

Kantapäässä tuntuvan kivun yleisin syy on kantaluuhun kiinnittyvän jalkapohjan jännekalvon rappeuma. Tätä kantapään etupuolella jalkaterän keskiviivassa tai sisäsyryllä tuntuvaa kiputilaa kutsutaan plantaarifaskiitiksi.

Jännekalvon rappeuman syy ei aina ole selvä, mutta usein siihen liittyy tavallista suurempi jalkaterän rasitus tai voimakas ponnistus. Ylipaino, toistuva rasitus esim. pitkäkestoinen seisominen, juokseminen, jalkaterän asentovirheet voivat herkistää vaivalle. Kipu on usein pahimmillaan aamulla ylös noustua ja saattaa tehdä kävelyn hankalaksi. Jos kantapäästä otetaan röntgenkuva, siinä voi näkyä kalvojänteen kiinnityskohdassa "luupiikki", mutta tämä ei ole vaivan syy vaan seuraus, kun kipukohtaan vähitellen kertyy kalkkia, joka näyttää piikiltä. Noin puolella potilaista, joilla on jännekalvovaiva, ei tällaista piikkiä ole näkyvissä.

Jalkapohjassa kulkee jännekalvo, joka kiinnittyy toisesta päästään kantapähän ja toisesta päkiään ja leviää viuhkamaisesti varpaiden väliin. Kantakalvo tukee jalan rakennetta, mahdollistaa varvastyönön kävelyssä, säilyttää luiden ja nivelien asennon sekä vaimentaa jalan rasitusta. Esimerkiksi iän myötä jalkaholvin madaltuessa tämän jännekalvon kiinnityskohdat siirtyvät kauemmaksi toisistaan ja aiheuttavat kipua jalkapohjaan ja syntyy kantaluupiikiksi kutsuttu kiputila.

Kantaluupiikistä kärsivillä erityisesti aamun ensimmäiset askeleet ovat kivuliaimmat. Jalkaterä on saanut olla yön levossa suorassa ja kantakalvo joutuu kävelemään lähtiessä taas venymään. Kantaluupiikin ongelmat esiintyvät yleensä kipuina, jotka tuntuvat etenkin kävellessä, mutta kantaluupiikki aiheuttaa myös kipua jalkapohjaa painettaessa.

Yritä saada painetta pois jalalta niin paljon kuin mahdollista. Kantapäätuet ja –tyynyt auttavat vähentämään kantapäälle kohdistuvaa painetta. Hanki itsellesi niin hyvälaatuiset kengät kuin voit, jotka tukevat jalan sisäreunaa. Jalkasi tarvitsevat tukea jalan sisäsyrylle. Tukipohjalliset, eli ortoosit, estävät astumista sisäsyrylle ja ohjaavat paineen jalan ulkosyrylle. Kylmä auttaa turvotukseen ja kipuun. Hieronta kovalla pallolla/rullalla voi myös helpottaa.

Kaikkien rasituksen aiheuttamien kantapääkipujen tärkein hoito on kivun synnyttäneen rasituksen lopettaminen. Pitkäaikaista seisomista tulee välttää, ja ylipainon vähentämisestä on apua. Kipuun voi käyttää lyhytaikaisesti tulehduskipulääkkeitä. Kantapään alla voidaan käyttää pehmenneystyynyä. Jännekalvokivun hoidossa ovat hyödyksi omatoimiset venytykset. Venytys tehdään istuen. Jalka nostetaan polven päälle ja varpaita käännetään ylöspäin ääriasentoon varpaat ojennettuna 5–6 sekunniksi noin 20 kertaa aamuin ja illoin. Hoitoa tarvitaan usean viikon ajan. Sama vaikutus saadaan öisin käytettävällä lastalla, joka pitää jalkapohjan jänteet venytettyinä.

