

# OSGOOD-SCHLATTER

## HOITO-OPAS

Enni Ahvenranta, fysioterapeuttiopiskelija

### **MIKÄ ON OSGOOD-SCHLATTER?**

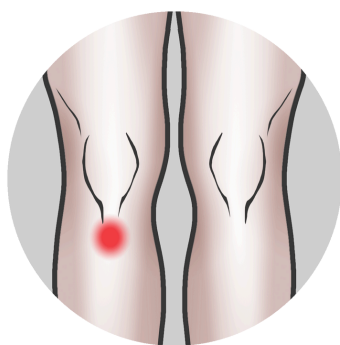
Osgood-Schlatter on yleinen 12-15-vuotiaiden lasten ja nuorten säärikyhmyn rasitusperäinen kiputila. Säärikyhmy on apofyyssi eli kasvualue, johon polvijänne kiinnittyy.

Kipua ilmenee suorituksen aikana (juokseminen, hyppiminen) ja sen jälkeen. Polven alapuolella esiintyy aristusta, turvotusta ja alueelle voi nousta kyhmy.

Osgood-Schlatter syntyy kun sääriluun kyhmyyn kohdistuu toistuvaa vetorasitusta, jolloin jänteen kiinnityskohtaan syntyy mikrovaurioita. Pahimmillaan jänne voi irrota luusta.

Yhtenä suurena altistavana tekijänä yksipuolinen ja toistuva harjoittelu kasvupyrähdyksen aikana.

Oireeseen puututtaessa heti, parantuminen kestää 1-2 kuukautta. Kiputila helpottuu viimeistään kun kasvu pysähtyy.



Kipualue merkattu punaisella

### **OIREEN HOITAMINEN**

Akuutissa vaiheessa iskutuksen poisjättäminen ja tilanteen rauhoituttua kivun sallimissa rajoissa.

Kylmähoito kivun ja turvotuksen lievittämiseen on suositeltavaa ja tarvittaessa tulehduskipulääkkeiden käyttäminen (keskustele lääkärin kanssa).

Matalatehoiset alaraajojen lihasvoimaharjoitteet sekä kevyet lihasten venytykset ovat alkuvaiheen kuntoutuksessa avainasemassa. Oireen lievittyessä progressiivinen eteneminen harjoitteissa. Iskutukseen palaaminen asteittain,

Kinesioteippauksesta tai Osgood-Schlatter tuesta voi olla myös hyötyä.

### **KINESIOTEIPPAUS**

<https://www.youtube.com/watch?v=Se7Dl3hYs>

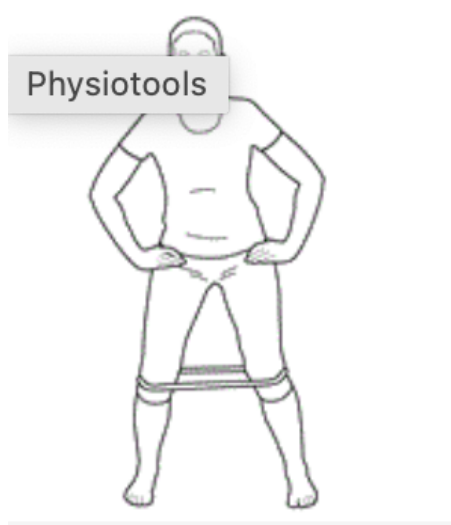
# HARJOITTEET



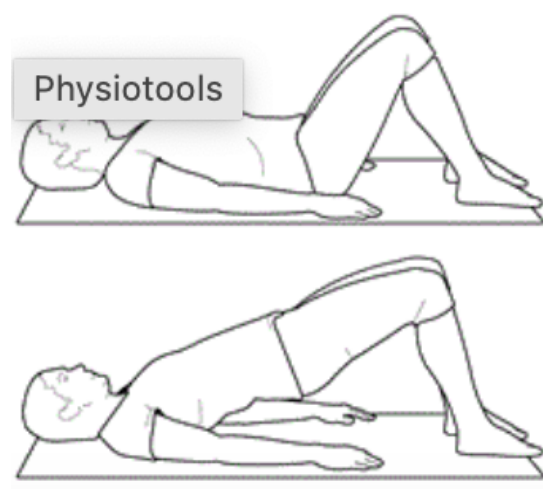
Istu lattialle toinen jalka koukussa ja toinen suorana, tue asentoa käsillä. Lähde nostamaan suorana olevaa jalkaa irti lattiasta, pito 3-5s ja laske alas, toista 8-12 kertaa ja tee 2 sarjaa/ jalka



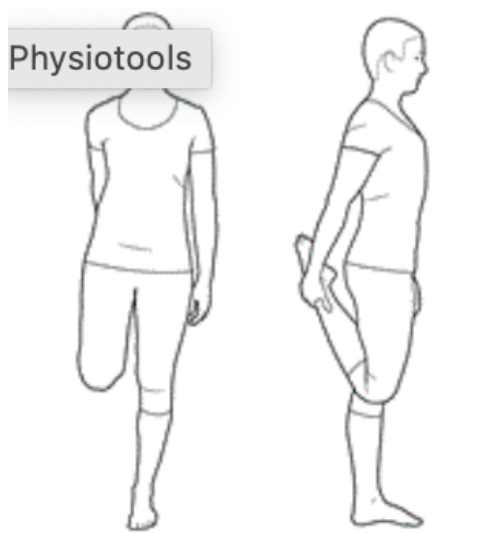
Istu tuolin reunalle molemmat jalat n. 90° kulmassa. Nosta toinen jalka ilmaan ja ponnista itsesi yhdellä jalalla seisomaan. Laske ilmassa oleva jalka lattiaan ja istu alas. Toista 1min/ jalka.



Aseta kuminauha polvien yläpuolelle ja kyykisty. Lähde askeltamaan sivulle 10 askelta ja takaisin 10 askelta. Paina polvia ulospäin ja pidä kuminauhassa jännitys liikkeen ajan. Tee 3 sarjaa.



Lantionnosto. Asetu selinmakuulle polvet koukussa. Lähde nostamaan lantiota ylös, pidä 10s ja laskeudu alas. Toista 10-12 kertaa, 3 sarjaa. Kun liike on helppo tee liike yhdellä jalalla.



Etureiden venytys seisten. Ota nilkasta kiinni ja vedä kantapäätä kohti pakaraa kunnes tunnet kevyen venytyksen. Pidä 30s, toista 3 kertaa/ jalka



Takareiden venytys. Istu tuolin reunalle ja ojenna toinen jalka suoraksi. Nosta varpaat kohti kattoa ja lähde kallistamaan ylävartaloa suorana eteenpäin, tunne venytys takareidessä. Pidä 30s, toista 3 kertaa/ jalka.

## LÄHTEET

Koskela, J. 2023. Nuoren kasvu ja kehitys. Terveurheilija.fi. Luettu 23.9.2024. Saatavissa <https://terveurheilija.fi/harjoittelu/nuori-urheilija/>

Kuva <https://www.jalkaspesialisti.fi/jalkaongelmat/osgood-schlatterin-tauti/>

Physiopedia. Osgood-Sclatter Disease. Luettu 23.9.2024. Saatavissa [https://www.physio-pedia.com/Osgood-Schlatter\\_Disease?utm\\_source=physiopedia&utm\\_medium=search&utm\\_campaign=ongoing\\_internal](https://www.physio-pedia.com/Osgood-Schlatter_Disease?utm_source=physiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal)

Harjoitteiden kuvat Physiotools.