

SEVERIN TAUTI

HOITO-OPAS

Enni Ahvenranta, fysioterapeuttiopiskelija

MIKÄ ON SEVERIN TAUTI?

Severin tauti on rasitusperäinen vamma/kiputila kantaluun apofyysissä eli kasvualueella, johon lihakset ja jänteet kiinnittyvät.

Kipu on voimakkaimmillaan liikuntasuorituksen jälkeen ja akillesjänteen sekä kantaluun alueella paineluarkuutta, turvotusta ei yleensä esiinny.

Severin tauti syntyy akillesjänteen kiinnitysalueelle kantaluussa, kun alueelle kohdistuu jatkuvasti toistuvaa vetorasitusta. Tällaista rasitusta aiheuttaa esim. juokseminen ja hyppiminen.

Oire ilmenee yleisimmin 8-15-vuotiailla aktiivisilla lapsilla/nuorilla kasvupyrähdysten aikana, jolloin lihas-jännekompleksi ei pysy kasvun mukana, jolloin vetorasitus alueella lisääntyy.



Kipualue kuvassa punaisena

OIREEN HOITAMINEN

Akuutissa vaiheessa harjoittelua tulee keventää iskutuksen osalta suositusten mukaan muutaman viikon ajan. Lievissä tapauksissa tämä riittää.

Kylmähoito, tulehduskipulääkegeeli ja yksilölliset pohjalliset voivat myös lievittää oireita. Oireiden pitkittyessä suositellaan lääkärin- ja fysioterapeutin vastaanottoa.

Pohkeen lihasten vahvistamisella ja venyttämällä on todettu olevan apua oireen hoidossa.

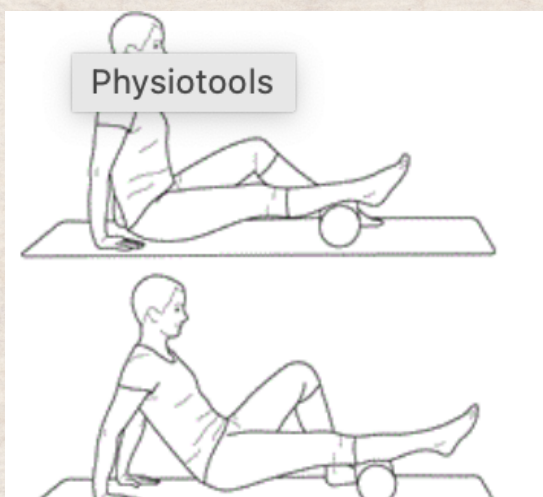
KINESIOTEIPPAUS

<https://www.youtube.com/watch?v=NeXkj6meY1E&t=19s>

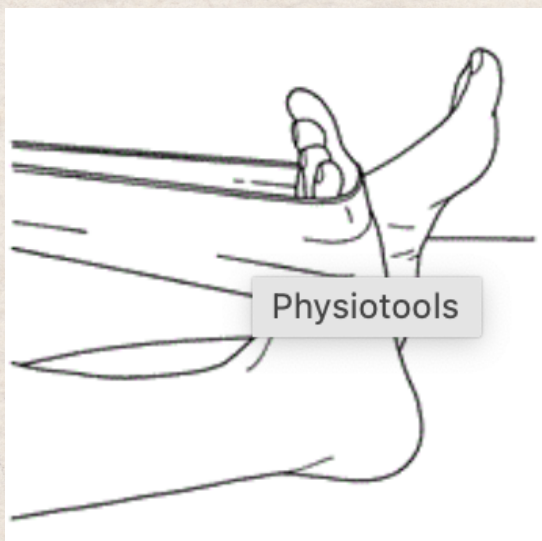
HARJOITTEET

Alkuvaiheen harjoitteet 2-3 x päivässä, kunnes tuntuvat helpoilta.

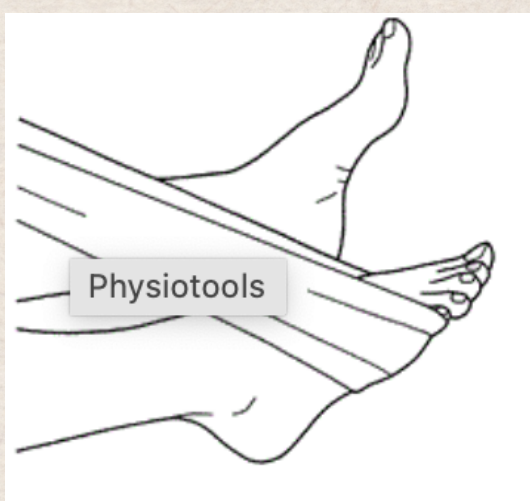
Tarvitset: Foamrollerin/pallon, pyyhkeen ja vastuskuminauhan



Rullaa pohjetta foamrollerilla tai pallolla ennen harjoitteiden tekoa, pohjelihasten kireyden vähentämiseksi, jatka tätä myös jatkovaiheessa

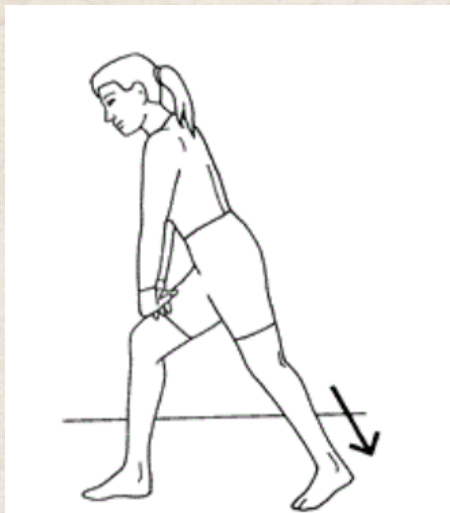


Istu lattialla jalat suorina, tuo varpaat kohti kattoa ja laita pyyhe/naru päkiän takaa. Vedä käsilläsi varpaita kohti itseäsi, pidä venytys 30-60s, toista 2-3 kertaa molemmilla puolilla.



Istu lattialla jalat suorina varpaat kohti kattoa, vie kuminauha päkiän kohdalle. Lähde ojentamaan nilkkaa suoraksi ja palauta koukkuun jarruttaen. Toista 12-15 kertaa.

Jatkovaiheen harjoitteet 2-3 x viikossa

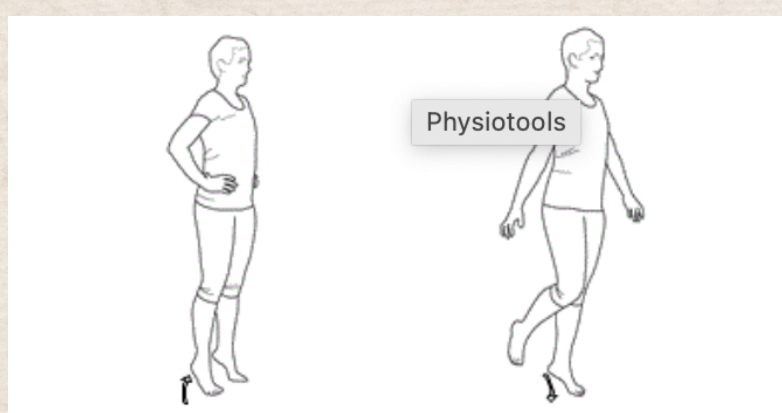


Pohje venytys seisten 20-60s, 2-3 kertaa/jalka



Yhden jalan seisonta päkiällä.

Nouse molemmilla jaloilla varpaille ja nosta toinen jalka ilmaan, pidä 20-60s ja laske jalka maahan. Toista 6-10 kertaa 2-3 sarjaa/jalka



Nouse kahdella jalalla varpaille, nosta toinen jalka ilmaan. Lähde jarruttaen laskeutumaan alas yhden jalan varassa. Toista 6-10 kertaa 2-3 sarjaa/ jalka

LÄHTEET

Lappi, S. 2020. Liikettä, lääkettä vai lepoa? - Severin taudin hoito: systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Opinnäytetyö. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Helsinki.

Luettu 20.9.2024. Saatavissa

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/744276/Lappi_Salla.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Physiopedia. Sever's Disease. Luettu 20.9.2024.

Saatavissa [https://www.physio-pedia.com/Sever's_Disease?](https://www.physio-pedia.com/Sever's_Disease?utm_source=physiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal)

[utm_source=physiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal](https://www.physio-pedia.com/Sever's_Disease?utm_source=physiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal).

Terveyskylä. 2023. Severin tauti. Terveyskylä.fi. Luettu 20.9.2024. Saatavissa

<https://www.terveyskyla.fi/lastentalo/tietoa-lasten-sairauksista/lasten-ja-nuorten-ortopedia/jalkatera/severin-tauti>

Kuva: Jalkaspesialisti.fi. Severin tauti. Saatavissa

<https://www.jalkaspesialisti.fi/jalkaongelmat/kantapaan-alueen-kipu/severin-tauti/>

Harjoitteiden kuvat Physiotools.