

Jalkojen hoito on tärkeää



Ihminen on kineettinen kokonaisuus

Voidaan ajatella, että ihminen on rakennettu ikään kuin päällekkäisistä koreista. Alin kori on jalat ja nilkkanivel. Seuraavana on polvikori ja sen päällä on lonkkakori. Selkärankakori, olkakori ja yläpää keikkuu päällä. Kun ihminen liikkuu, kaikki nämä korit liikkuvat suhteessa toisiinsa ja niiden välillä pitäisi olla hyvä tasapaino. Mikään kori ei saisi rasittaa ylempänä tai alempana olevaa koria.

Jalkojen kuntoon ja hyvinvointiin on kiinnitettävä huomiota viimeistään silloin, kun nivelet oireilevat tai ”korinomistaja” on saanut tekoniivelen. Tämä on tärkeää siksi, että kävelyn pitäisi olla mahdollisimman luonnollista. Terveiden nivelet rasittuvat väärässä asennossa ja askelluksessa.

Jalka muuttuu

Jalka muuttuu ihmisen ikävaiheiden mukana. Ihminen on rakennettu siten, että iän ja painon kasvaessa aikuisen jalan kaaret alkavat laskeutua. Silloin jalka pitenee ja levenee, joten kengät jäävät pieniksi.

Askel

Askelen vaiheet ovat kantaisku, keskitukivaihe ja varvastyöntö. Kantaiskussa kantaluu iskee ensimmäisenä maahan ja koko ihminen tärähtää. Siksi kannan alla pitäisi olla joustavaa materiaalia vaimentamassa iskua. Keskitukivaiheessa paino siirtyy jalan ulkoreunan kautta päkiälle. Varvastyöntö vie ihmisen eteenpäin.

Kenkä

Kenkä on tärkein yksittäinen tekijä, joka vaikuttaa jalan hyvinvointiin.

Kenkään merkitty numero on vain suuntaa antava, jokainen valmistaja numeroi kenkäänsä hieman eri tavoin. Siksi

on tärkeää varmistaa, että koko on oikea. Kengät kannattaa ostaa illansuussa, jolloin jalka on suurempi kuin aamulla. Näin välttyy virheostoilta.

Suosittelun asioimaan kenkäkaupassa, jossa on ammattitaitoinen henkilökunta, joka osaa auttaa hyvän kengän valitsemisessa. Ammattitaitoinen myyjä katsoo millainen jalka asiakkaalla on, hän mittaa asiakkaan jalan ja tuo asiakkaan jalkaan sopivia kenkiä sovitettavaksi.

Piirrä

Seiso pahvilla paino normaalisti molemmilla jaloilla, pää pystyssä ja katso suoraan eteesi. Jos katsot alaspäin, jalkaterä lyhenee ja piirroksesta tulee yhtä kokoa liian lyhyt.

Pyydä että joku toinen piirtää pahville jalkojesi ääri viivat. Lisää piirrokseseen 1–1,5 cm käyntivaraa. Leikkaa piirros irti pahvista ja sovita näin saatua pohjallista käytössä oleviin kenkiin. Jos pahvi menee suorana kenkiin, ne ovat oikean kokoiset. Jos pahvi ei mahdu kenkiin suorana, ovat kenkäsi liian pienet, ja on aika mennä ammattitaitoiseen kenkäkauppaan. Huom! Ota pahvipohjalliset mukaan kenkäkauppaan. Kun löydät mieleisesi kengät, sujauta pahvipohjalliset kenkiin; kun pahvi mahtuu suorana, voit sovittaa kenkää jalkoihisi.

Kengät käyttötarkoituksen mukaan

Arkikengät (työkengät, kotikengät) ovat tärkeimmät, koska niitä pidetään tuntimääräisesti eniten. Niiden tulee olla erittäin hyvät. Juhlakenkiä pidetään vain silloin tällöin muutamia tunteja kerrallaan, joten ne saavat olla melkein millaiset vain. Ne eivät pilaa kenenkään jalkoja. Mutta juhla-kenkiä ei saa ottaa työkengiksi.

Suomen olosuhteista johtuen

ihmisellä tulisi olla käytössään 7–8 kenkäparia: kahdet työkengät, kotikengät, vapaa-ajanjalkineet, talvijalkineet, sadesäänjalkineet ja juhla-kenkät. Lisäksi mahdolliset monot, luistimet yms. harrastusjalkineet.

Hyville kengille on suuret vaatimukset:

Pituus:

Jalan pituus +1–1,5 cm käyntivaraa, koska varvastyöntövaiheessa jalka pitenee, eivätkä silloinkaan varpaat saa osua kengän kärkeen.

Leveys:

Yhtä leveä kuin jalka on sen leveimmästä kohdasta, useimmiten isonvarpaan tyvinivelen kohdasta.

Kantapää:

Kengän kantion tulee tukeaa kantapäätä: kantapää ei saa nousta ylös, eikä kantio saa puristaa kantapäätä.

Varpaat:

Varpaille on oltava riittävästi tilaa myös korkeussuunnassa: kengän päällinen ei saa levätä kynsien päällä, eikä painaa kynsiä ihoon.

Materiaalit:

Mieluiten nahkapäällinen ja nahkainen sisävuori sekä sisäpohja, keinomateriaalit hikoiluttavat jalkoja. Nahka pystyy imemään kosteutta neljä tuntia (normaali jalka hikoilee aina jonkin verran). Neljän tunnin jälkeen olisi hyvä vaihtaa toiset kengät jalkaan ja jättää pidetyt kengät lepäämään. Näin käytettyinä kaksi kenkäparia kestää viiden kenkäparin iän. Ulkokäytössä myös Goretex on hyvä materiaali koska se toimii kuten iho: se ei päästä ulkoista kosteutta kenkään, mutta hengittää ulospäin, joten jalat pysyvät kuivina ja lämpiminä.



Pohja:

Kenkien pohjan tulee olla suora. Pohjamateriaali ei saa olla liukas. Pohjassa on hyvä olla kunnollinen kuviointi, koska se syrjäyttää vettä ja loskaa ja auttaa siten pysymään pystyssä. Pohjamateriaali saisi mieluiten olla joustava, taipua päkiän kohdalta ja olla paksuhko, jotta se suojaa jalkaa iskuilta ja maaston epätasaisuuksilta.

Korko:

Koron pitäisi olla matalahko, enintään 3–4 cm (jos se tuntuu hyvältä). Nauhoitettu tai tarra-kiinnitteinen kenkä pysyy parhaiten jalassa.

Saummat:

Mieluiten ulospäin ommellut saumat. Pistä käsi kengän sisään ja tunnustele onko sisällä painavia leikkauksia, saumoja tai nauvoja.

Kengän pukeminen jalkaan

Pue kengät siten, että vedät kantapäähän kiinni kantioon, vasta sen jälkeen sido nauhat tai kiinnitä tarrat. Näin jalka on oikein kengässä.

Sukat

Sukkien valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota seuraaviin seikkoihin:

- oikea koko on yhtä tärkeä kuin kengissä

- sukat eivät saa puristaa varpaita suppuun, eikä sukissa saa olla paksuja saumoja, jotka painavat ihoon jälkiä
- resori ei saa jättää puristusjälkiä ihoon
- materiaalina suosittelen luonnonkuituja: silkkiä, puuvillaa ja villaa. Vahvikkeena voi olla enintään 30 % keinokuitua.

Pohjalliset

Kun jaloissa on asentovirheitä, jotka aiheuttavat kovettumia tai kipuja, kannattaa harkita yksilöllisten pohjallisten hankintaa. Ne voivat olla tukipohjalliset, asentoa korjaavat tai kipukohtaa keventävät. Pohjalliset tehdään asiakkaan jalan mukaan.

Kannattaa muistaa, että pohjalliset vievät aina tilaa kengistä, joten ne eivät mahdu vanhoihin kenkiin. Uudet kengät hankitaan siten, että pohjalliset otetaan mukaan kenkäkauppaan. Pohjalliset sujautetaan kenkään ensin ja sitten vasta jalka. Näin saadaan kengät joihin molemmat mahtuvat. Pohjalliset auttavat vain silloin, kun ne ovat päivittäisessä käytössä.

Jalkoehoitajalle

Jalkoehoitajat ja jalkaterapeutit ovat terveydenhuollon ammattilaisia. He saavat koulutuksensa terveydenhuolto-oppilaitoksessa, jossa opiskelu kestää nykyään 3,5 vuotta.



Jalkoehoitajan tai jalkaterapeutin vastaanotolle kannattaa hakeutua heti kun huomaa jaloissaan ihomuutoksia tai kipua. Jalkoehoidon ammattilainen tutkii ja hoitaa jalat, antaa kotihoito-ohjeet, kenkäopastuksen sekä jumppaohjeet yksilöllisesti.

Jalkoehoitaja hoitaa seuraukset (esim. kovettumat) pois, mutta yrittää myös poistaa kovettuman aiheuttajan. Hoito on valmis vasta sitten, kun ongelman aiheuttaja on poistettu. Aiheuttajia voi olla monia, esim. huono kenkä tai jalan väärä asento.

Jalkoehoitajat tekevät myös suojaavia tai korjaavia orteseja silikonimassasta. Ne tehdään suoraan asiakkaan jalkaan sopiviksi.

Tekonivel ja jalka

Keinonivelleikkauksen jälkeen kannattaa käydä tarkistuttamassa, että askel sujuu oikein. Se nopeuttaa parantumista ja varmistaa, että toisen puolen leikkaamaton nivel ei ala kulu siksi, että sitä kuormitetaan väärin.

Jalkoehoitaja
Lena Suominen
Jalkaterapia Lena Suominen
Merenkulkijankatu 5
02320 Espoo
Puh (09) 8133211
www.kolumbus.fi/
lena.suominen

Jalkojen päivittäinen hoito

1. Pese jalat päivittäin suihkun alla, pese myös varvasvälit sormella jokainen erikseen.
2. Kuivaa jalat pyyheliinalla (ota jalkoja varten käyttöön oma pyyheliina). Kuivaa myös varvasvälit jokainen erikseen.
3. Rasvaa jalkojen iho päivittäin hyvällä, riittävän rasvaisella voiteella. Varvasväljää ei rasvata.
4. Leikkaa kynnet varpaanpäähän muotoisesti, kulmia hieman pyöristäen.
5. Tarkasta jalkojen iho päivittäin esim. käsipeilin avulla. Jos huomaat kovettumia, haavaumia tai muita ihomuutoksia, ota yhteyttä jalkoehoitajaan.
6. Vaihda sukat päivittäin ja pese ne 60-asteisessa vedessä.