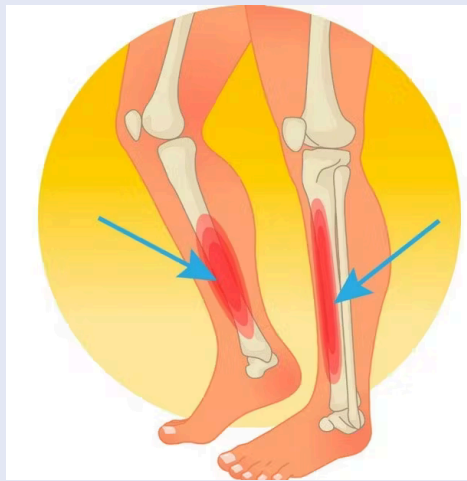
## MIKÄ ON PENIKKATAUTI?

Penikkatauti tarkoittaa säären etuosan rasitusperäistä oiretta. Kiputila voi johtua lihasten ja luukalvon kiinnittymisalueen ärtymisestä tai lihasten turpoamisesta faskiakalvon alla.

Kipu tuntuu säären sisä- tai ulkoreunalla. Alue on painellessa arka ja sääri voi tuntua epätasaiselta. Kipu helpottaa rasituksen lopettamisen jälkeen. Toisinaan kipu voi helpottaa rasituksessa, mutta tuntua voimakkaana jälkeen.

Penikkataudin yleisin syy on liiallinen iskuttava kuormitus, juoksu ja hyppiminen. Alaraajojen mahdolliset virheasennot ja lihasheikkoudet sekä huono juoksutekniikka ovat altistavia tekijöitä rasituksen määrän kasvaessa.

Oire on tyypillinen 7-15- vuotiailla urheilijoilla..



Kipualue kuvassa punaisella

## OIREEN HOITAMINEN

Akuutissa vaiheessa kuormituksen vähentäminen on ensisijaisen tärkeää, tarvittaessa tulehduskipulääke. Kylmähoitoa voi myös käyttää kivun- ja turvotuksen hoitoon. Oireen pitkittyessä on hyvä olla yhteydessä lääkäriin tai fysioterapeuttiin tarkemman syyn selvittämiseksi.

Alaraajojen linjaus-, voima- ja venytysharjoitteista on hyötyä oireen hoidossa. Sääriä voi myös kevyesti hieroa.

## KINESIOTEIPPAUS

### Sisäsyvän kipu:

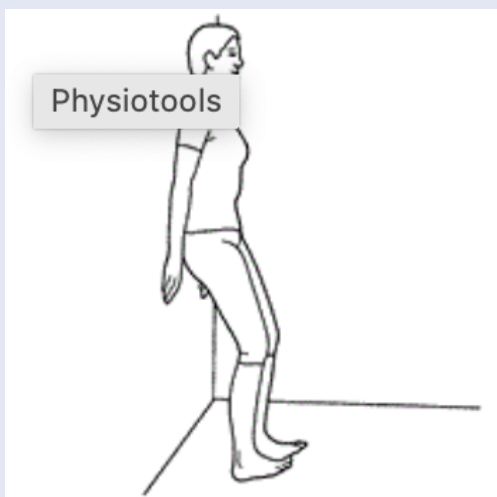
<https://www.youtube.com/watch?v=rcKml1w56SE>

### Ulkosyrjän kipu:

Teippaus videolla 0:29-0:50

[https://www.youtube.com/watch?v=iaVf1ml\\_J8](https://www.youtube.com/watch?v=iaVf1ml_J8)

# HARJOITTEET

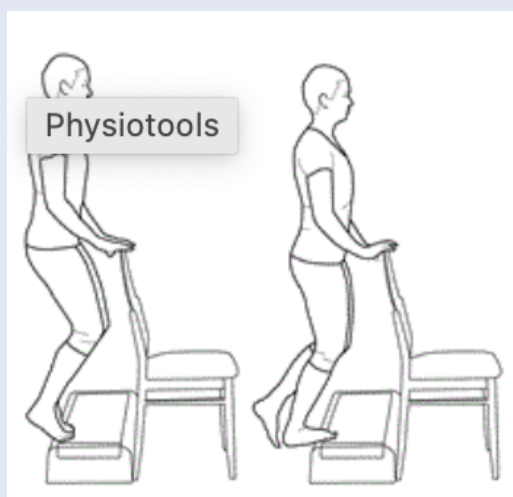


## Säären vahvistaminen seinään nojaten.

Nojaa seinää vasten kantapäät 1,5 jalkaterän mitan päästä seisästä.

Lähde vetämään varpaita kohti itseäsi ja pidä 10s, laske jalkapohjat lattialle.

Toista 10 kertaa, 2-3 sarjaa



## Pohkeet

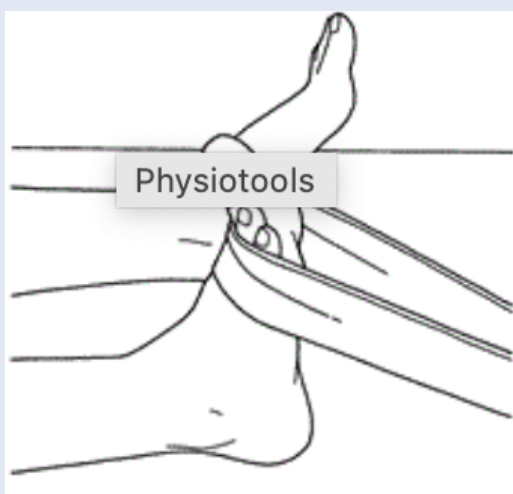
Asetu seisomaan korokkeen päälle, päkiät korokkeella. Koukista polvet.

Pidä polvet koukussa ja lähde nousemaan varpaille ja laskeudu alas jarruttaen.

Toista 10-12 kertaa, 2-3 sarjaa.

Tee sama myös polvet suorina

Kun sujuu tee sama yhdellä jalalla

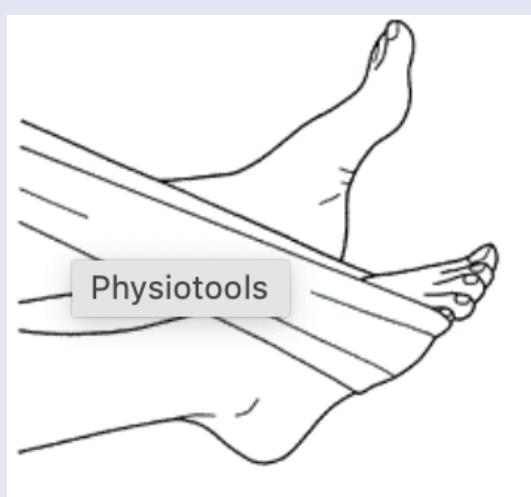


## Kuminauhalla nilkan koukistus

Vie kuminauha jalkaterän ympärille, laita kuminauha kiinni esim. pöydän jalkaan.

Lähde vetämään nilkkaa koukkuun ja palauta jarruttaen takaisin lähtöasentoon.

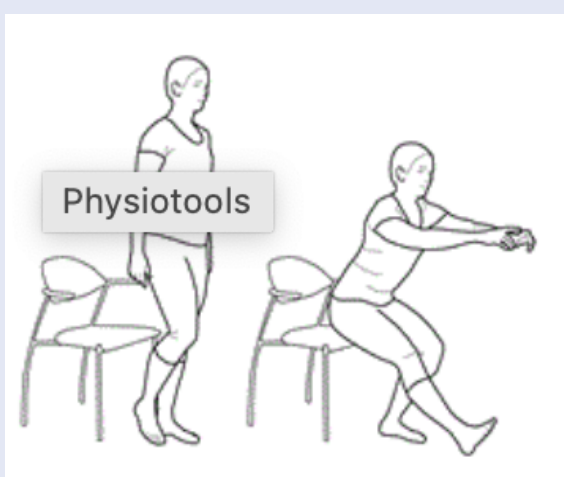
Toista 10-12 kertaa 2-3 sarjaa



## Kuminauhalla nilkan ojennus

Aseta kuminauha päkiän taakse ja lähde ojentamaan nilkkaa. Tee molemmilla jaloilla..

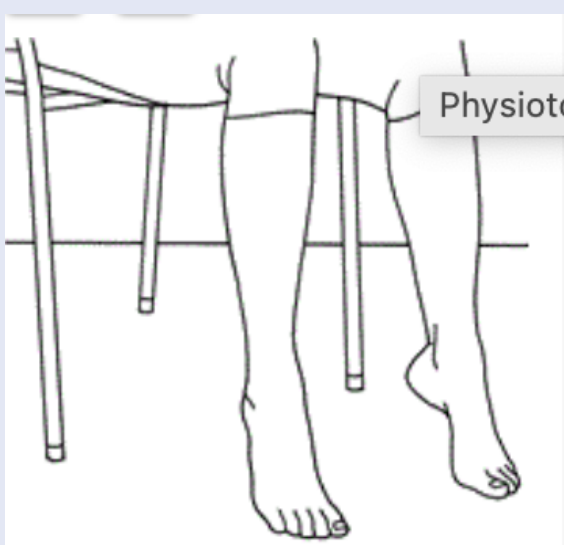
Toista 10-12 kertaa, 2-3 sarjaa.



## Yhden jalan kyykky

Ota tuoli ja aseta se taaksesi. Seiso yhdellä jalalla ja lähde istuutumaan tuolille. Heti kun pakarasi koskettavat tuolia ponnista itsesi takaisin seisomaan.

Toista 10-12 kertaa, 2-3 sarjaa



## Pohkeet istuen

Istu tuolilla, aseta kädet/lisäpaino polviesi päälle. Vastusta käsilläsi ja lähde nostamaan kantapäitä irti lattiasta. Laske kantapäät takasiin lattialle jarruttaen.

Toista 10-12 kertaa 2-3 sarjaa.

## LÄHTEET

Askelklinikka Turku. Penikkatauti- yleisimmät syyt, oireet ja hoito. Saatavissa <https://askelklinikkaturku.fi/alaraajaongelma/penikkatauti-syyt-oireet-ehkaisy-ja-hoito/> Viitattu 15.11.2024

Mehiläinen. Penikkatauti. Ortopedia ja traumatologia. Saatavissa <https://www.mehilainen.fi/ortopedia/penikkatauti> Viitattu 15.11.2024

Harjoitteiden kuvat Physiotools.