

Suure varba haiguste ravi - füsioteraapia ja abivahendid

Piret Tootsi

Füsioterapeut



Keda suunatakse füsioteraapiasse?

- Traumajärgsed
 - suure varba luumurd,
 - pehmete kudede vigastused
- Hallux valgus
- Hallux rigidus
- Postoperatiivne käsitus
 - hallux valguse korrigeerimine,
 - hallux rigiduse artrodees,
 - suure varba amputatsiooni järgselt
- Muud seisundid, mis tekitavad funktsioonipiirangu (häired kõnnimustris, tasakaaluprobleem)



Hallux valgus konservatiivne ravi

Suure varba asendit saab korrigeerida konservatiivse raviga enne luu kasvuplaadi sulgumist (Wülker et Mittag, 2001).

Kasvuperioodi lõpus on konservatiivne ravi ainult sümptomaatiline - valu leevendamine, edasise progressiooni aeglustamine.

Hallux valgus konservatiivne ravi

Sõltub deformatsiooni suurusest

- Nõustamine õigete jalanõude valiku osas
- Tugitallad
- Silikoontoed
- Halluxi ortoosid
- Spetsiaalsed harjutused
- Teipimine



(Bayar jt, 2011)

Jalanõude valik





Jalanõude valik - ristivõlv



Tugitallad

Universaalsed või individuaalsed

Individuaalsed

Kallimad

Võimalik teha lisakorrektsioone

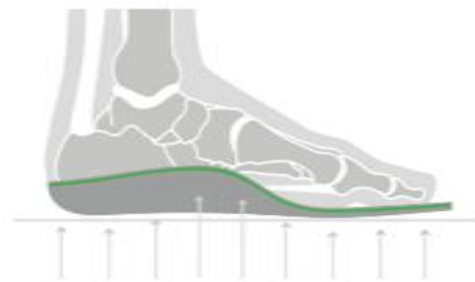
Vajadusel kohandatakse



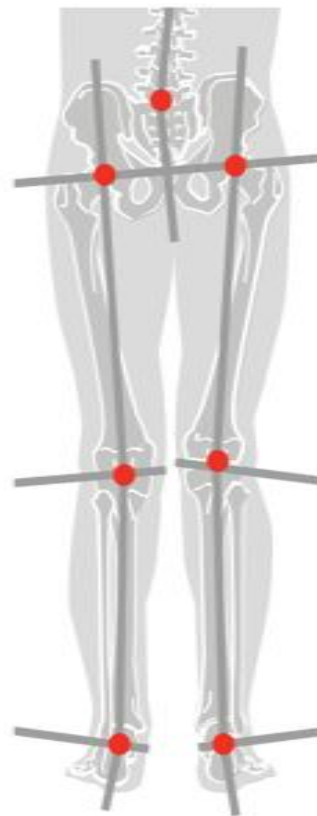
Tugitallad



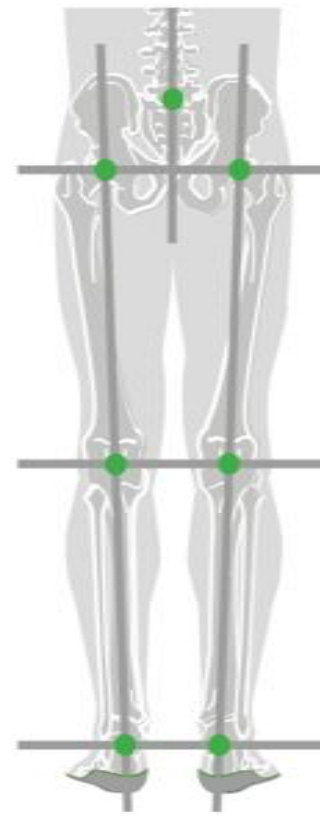
Without support



With support



Without support



With support

Hallux valguse silikoontoed



Halluxi ööortoos - jäik



Ortoos päeval kasutamiseks - liigendiga



Muud abivahendid



arthrolux[®] elit für Life

Patent
Pat. No. EP06720252

Hallux-Valgus-Bandage
Medizinisches Hilfsmittel bei Hallux-Valgus

CE

Ein Produkt der arthroven GmbH

Hallux valguse füsioteraapia

- Jalatallalihaste, säärelihaste treenimine
- Venitusharjutused
- Liigesliikuvuse säilitamine
- Tasakaalu parandamine
- Võimalikult normipärase kõnnimustri saavutamine

Halluxi teipimine

Suure varba abduktsioonasend



Hallux valgus postop. ravi

Postoperatiivne konservatiivne ravi -
võimalikult hea funktsiooni taastamine

Halluxi saabasortoos (6-8 nädalat),
vähendab kõnnil survet suurele varbale 75%.

Reguleeritavad rihmad, varvastel lisaruum



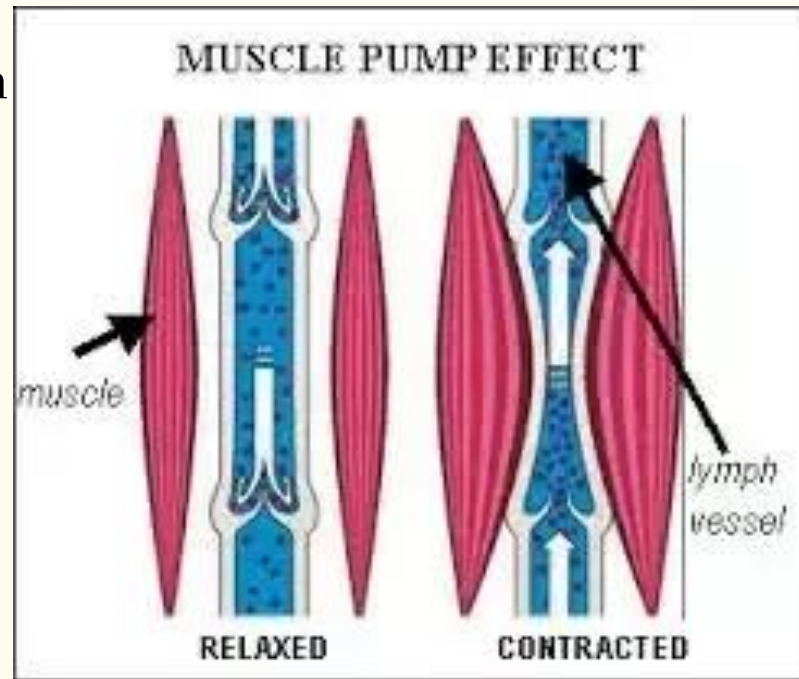
Hallux valguse postoperatiivne füsioteraapia

Eesmärgiks

- varba põhiliigese liikuvuse suurendamine (keelatud artrodeesi järgselt!),
- labajala- (suure varba ekstensorid, fleksorid, abduktorid) ja säärelihaste aktiveerimine ja jõu suurendamine,
- häirunud funktsioonide taastamine.

Hallux valgus postop. ravi 0-2 nädalat

- Külmaaplikatsioonid 4-6x päevas 15min
- Jala elevatsioon
- Lihaspumba harjutused
- Lümfiteraapia
- Lümfiteip



Hallux valguse postoperatiivne ravi 2.-6. nädalal

Osteotoomia järgselt - Halluxi saabasortoosi kandmine, karkudega kõnd

v.a harjutuste sooritamise ajal 2-3x päevas.

Võib alustada osalist raskuskannet jalale.

Artrodeesi järgselt - Halluxi saabasortoosi kandmine, karkudega kõnd

Harjutused hüppe-, põlve ja puusaliigesega.

Keharaskust pöia eesosa kanda ei tohi

Füsioterapeutilised harjutused osteotoomiast taastumise algfaasis

Esimestel postop nädalatel

aktiivsed harjutused

hüppe-ja põlveliigesega,

et ennetada lihasatroofiat.

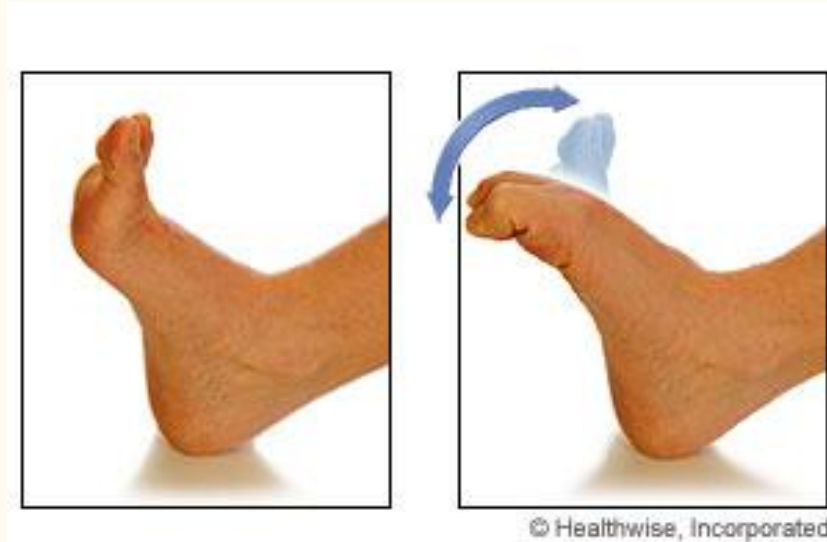
Al. 4 nädalast suure varba

passiivne liigutamine



Füsioterapeutilised harjutused osteotoomia järgselt al 4 nädalast

Aktiivsed harjutused



Füsioterapeutilised harjutused osteotoomia järgselt

Labajalalihaste jõuharjutused

- Varvaste fleksioon
- Varvaste abduktsioon



Füsioterapeutilised harjutused osteotoomia järgselt

1. Hüppeliigese dorsaalfleksiooni suurendamine

Miks oluline?

Dorsaalfleksiooni piiratus ja säärelihaste vähene elastsus on valgus-deformatsiooni soodustav -

Hallux valguse taastekke riskifaktor





Hallux valguse taastusravi lõppfaas

Kõnnitreening 6-8 nädalast (sõltub saabasortoosi määratud ajast).

Normaalne kõnnimuster

peaks taastuma

postop 8-12 nädalal.

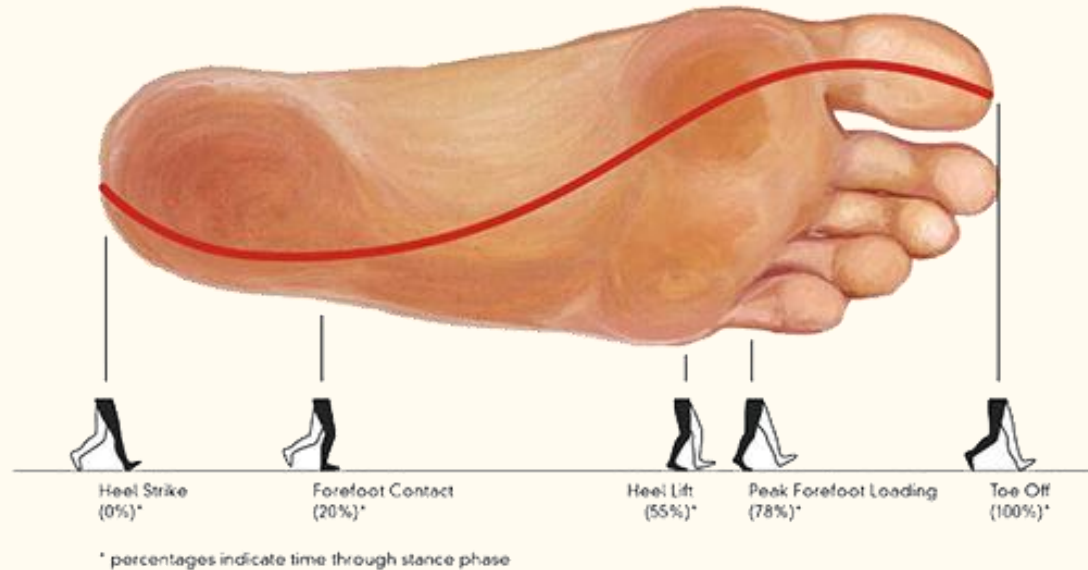
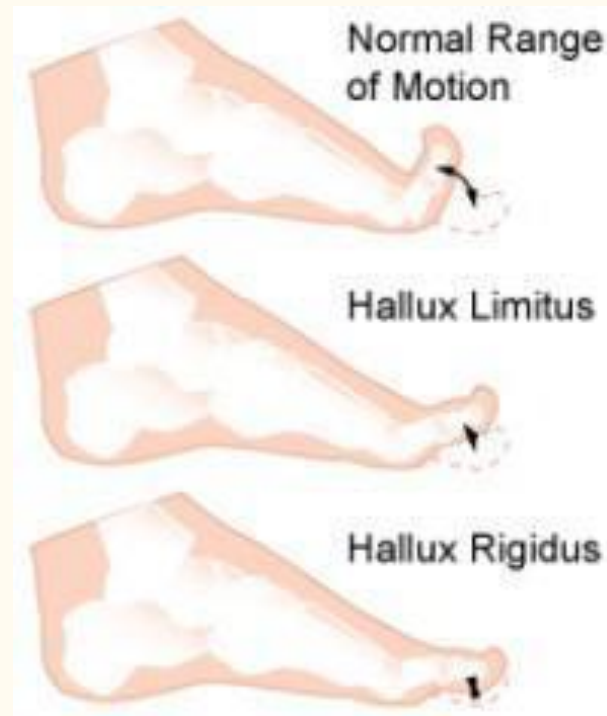


Figure 2.5

Hallux rigidus e kangelstunud suurvarvas

Konservatiivse ravi eesmärk haiguse ägedas faasis on vältida survet liigesele, piirata varba dorsaalfleksiooni, leevendada valu.

Subakuutses faasis varba liikuvuse säilitamine, lihasjõu ja funktsionaalsuse suurendamine.



Hallux rigidus abivahendid

- Jalatsid - kõrge ja lai varbaosa, kontsa vältimine, kumera põhjaga,
- Tugitallad - spetsiaalne suure varba toetusega sisetald.



Hallux rigidus füsioteraapia

- Liigese mobiliseerimine, liigesliikuvuse suurendamine, seesamluude mobiliseerimine, varbapainutajate jõuharjutused ja kõnnitreening.
 - 3x nädalas, 4 nädalat (Shamus et al, 2004)
- Kontrastvannid, külmaravi valu leevendamiseks
- Vältida jooksmist, tennisemängu, hüplevaid tegevusi, mis seisundit ägestavad. Soovitada ujumist, rattasõitu.

Hallux rigidus postoperatiivne käsitletus

Artrodeesi järgselt 8 nädalat koormusvaba

Ei tohi varvast mobiliseerida!

Heilektoomia järgselt - saabasortoosi kandmine,
vajadusel karkudega kõnd, RICE

3 postop päevast alustada suure varba harjutustega



Hallux rigidus heilektoomia postop. 3-7 päev

1. Passiivne suure varba sirutamine ja painutamine - hoia 3 sek, 20 kordust.

Valu piirini.

2. Istudes kandade tõste 20x- suure varba ekstensiooni harj.

Raskem variatsioon kui tuua jalad toolile lähemale.

3. Istudes suure varba tõste 20x- aktiivne ekstensiooni suurendamine.
4. Istudes, jalad toetavad paksule raamatule, painuta suurt varvast üle raamatu ääre 20x - aktiivne fleksiooni suurendamine



Hallux rigidus heilektoomia postop. 7-... päev

1. Seistes mõlemal jalal, kandade tõsted 20x
2. Seistes opereeritud jalal, kanna tõste 20x

Võib seinast toetada

3. Hüppeliigese liikuvuse suurendamine
4. Säärelihaste jõu suurendamise harjutused
5. Kõnnitreening



Töölle naasmine - istuva töö puhul esimesel postop. nädalal, seisva ja kõndiva töö puhul 2-4 nädalal (sõltuvalt tursedest), raske füüsiline töö 4-6 nädalal.

Suure varba murdude järgne konservatiivne ravi

- Saabasortoosi või kipslahase kasutamine 2-3 nädalat
- Karkudega kõnd

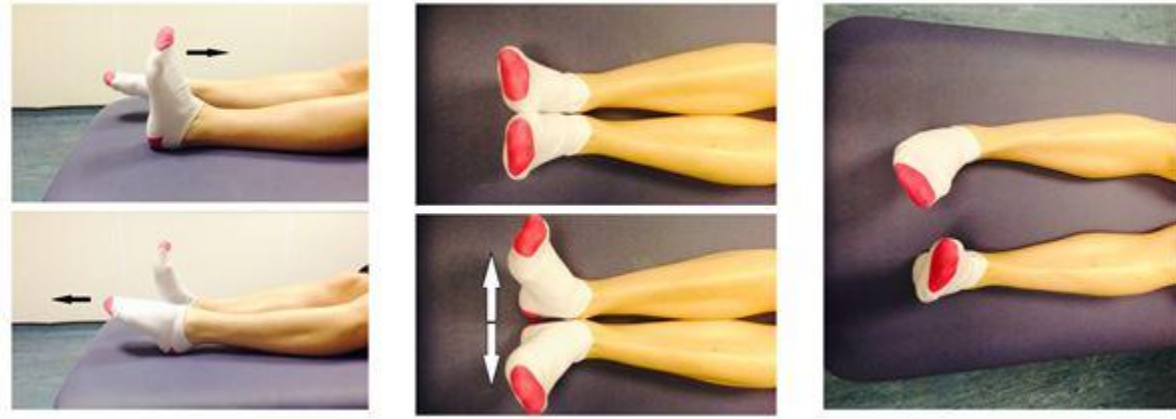
Järgneva 3-4 nädala
jooksul jäiga tallaga
jalanõu kandmine



Suure varba murdude järgne ravi

Esimestel nädalatel harjutused
puusa-, põlve- ja hüppeliigesega

Järgida, et luumurru piirkonda
survet ei avaldaks!



Füsioteraapiat suure varbaga alustada alates 4. nädalast kui pole vastunäidustusi.

Passiivsed → aktiivsed ja KR kandmine → kõnnitreening, jõuharjutused
kummilindiga → harjutused püsti oma keharaskusega → 8. nädalast jooksu-,
hüppetreening

Suure varba plantaarkompleksi vigastus (turf toe)

Aktuutses faasis - RICE

I vigastuse aste - 3-5 päeva pärast traumat alustada varba passiivne liigutamisega, isomeetriline jõutreening progressioon vastavalt sümptomaatikale.

- Võib käia ujumas, rattaga sõita, sporti naasmine 1-2ndl-l.
- Kanda jäiga tallaga jalanõusid
- Teipida varvas väikese ulatusega plantaarfleks. asendisse.



Suure varba plantaarkompleksi vigastus (turf toe)

II vigastuse aste - al 2. nädalast alustada taastusravi

Passiivsed harjutused → aktiivsed harjutused →

spordispetsiifiliste elementide treening →

treeningutele naasmine.

- Jalanõu sees kanda spetsiaalset tugevdust.



Suure varba plantaarkompleksi vigastus (turf toe)

III vigastuse aste - 8 nädalat immobiliseerimist,
seejärel progresseeruv taastusravi.

Sporti naasmise eelduseks varba valuvaba liikuvus
50-60 kraadi dorsaalfleksiooni

Täielik taastumine võib aega võtta 6-12 kuud



Suure varba plantaarkompleksi vigastuse (turf toe) postoperatiivne käsitlelus

Varvas lahastatakse 10-20 kraadi plantaarfleksiooni

Karkudega kõnni õpetamine

Koormusvaba 4 nädalat (saabas)



Suure varba plantaarkompleksi vigastuse (turf toe) postoperatiivne käsitus

1. postop nädalal aaROM- Alguses vältida suure varba passiivset dorsaalfleksiooni ja vastupanuga plantaarfleksiooni !!!
4. postop nädalast võib hakata harjutama KR kannet varbale koos saapaga + passiivsed ja aktiivsed varba liikuvusharjutused.
8. postop nädalal - KR kanne ilma saapata + progresseeruvad harjutused
- 12.-16. postop nädalal sporti naasmine

Diabeetiline jalg

1. Individuaalsed tallatoed

- a. surve jalale jaotatakse ühtlasemalt
- b. vähendavad põrutust
- c. vähendavad hõõrdumist
- d. kohandatakse vastavalt deformatsioonidele

2. Ortopeedilised jalatsid

- a. abivahendikeskusest, kus jala parameetrid mõõdetakse
- b. valida erinevate tegumoodide, laiuse osas

3. Offloading* saapad haavandite ravis ja operatsioonijärgseks taastumiseks

*Jalale mõjuva surve ühtlustamine, jaotamine, vähendamine



Offloading jalatsid



Suure varba amputatsioon

Jalaexpert teeb **individuaalseid tallatugesid,**
suure varba proteese

- Et jalanõu püsiks hästi jalas
- Teised varbad ei deformeeruks
- Vähendab jalatsi loksumist, hõõrdumist.



Kuhu pöörduda/suunata?

Abivahendid

Jalaexpert - individuaalsed tallatoed, labajala koormusuuringud, jalanõud, abivahendid, saatekirjaga tooted

Invaru, Itak, Tervise abi, Salutaris

Füsioteraapiasse

Perearst → taastusraviarst → füsioterapeut

Perearst → füsioterapeut (teraapiafondi kasutades)

KOKKUVÕTE

Füsioteraapia ja abivahendid

- Preoperatiivselt
 - sümptomaatika leevendamiseks,
 - liigese kaitseks,
 - funktsiooni parandamiseks
- Postoperatiivselt
 - operatiivselt saavutatud tulemuse säilitamiseks,
 - kiirem, turvalisem ja optimaalsem taastumine



Tänan kuulamast!