

Omahoito-ohje: Lonkan ulkosyrjän eli ison sarvennoisen kiputila (GTPS)

Ison sarvennoisen kiputila on yleinen lonkkakivun aiheuttajia. Kyseessä on pakaralihasten jänneiden vaiva, johon saattaa liittyä myös limapussin tulehdus.

Lonkkanivelen päällä tai ympärillä esiintyy tyypillisesti kipua rasituksessa tai kylkimakuulla ollessa. Kipua esiintyy tyypillisesti myös kävellessä ja juostessa sekä portaita ylös noustessa. Myös tuolista noustessa voi esiintyä kipua. Kipu saattaa säteillä reiden ulkoreunaa polven korkeudelle asti. Samassa yhteydessä saattaa esiintyä alaselkäkipua.

Kiputilan aiheuttaa pakaralihasten jänneiden ylikuormitus ja etenkin lonkan loitontajalihasten heikkous kuormitukseen suhteutettuna. Myös ylipaino, polven tai lonkan nivelrikko, alaselkäkipu ja alaraajojen pituusero altistavat vaivalle.

Yleiset hoito-ohjeet

- Akuutissa vaiheessa kipua aiheuttavaa liikuntaa ja rasitusta tulisi välttää riittävän pitkään. Muu liikunta on sallittua ja suotavaa.
- Etenkin oireiston alkuvaiheessa kylmähoidosta voi olla hyötyä. Pakastimesta voi ottaa esimerkiksi kylmäpakkauksen tai laittaa jääpaloja pussiin. Käytä kylmää 10–20 minuuttia kerralla 2–5 kertaa vuorokaudessa kipualueelle. Myös kylmägeeli voi lievittää kiputuntemusta. Käytä pakkauksen ohjeen mukaan.
- Vältä jalat ristissä istumista ja reisien lähentämistä. Yöllä jalkojen välissä kannattaa käyttää 1–2 tyynyä. Kyljellä nukkumista kannattaa vähentää mahdollisuuksien mukaan.
- Käytä tulehduskipulääkettä tarvittaessa.
- Painon pudottamisesta voi olla hyötyä.

**X****X****V****V**

Kuntoutusohjeet

- Pyri jatkamaan liikuntaa kivun sallimissa rajoissa. Jos kävely tai juoksu aiheuttaa kipua, suositellaan liikuntamuodoiksi väliaikaisesti esim. uintia, vesijuoksua tai pyöräilyä. Kävellessä ja juostessa kannattaa välttää kaltevia teitä ja alustoja.
- Tarkista että jalkineet ovat liikuntaa varten asianmukaiset.
- Tee alla olevia harjoitteita 3–4 kertaa viikossa 6 viikon ajan. Jos kipu tämän jälkeen edelleen jatkuu hankalana, ole yhteydessä terveyskeskukseen.

Pakaran aktivointi

Koukkuselinmakuulla. Paina kantapäätä alustaa vasten niin, että saman puolen pakaralihas aktivoituu. Toista 15 kertaa, tee 3 sarjaa molemmilla jaloilla. Voit varmistaa lihaksen aktivaation tunnustellen samalla pakaraa kädellä.



Lonkan isometrinen loitonuus

Kylkimakuulla selkä seinää vasten. Alempi polvi koukussa, ylempi jalka suorana. Kohota päällimmäistä jalkaa lantion korkeudelle. Pidä kantapää kiinni seinässä koko liikeradan ajan. Pidä jalkaa kohotettuna 5–10 sekunnin ajan. Palauta jalka hallitusti alas. Liikkeen tulisi tuntua pakaralihaksissa. Toista 10 kertaa, tee 3 sarjaa.



Etüreiden venytys

Seisten. Ota tarvittaessa toisella kädellä tukea esim. pöydän reunasta tai seinästä. Toisella kädellä kurota venytettävän reiden nilkasta kiinni polvea koukistamalla. Paina kantapäätä kohti pakaraa ja ojenna lantiota samanaikaisesti suoraksi. Pidä venytystä noin 10 sekunnin ajan. Toista 3 kertaa molemmille jaloille. Apuvälineenä voit tarvittaessa käyttää joko vyötä tai köyttä nilkan ympärillä.

