
Jalkojen omahoitoluento
Suomen Amyloidoosiyhdistys ry syystapaaminen
10.10.2015

— Jenni Mentunen ja Sivi Vatanen —

Jalkaterapia

- Jalkaterapeutti (AMK) on alaraajojen asiantuntija, joka hallitsee laajalaisesti ihmisen pystyasennon ja liikkumisen, alaraajojen rakenteen, tutkimisen ja hoidon
- Koulutuksen kesto 3,5 vuotta, kouluttautua voi Helsingissä Metropoliasa tai Savonlinnan toimipisteellä Mikkelin Ammattikorkeakoulussa.

Tietoa pilottihankkeesta

- Pilottitutkimus Metropolian Vanhan Viertotien toimipisteellä keväällä 2015
- Viisi osallistujaa kiersivät eri pisteillä
- Pisteillä tutkittiin mm. Kenkiä, kävelyä, ihon ja kynsien kuntoa, neurologisia oireita, asentomuutoksia ja elämänlaatua
- Tutkimustulokset koottiin artikkeleihin

Ihon hoito

- Ihon kuivuminen ja oheneminen lisäävät omahoidon tarvetta!
- Kuivuus, paine ja hankaus synnyttävät kovettumia ja känsiä
- Ihon päivittäinen tarkastaminen haavojen varalta
 - Tuntopuutokset vaikeuttavat ihomuutosten huomaamista
- Jalkojen pesu vedellä tai pesunesteellä, saippuan välttäminen
- Ihon rasvaus apteekin perusvoiteella päivittäin!
 - Ennaltaehkäisyyn ja hoitoon



Kovettumat

- Kovettumien ja halkeamien hoito tärkeää!
 - Halkeama on suora infektioportti bakteereille ja viruksille
 - Haavat sijaitsevat usein kovettumien ja halkeamien kohdalla
- Ihon kuivuminen ja oheneminen kasvattavat haavariskiä
 - Haavojen ilmetessä käynti jalkaterapeutilla
 - Hoidon pääperiaatteena haava-alueen keventäminen
- Kivuliaiden ihomuutosten suojaaminen erilaisilla valmissuojilla



Kynsien hoito

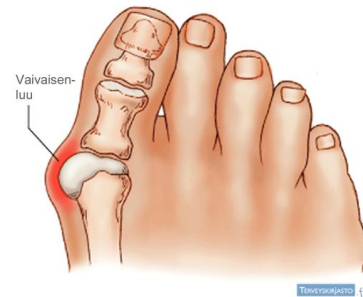
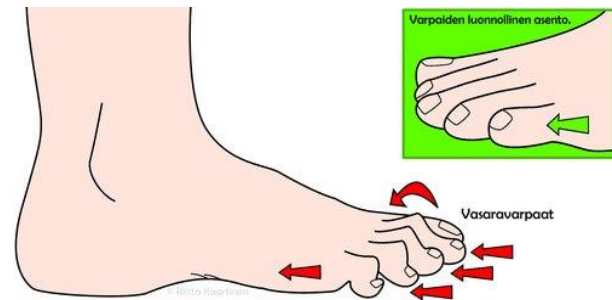
Paksuuntuneet ja kuperat kynnet vaikeuttavat kynsien hoitoa

- Pesun jälkeen kynnet ovat pehmeämmät ja helpommin leikattavat
- Käytössä tulisi olla suorateräiset kynsisakset tai tukevat sivuleikkurit
- Viilaaminen ohuemmaksi helpottaa kynsien leikkuuta
- Rasvaaminen tekee kynsistä joustavimmat ja leikattaessa vähemmän lohkeilevat
- Muista kynnen oikea muoto!



Jalkaterän asentomuutokset

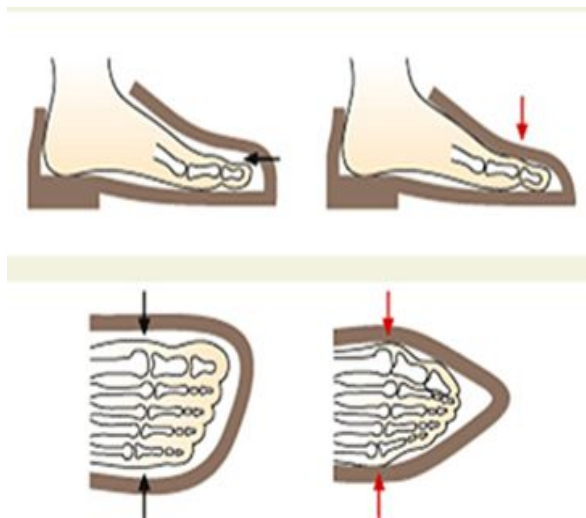
- Erilaisia asentomuutoksia ovat vaivaisenluu, vasaravarpaat ja nivelten liikerajoitukset. Asentomuutokset saattavat aiheuttaa jalkaterään mm. hiertymiä, kovettumia ja kipuja.
- Ortoosit
 - Suojaa ja suoristaa
- Suojat
- Venyttely
- Mobilisaatio



Kengät

Oikeanlaiset kengät apuna jalkaongelmien ehkäisyssä!

- Matala korko, max. 2cm
- Tukeva pohja
 - Suojaa ja antaa tukea
 - Ei estä jalkojen normaaleja toimintoja
- Tukeva kantakappi
 - Muodon ja materiaalin avulla vältetään hiertymiä
 - Huomioi koko! Kantapää ei saa hölskyä kengässä
- Kiinnitys
 - Säätövara
 - Nauhat tai tarrakiinnitys
- Sisäpohjan pituuteen +12mm
- Kenkä käden kautta jalkaan!



Pohjalliset

- Asentovirheitä voi korjata ja helpottaa pohjallisten avulla
- Pehmeästä materiaalista iskunvaimennukseen
 - Pehmennystä esimerkiksi kantapäille ja päkiöille
- Jäykemmät yksilölliset tukipohjalliset virheasentojen korjaamiseksi
 - Tukee jalkaterän rakenteita
 - Tasaa painetta laajemmalle alueelle jalkapohjassa
- Pohjallisia valmistavat Jalkaterapeutit ja Apuvälineteknikot



Sukat

- Oikea koko ja sopivat materiaalit tärkeitä sukkienväljässä
- Koko
 - Liian pienet sukat aiheuttavat kenkien ohella varpaiden asentomuutoksia
- Materiaali
 - Kosteutta iholta poiskuljettavat keinokuitumateriaalit
 - Myös iskunvaimennusta
- Tukisukat apuna turvotuksen hoidossa
 - Jos turvotusta on koko alaraajan alueella, reisipituisista (stay up) sukista paremmin apua
 - Tehokkain apu yksilöllisten mittojen avulla teetetyistä tukisukista

Jalkavoimistelu

Voimistelulla tärkeä rooli alaraajojen toimintakyvyn ylläpitäjänä

- Tuolilta ylösnousu
- Nilkkojen ojennus ja koukistus
- Jalkapohjien hieronta tennispallolla
- Jalkaterän alueen venyttely



Kiitos!

jenni.mentunen@metropolia.fi

sivi.vatanen@metropolia.fi