

Nauti sinäkin kävelyistä

Kävely on hyvä ja halpa kuntoilumuoto. Jos kävely alkaa tuottaa vaivoja – esimerkiksi säären tai polven kipua, vaivaisenluita tai alaselkäongelmia – syynä on usein jalan virheasento.

TEKSTI ANNA TAKALA KUVAT SAMPO KORHONEN JA COLOURBOX

KÄVELYTYYLEJÄ ON yhtä paljon kuin kävelijöitäkin. Yksi pistelee ylväsryhtisenä jalkaa rivakasti toisen eteen, toinen laahustaa kumarassa asennossa ja tuskin nostaa jalkojaan alustasta. Yhden jalkaterät kääntyvät kävellessä selvästi auki, kun taas toisella polvet painuvat joka askeleella silminnähden sisäänpäin.

Kävely on loppujen lopuksi yllättävän mutkikas prosessi, jossa tarvitaan monimutkaista aivojen ja lihasten yhteistoimintaa. Asiantuntijat ovat onnistuneet erottamaan kävelystä peräti kahdeksan vaihetta alkukontaktista loppuheilautukseen. Siihen, millä itse kunkin kävely näyttää, vaikuttaa lantion leveys, alaraajojen pituus, hartoiden leveys, selkärangan pituus ja pään muoto sekä tietenkin lihasten voima ja elastisuus, tasapaino ja keuhonhallinta ja lukuisat muut asiat.

Äärimmäisen harva meistä on rakenteeltaan paras mahdollinen kävelyn kannalta, vaan lähes kaikilta löytyy jotakin pientä poikkeamaa. Keho onkin ihmeen sopeutuvainen ja voi onnistua toimimaan vähintään tyydyttävästi, vaikka esimerkik-

si toinen raaja olisi aavistuksen toista lyhyempi tai jalkaterät kääntyisivät selvästi ulospäin.

Jos kävely alkaa tuottaa vaivoja – esimerkiksi säären tai polven kipua, vaivaisenluita tai alaselkäongelmia – syy on hyvin usein jalan virheasento. Vaivoja pystytään onneksi tehokkaasti korjaamaan erilaisilla harjoitteilla tai vaikka tukipohjallisilla, kunhan ensin selvitetään kunnolla, missä virheasento on ja mistä se johtuu.

ASKELANALYYSI PALJASTAA VIRHEET

Jalkaongelmiin erikoistunut fysioterapeutti **Hannu Puolakanaho** *Pasilan Fysioterapia Oy:stä* napsauttaa juoksumaton päälle ja pyytää minua hakemaan itselleni luontevan kävelyvauhdin. Hän asettuu maton taakse seuraamaan, kun pistelen

Asetu peilin eteen ja tarkkaile omaa ryhtiäsi.

menemään paljain varpain mukavasti joustavalla matolla. Ennen askelanalyysiä hän on väännellyt ja käännellyt minua sekä makuulla hoitopöydällä että seisten lattialla ja tutkinut jalkojeni rakenteen.

Ihanteellisessa tapauksessa jalkaterä tulee alustaan kantapään ulkosyrjä edellä. Siitä paino rullautuu jalan ulkosyrjää pit-

Kävelykoulu

1 Tarkista ryhti: nilkka, polvi ja lonkka samalla linjalla, lonkkaluut keskenään samalla linjalla, samoin hartiat. Sivulta katsottuna selkärangan pitäisi olla loivan s-käyrämuotoinen, pää, rintakehä ja lantio päällekkäin. Tämän ryhdin pitäisi säilyä, kun lähdet liikkeelle.

2 Kävele luontevaa vauhtia eteenpäin ja tarkista jalkaterien suunta: suoraan eteenpäin.

3 Jatka kävelyä ja tarkkaile painon siirtymistä jalkaterällä: ulkoreunalta sisäreunaa kohti, kakkosvarpaan linjaa pitkin eteenpäin.

4 Seuraa askeleen pituutta. Jos jalkaterä "läpsähtää" eteen, askel on liian pitkä. Jos kävely on "töpöttämistä", askel jää liian lyhyeksi.

5 Joustavatko polvet ja nilkat: molempien kuuluu koukistua ja ojentua, mutta ei ylösojentua kävellessä.

6 Löytyykö hartianseudulta ja lantiosta pientä vastakkaista kiertoa?

• OIKEA KÄVELYASENTO SAA LIIKKEEN RULLAAMAAN KEVYESTI ETEENPÄIN.

Kun ongelmat ovat hallinnassa, liike on lääke.

kin sisäsyrjää kohti, ja ponnistusvaihe tapahtuu ykkös- ja kakkosvarpaan kohdalta. Tätä normaalia jalkaterän kiertymistä kutsutaan pronaatioksi, ja sen ansiosta jalka joustaa ja vaimentaa siihen kohdistuvaa iskuja.

Monella kävelijällä jalka kiertyy liikaa sisäänpäin eli ylipronatoid. Puolakanaho arvaa pelkän jalkateräni rakenteen perusteella, että minullekin käy niin.

– Sinulla on ensimmäinen metatarsaaliluu lyhyempi kuin toinen. Silloin kuormitus siirtyy ihan automaattisesti liikaa toisen metatarsaalin alle. Tämän seurauksena alempi nilkkanivel joustaa liikaa sisäänpäin ja pitkittäinen holvirakenne pettää. Tämä on hyvin tavallinen ylipronation ongelma.

Ylipronation lisäksi Puolakanaho havaitsee lannerangassani voimakasta kiertymää eli skolioosia, ja hän ihmettelee, ettei siitä ole kukaan minulle ennen sanonut mitään.

Skolioosi voi hänen mukaansa johtua esimerkiksi jalkojen pituuserosta tai keskivartalon lihasten heikkoudesta. Minun tapauksessani hän veikkaa ensimmäistä ja kertoo, että varmistuksen asialle saisi huolella otetuista röntgenkuvista. Jos kuvat osoittaisivat jalkojen todella olevan eripituiset, hän suosittelisi kenkään sujautettavaa koroketta lyhyemmän jalan alle.

TUKIPOHJALLISET AUTTAVAT

Hannu Puolakanahon aikataulu väljenesi, jos ihmiset käyttäisivät kunnollisia jalkineita, liikkuisivat paljon ja vaihtelevilla alustoilla, pitäisivät huolta keskivartalon lihasvoimasta ja onnistuisivat tasaisella kuormituksella ja liikkuvuusharjoittelulla pitämään lihasjumit loitolla. Puolakanaho kannustaa myös kaikkia rohkeasti asettumaan peilin eteen ja tarkkailemaan itse omaa ryhtiään ja jalkojen toimintaa kävellessä.

Korkokenkien käytössä Puolakanaho kehottaa malttiin. Pari kertaa viikossa on ok, joka päivä ei. Paras jalkine on Puolakanahon mukaan sellainen, joka on sopivan kokoinen (pituus ja leveys), istuu hyvin, antaa tukea jalkaholveille mutta joustaa sopivasti päkiän alla. Kengät olisi paras va-



Tavallisia jalkaongelmia

► **Alaselkäkipu:** Taustalla usein väärää asentotottumuksia, lihaskireyttä, lihasheikkoutta, jalkojen virhetoimintaa.

► **Plantaarifaskiitti eli kantalvon tulehdus** (kipu kantapäässä tai jalkapohjassa): Taustalla usein jalan ylipronatio, laskeutunut pitkittäisholvi, kireä pohjelihas, jalkapohjaan kohdistunut isku tai venytys.

► **Penikkatauti** (kipu sääriluun sisä- tai ulkosyrjällä): Taustalla usein virheasento, joka ylivenyttää lihaksia.


► **Vaivaisenluu** (isovarvas kääntyy viereistä varvasta kohti ja kipeytyy): Taustalla usein poikittaisskaaren laskeutuminen, ylipronatio, kapeiden kenkien käyttö.

lita jalan rakenteen ja käyttötarkoituksen ei pelkän ulkonäön mukaan. Voimakkaasti ylipronatoiville Puolakanaho suosittelee kenkiä, joissa kengän takaosa on erityisen tukeva ja koko kenkä tuolloin kiertojäykkä.

Puolakanaho kertoo, ettei kaikkia vaijoja pysty omalla toiminnalla välttämään. Jos jalkaterän luut ovat epäsuotuisen pituiset, jalan liikaa sisäänpäin kiertymistä ei pysty estämään vaikka miten treenaisi. Silloin kannattaa harkita yksilöllisiä tukipohjallisia, jotka ohjaavat jalan oikeaan suuntaan.

Tukipohjallisista käydään asiantuntijoiden ja kuntoliijoiden keskuudessa toisinaan kiivastakin keskustelua. Jotkut ovat sitä mieltä, ettei pohjallisia pitäisi lainkaan käyttää, vaan jalkoja pitäisi harjoittaa oikeanlaiseen toimintaan ilman ulkoista tukea. Toiset taas suosittelevat pohjallisia suurin piirtein kaikille ja liputtavat myös halpojen, hetkessä muotoiltavien pohjallisten puolesta, vaikka niitä ei olekaan yksilöllisesti suunniteltu.

Hannu Puolakanaho vertaa tukipohjallisia silmälaseihin ja muistuttaa, ettei läikinäköisenkään tarvitse yrittää ilman lasia selvitä. Hänen mukaansa pohjallisia tarvitaan silloin, kun virheasennon syyt eivät ole harjoittelemalla poistettavissa. Puolakanahon mukaan tukipohjallisen pitää kuitenkin olla tarkkaan käyttäjälleen suunniteltu, jotta siitä olisi oikeasti apua.

Pelkkien tukipohjallisten kanssa harva asiakas Puolakanahon vastaanotolta kuitenkaan lähtee. Kotiin viemisinä on useimmilla myös erilaisia ryhtiä ja jalkojen linjausta parantavia harjoituksia, vatsa-, selkä- ja lantionseudun lihasten vahvistusliikkeitä sekä venyttelyä. Kun rakenteelliset ongelmat ovat hallinnassa, liike on lääke. 

Asiantuntijana jalkaongelmiin erikoistunut fysioterapeutti Hannu Puolakanaho, Pasilan Fysioterapia Oy.

LÄHTEET: MARITA SANDSTRÖM, JARMO AHONEN: LIIKKUVA IHMINEN. VK-KUSTANNUS 2011 JA WWW.SUOMENASKELKLINIKAT.FI.