Jalkapohjan kivunhoito kinesioteipillä

Plantaarifaskiitin eli jalkapohjan kalvojänteen tulehduksen hoitoon olemme saaneet hyviä vinkkejä katsojilta. Moni on saanut apua kinesioteippauksesta. Yksi tällainen on niin kutsuttu low dye -teippaus, joka on helppo tehdä kaverille tai pyytää kaveria tekemään itselle.

Kinesioteippejä on erilaisia, leveämpiä ja kapeampia, joustavia ja jäykempiä, hengittäviä ja tiiviimpiä. Kokeilemalla löytää itselleen parhaiten sopivan. Työskentelyä helpottaa, jos leikkaat sopivanmittaisia suikaleita valmiiksi.

Pidä jalka mahdollimman liikkumattomana, jotta teippi ei mene ryppyyn. Teippi kannattaa vetää aika napakasti, mutta ei kuitenkaan liian tiukaksi Jos jalka alkaa puutua tai tikustella, on teippi turhan kireällä.

1) Lähde viemään teippiä päkiän kohdalta alaspäin, kierrä kantapään takaa ja palaa takaisin päkiälle.

2) Jalan ja teipin leveydestä riippuen kaksi tai kolme teipinsuikaletta on yleensä sopiva määrä.

3) Pitkittäisten teippien jälkeen voi vetää yhden suikaleen poikittain, jolloin jalkapohja saa tukea myös sivusuunnassa.

4) Jos kantapään pohjan jättää paljaaksi, käveleminen voi olla miellyttävämpää, eikä liukastu niin helposti.

5) Viimeistele lähtemällä vetämään teippiä jalkapöydältä, kierrä taas kantapään takaa akillesjänteen kiinnityskohdan kautta takaisin jalkapöydälle.

Ohjeita löytyy myös netistä hakusanoilla ’low dye -taping’, tässä eräs niistä: www.flatfeetpain.com/plantar-fasciitis-treatment-at-home/plantar-fasciitis-taping/

Lähde: Ylen Akuutin omalääkäri Risto Laitila

Lisätty asiasanat ja mobiiliyhteenveto 16.11.2015