
Jalkojen omahoitoluento meretojantautia sairastaville

Jalkaterapian opiskelijat

Anna-Mari Pahkala ja Emilia Zenev

9.4.2016

Jalkaterapia

- Jalkaterapeutti (AMK) on alaraajojen asiantuntija, joka hallitsee
 - ihmisen pystyasennon ja liikkumisen
 - alaraajojen rakenteen
 - tutkimisen ja hoidon
- Koulutuksen kesto 3,5 vuotta
- Helsingissä tai Savonlinnassa

Pilottihanke

Kaikilla tutkittavista vasaravarpaat

Jalkaterän nivelten liikelaajuudet alentuneet

Madaltunut päkiä

Paine jakautuu päkiöille ja kantapäille

Kuiva iho

Kovettumia

Kynnet kuperat ja paksuuntuneet

Alentunut paine- ja värinätunto

Heikentynyt tasapaino

Ihon hoito

- Kuivuus, paine ja hankaus synnyttävät kovettumia ja känsiä
- Ihon päivittäinen tarkastaminen haavojen varalta
 - Tuntopuutokset vaikeuttavat ihomuutosten huomaamista
- Jalkojen pesu vedellä tai pesusienellä, saippuan välttäminen
- Ihon huolellinen kuivaus pyyhkeellä, myös varpaiden välit
- Ihon rasvaus apteekin perusvoiteella päivittäin (30-60% rasvapitoisuus)
 - Ennaltaehkäisyyn ja hoitoon
- Ihon kuivuminen ja oheneminen lisäävät omahoidon tarvetta!

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



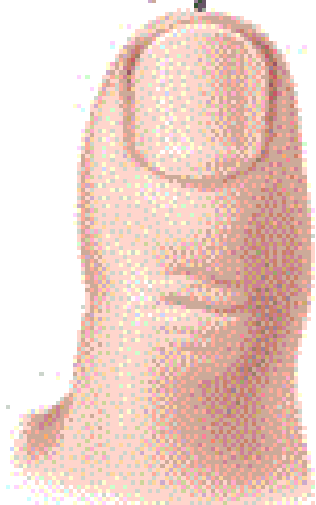
- Paksuuntuneet ja kuperat kynnet vaikeuttavat kynsien hoitoa
 - Pesun jälkeen kynnet ovat pehmeämmät ja helpommin leikattavat
 - Käytössä tulisi olla suorateräiset kynsisakset tai tukevat sivuleikkurit
 - Viilaaminen ohuemmaksi helpottaa kynsien leikkuuta
 - Rasvaaminen tekee kynsistä joustavammat ja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

Kynnen oikea leikkaustapa

Väärin leikatut kynnet



Liian lyhyt



Pyöristetty



v-muoto

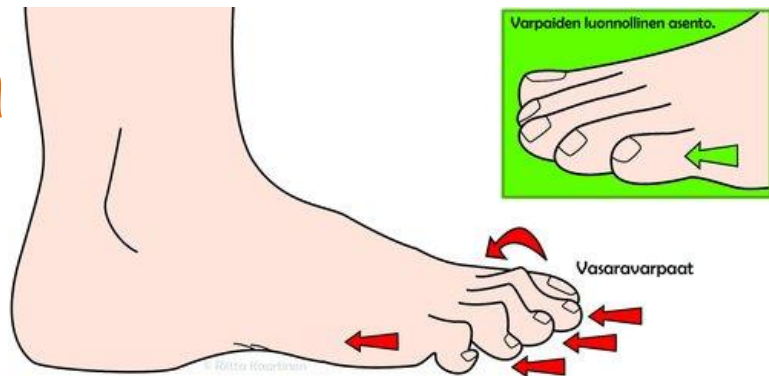


Normaali

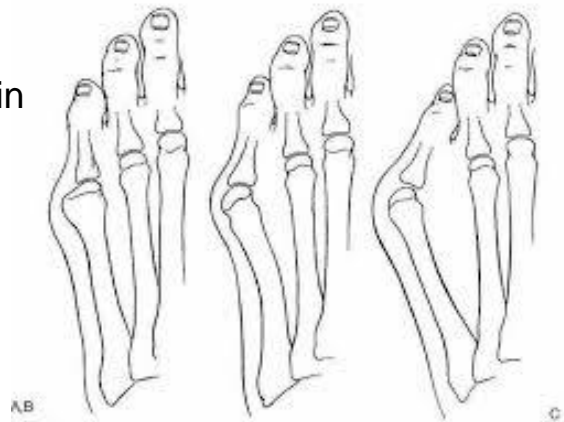
Varpaiden asentomuutokset

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

Asentomuutoksia



Räätelin
patti



Vaivaisen-
luu



Kengät

Oikeanlaiset kengät apuna jalkaongelmien ehkäisyssä!

Matala korko, max. 2cm

Tukeva pohja

Leveä ja suora lesti

Pyöreä ja korkea kärki

Kärkikäynti ei käyristy ylöspäin

Tukeva kantakappi

Kiinnitys

Sisäpohjan pituuteen +12mm

Tarkista kengän sisälle ennen sen jalkaan laittoa

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 jalkaterpeutit ja apuvälinetekniikot

Sukat

- Oikea koko ja sopivat materiaalit tärkeitä sukkiin valinnassa
- Liian pienet sukat aiheuttavat kenkien ohella asentomuutoksia
- Materiaali
 - Keinokuitumateriaalit siirtävät kosteutta iholta
 - Toimivat suojana
- Tukisukat apuna turvotuksen hoidossa
 - Jos turvotusta on koko alaraajan alueella, reisipituudesta (stay up) sukista paremmin apua
 - Tehokkain apu yksilöllisten mittojen avulla teetetyistä sukista

Jalkavoimistelu

- Ehkäisee muutoksia nivelissä ja kävelyssä
- Kävelyn vaikutus verenkiertoon ja toimintakyvyn ylläpitämiseen
- Voimistelulla tärkeä rooli alaraajojen toimintakyvyn ylläpitäjänä
 - Tuolilta ylösnousu
 - Nilkkojen ojennus ja koukistus
 - Jalkapohjien hieronta tennispallolla
 - Alaraajojen venyttely



KIITOS!