

## Tutkimus

Avoimessa plantaarifaskiittiin liittyvässä retrospektiivisessä tutkimuksessa, vertailtiin lisähoidon ja standardihoidon eroja. Tutkimuksessa käytettiin joko valmista yöortoosia tai seisten tehtävää gastrocnemius-soleus-venytystä 160 potilaalla.

Näistä 71 potilasta teki venytys-ohjelman ja 89:llä potilaalla käytettiin valmisortoosia.

Tutkimus osoitti, että yöortoosin käyttäjillä oli merkittävästi lyhyempi toipumisaika, vähemmän tarkistuskäyntejä toipumisaikana tai muita toimenpiteitä/hoidoja, kuin potilailla jotka tekivät venytys-ohjelmaa.

Toipumisaika yöortoosiryhmässä - keskimäärin 18,5 päivää

Toipumisaika venytysryhmässä - keskimäärin 58,6 päivää

## ELEMENTS

ELEMENTS valikoimaan kuuluu myös pehmytortooseja nilkalle, selälle, polvelle, peukalolle, ranteelle ja epikondyliittiin.

ELEMENTS-tuotesarja on valmistettu auttamaan "tavallisia" ihmisiä, joilla on kipuja nivelissä ja lihaksissa.

ELEMENTS-tuotesarjan materiaali on tarkan harkinnan tulos ja testattu toimimaan koko päivän mittaisessa käytössä ja myös yön aikana ilman, että se hiostaisi liikaa.

Lisätietoja saat Campin nettisivulta tai asiakaspalvelustamme:

[www.camp.fi](http://www.camp.fi) 09-350 76 30

## ELEMENTS

### Stretch-Up-sukka



Yökäyttöön tarkoitettu sukka, jota käytetään Plantaarifaskiitin/kantapään luupiikin hoidossa.\*

\*Barry L.D. et al, The Journal of Foot & Ankle Surgery, 41 (4):221-227, 2002

## Mikä on Plantaarifaskiitti?

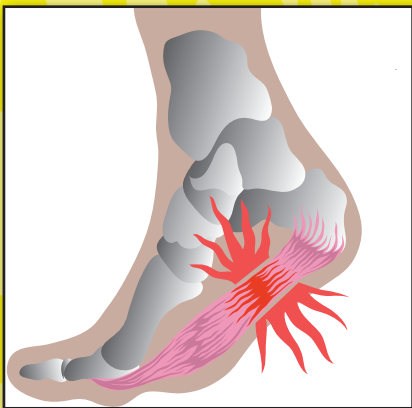
Tavallinen kiputila kantapäässä on plantaarifaskiitti. Tilaa kutsutaan usein arkikielessä kantapään luupiikiksi\*.

Röntgenkuvassa kantapään luupiikki näkyy pienenä ulospäin suuntautuneena kasvuna kantaluun alaosassa. Kipua ei kuitenkaan aiheuta luupiikki vaan pienet repeämät jänteessä, joka sitoo kantaluun varpasiin.

Kun jalkapohja on yllirasittunut voi se aiheuttaa venähdyksiä ja jopa pieniä repeytyksiä jänteisiin, jotka aiheuttavat kipua.

Luupiikki voi aiheuttaa erityisen paljon kipua seisossa tai kävellessä. On hyvin tavallista, että kipu on suuri levon jälkeen otettavilla ensimmäisillä askelilla.

\*<http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Halsporre/>



Illustratör: Filippa Edghill

## Kuinka ELEMENTS Stretch-Up-sukka toimii?

ELEMENTS Stretch-Up-sukan hoitomenetelmä perustuu aktiiviseen ja kontrolloituun tapaan venyttää plantaarifaskiittia sen anatomiseen pituuteen yön aikana.

Ortoosi pitää jalkapohjan ja päkiän niveliä kevyesti ylöspäin taivutettuna ja näin ehkäisee plantaarifaskiitin lyhenemistä ja paranemista tähän asentoon yön aikana.

Aamulla plantaarifaskia on täysin venyttyneenä, mikä vähentää tai poistaa voimaakkaan kivun tunteen ensimmäisten askelten aikana. Kivuntunne aamulla aiheutuu siitä, että plantaarifaskian on annettu lyhentyä yön aikana.

ELEMENTS-Stretch-Up-sukka toimii yhtenä osana kokonaisvaltaista hoitomenetelmää. Esim. kenkien ja pohjallisten valinnassa tulee sinun kysyä neuvoa tuotteenmyyjältä tai lääkäriltä.

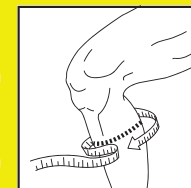
## ELEMENTS Stretch-Up-sukan käytön edut

Yökäyttöön tarkoitettu joustava sukka plantaarifaskiitin/kantapään luupiikin hoitoon. Sukka vedetään jalkaan ja kiinnitetään pari cm:ä polvitaiteen alapuolelle. Varpaista lähtevä nauha kiristetään sitten säären etupuolelle.

Aloita hoito varovaisesti. Älä kiristä nauhaa liian tiukalle, sillä se voi tuntua epämukavalta. Ennen kuin hoitoa ELEMENTS Stretch-Up-sukalla aloitetaan tulee käyttöohjeet lukea huolellisesti.

- Venyttää aktiivisesti ja kontrolloidusti plantaarifaskiaa sen anatomiseen pituuteen yön aikana
- Ehkäisee plantaarifaskiitin lyhentymistä ja paranemista tähän asentoon yön aikana
- Vähentää tai poistaa voimaakkaan kivuntunteen ensimmäisten askelten aikana aamulla
- Pehmeä ja mukavantuntuinen käytössä
- Ei lukitse nilkkaniveltä. Sallii jalan eri nivelten liikkumisen
- Helppo käyttää
- Helppo kuljettaa mukana

Tuoteno.	Koko	Pohkeen ympärysmitta
34108	Small	<20 cm
34108	Medium	20 - 40 cm
34108	Large	>40 cm



**HUOM!** Sukkaa ei tule käyttää henkilöiden, joilla on turvotusta tai verenkiertohäiriötä ssaalassa.