

Alaraajakipu

Alaraajakivun taustalla voi olla useita syitä, jotka vaihtelevat iän, ruumiinpainon, sairauksien ja päivittäisten tekemisien mukaan. Alaraajakivut paranevat useimmiten levolla ja itsehoidolla.

Yleistä

Nuorilla alaraajakivut johtuvat useimmiten vammasta, nivelen vääntymisestä tai jalkoihin kohdistuneesta iskusta. Iän myötä alaraajakipuja aiheuttavat nivelten kuluminen, jänteinen rasittuminen tai jalkaterän painuminen. Myös hermojen pinnetilat, verenkierron häiriöt, tulehdukset ja raskas ja pitkäkestoinen urheilusuoritus voivat aiheuttaa alaraajakipua.

Itsehoito

Jos kivun todennäköinen syy on rasitus tai lievä vamma, paranee vaiva yleensä itsehoidolla. Jos jalalla pystyy astumaan lähes normaalisti eikä vamma-alue ole huomattavan turvonnut, on vamma todennäköisesti lievä. Kipua voi hoitaa levolla, jalan kohoasennolla, kylmä- tai lämpöhauteilla ja itselle sopivilla apteekista ilman reseptiä saatavilla särkylääkkeillä. Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa.

Ylipainon aiheuttamiin polvi- ja nilkkakipuihin auttaa akuuttivaiheessa lepo ja särkylääkkeet, mutta pidemmällä tähtäimellä painon pudotus ja kevyen, niveliä rasittamattoman liikunnan (uinti, pyöräily) lisääminen on tehokkaampaa. Alaraajojen kipuihin voivat auttaa myös lämpimät kylvyt tai kevyt hieronta.

Diabetesta sairastavan kannattaa aina suhtautua alaraajakipuihin vakavuudella. Ongelmien ehkäisemiseksi jalkojen kunto on hyvä tarkastaa säännöllisesti ja huolehtia ihon rasvaamisesta ja rikkoumien hoidosta tulehdusten estämiseksi.

Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- kipeytyneelle jalalle ei pysty varaamaan lainkaan painoa.
- kipu on alkanut nopeasti ja raajassa esiintyy ihon, nivelen tai laajemman alueen kuumotusta tai turvotusta.
- pohkeen tai säären alueen kipu on alkanut itsestään ja kipuun liittyy turvotusta, ihon värin muutoksia tai lämmön nousua.

- kipu on alkanut rasituksen yhteydessä ja siihen liittyy lihasheikkoutta tai tunnottomuutta.
- kivut jatkuvat pitkään, pahenevat tai toistuvat useasti.
- alaraajaoireista kärsivä sairastaa diabetesta.

Aiheeseen liittyvää

- Mihin sattuu? (Niveltalo) <https://www.terveyskyla.fi/niveltalo/mihin-sattuu>
- Alaraajan kivut (Terveyskirjasto.fi) https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00267&p_hakusana=alaraajankivut
- Laskimotukos (laskimoveritulppa) (Terveyskirjasto.fi) https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00039

Yhteistyössä mukana:

DUODECIM
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021