

## VALITSE JALKINEET OIKEIN

Ihmisen luonnollinen liikkumismuoto on kävely ja vieläpä ilman jalkineita. Vuosituhansien saatossa erilaiset ympäristötekijät (ilmasto, kulttuuri jne.) ovat muovanneet ihmisen toimintaa ja tuoneet mm. jalkineiden käytön osaksi omaa kulttuuriamme.

Jalkineilla on monta tehtävää;

- ne suojaavat jalkoja alustan epätasaisuuksilta, kylmyydeltä ja kosteudelta
- ne tukevat jalkaterät oikeaan asentoon
- ne ”ohjaavat” koko kehon hyvään ryhtiin
- ne lisäävät turvallisuutta



Ihmisillä on erityyppiset ja -muotoiset jalat. On kapeaa ja leveää jalkaterää, on matalaa ja korkeaa jalkaholvia, on jalkaterän kiertymää ulos- tai sisäänpäin, on liika- tai vasaravarpaita jne., jalkatyyppejä on lukemattomia.

Näiden edellä mainittujen jalkineiden moninaisten tehtävien ja erilaisten jalkatyyppien takia on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota jalkinevalintoihin.

Seuraavassa ohjeita liikuntajalkineiden hankintaan:

1. **Hanki jalkineet iltapäivällä.** Meidän kaikkien jalat turpoavat enemmän tai vähemmän päivän aikana.
2. **Valitse itsellesi mieleinen malli ja ota jalkine käsiisi**
3. **Kokeile pohjan tukevuutta taivuttamalla jalkineen etuosaa ylöspäin.** Kävelyjalkineen pohjan tulee olla jäykähkö, mutta kuitenkin sellainen, että se taivutettaessa etuosastaan nousee ylöspäin, jotta se mahdollistaa askeltamisen aikana varvastyönön. Juoksujalkineessa pohja saa olla hieman joustavampi, mutta kuitenkin tukeva.
4. **Kokeile jalkineen kiertojäykkyys kiertämällä jalkineen etu- ja takaosia vastakkaisiin suuntiin (”pyykin kiertokuivaus” – liike).** Jalkineesta täytyy löytyä nk. kiertojäykkyys, jolloin se askeltaessa tukee jalkaterää, mutta mahdollistaa pienen kävelyn kuuluvan jalkaterän sivukierto liikkeen.
5. **Kokeile jalkineen kantaosan tukevuus.** Jalkineen kantaosa sivuilta ja takaa kokeiltuna täytyy olla kova ja tukeva, jotta se tukee kantapään oikeaan asentoon
6. **Valitse itsellesi sopiva lesti.** Varpaiden kuuluu olla jalkineissa vierekkäin ilman suurempaa puristuksen tunnetta, mutta jalkine ei myöskään saa ”hölskyä” jalassa
7. **Valitse oikea koko.** Aikuisilla käyntivara on n. 0,5 cm. Älä hanki liian pieniä tai suuria jalkineita.
8. **Kiinnitä huomiota jalkineen pohjakuvioon.** Mieti oletko hankkimassa jalkineita sisä- tai ulko-, kesä- tai talvikäyttöön jne. Jalkineen pohjan tulee olla turvallinen ja liukumaton käyttöalustaansa nähden.
9. **Huomioi jalkatyyppisi ja mahdolliset askeltamishäiriöt.** Jos sinulla on jalkaterän asennossa poikkeamaa (”lättäjalka”, korkea jalkaholvi jne. jne.) muista aina kysyä asiantuntijan arviota tukien/tukipohjallisten tarpeesta ja jalkinevalinnasta.

Oikeilla ja järkevillä jalkinevalinnoilla **osaltaan ennaltaehkäiset nivelrikon syntymistä ja vaikutat jalkojesi kuormittumiseen** sekä koko kehosi hyvinvointiin!

Mukavia liikuntahetkiä!

Satu Gustafsson  
Reumaliiton maakuntakouluttaja  
toiminnanjohtaja / fysioterapeutti  
Turun Reumayhdistys ry