

Potilastapaus: Nilkan nivelsiteiden venähdys

Potilas: 24-vuotiaalta joukkuevoimistelijalta oli kuukautta aiemmin rusahtanut vasen nilkka hypyn alastulossa kesken kilpailuesityksen. Kilpailu oli hänen osaltaan loppunut tähän. Potilaalle oli heti tapahtuneen jälkeen annettu normaalisti ensiapua. Röntgenkuvissa ei näkynyt murtumaa, mutta nilkka oli turvonnut voimakkaasti ja potilas joutui käyttämään kyynärsauvoja. Jalalle varaaminen tuotti kipua.

Menetelmät: Parin päivän kuluttua nivelsiteiden venähdyksen jälkeen potilas lähti pitkälle ulkomaanmatkalle, jonne hän otti mukaan lääkinnälliset kompressiosukat sekä kyynärsauvat. Potilalla oli myös käytössä kevyt nilkkatuki, mutta turvotus ja kipu jatkuivat edelleen.

Potilasta hoidettiin kolmena peräkkäisenä päivänä lymfaterapialla ja sidoksella. Ensimmäisellä lymfahoitokerralla kaula, nivuset, polvitaive ja alaraajat hoidettiin manuaalisesti. Yhteensä tunnin kestäneen hoidon lopuksi vasenta nilkkaa hoidettiin LymphaTouch-laitteella, pienillä hoitosuulakkeilla jatkuvaa alipainetta käyttäen, edeten vastaanottavien imusolmukkeiden suuntaisesti nilkan ympäri. Tämän jälkeen nilkkaan oli laitettu sidos. Toisella, noin 50 minuuttia kestäneellä hoitokerralla manuaalinen käsittely tehtiin lyhyempänä, ja edeten kuten ensimmäisellä hoitokerralla. LymphaTouch-laitteella käsittely tehtiin pidempänä, jonka jälkeen potilaalle laitettiin sidos. Kolmannella käsittelykerralla toistettiin edellisten kertojen kaltainen käsittely noin 40 minuutin mittaisena.

Tulokset: Toisen hoitokerran jälkeen turvotus malleolin ympäriltä ja alapuolelta oli vähentynyt ja kolmannen hoitokerran jälkeen turvotus oli jo silmin nähten miltei poistunut. Jatkohoidoksi myös urheilufysioterapeutin koulutuksen saanut, sekä valmentajanakin toimiva terapeutti, suositteli tasapainoharjoittelua sekä nilkan lihasten ja nivelsiteiden stabilointia ja vahvistamista.