Minna Salo ja Emilia Zenev

Jalkojen omahoito-opas

Suomen Amyloidoosiyhdistys Ry

Sisällysluettelo

Esipuhe: Itsekin voi tehdä paljon	*1*
Jalkaterveys	*2*
Meretojan tautia sairastavien jalkaterveys	*2*
Jalkojen omahoito	*3*
Jalkojen iho	*3*
Jalkojen ihon hoito	*4*
Varpaiden kynnet	*5*
Varpaiden kynsien hoito	*5*
Jalkojen omahoitotuotteet	*6*
Kynsien leikkaus	*9*
Kynsisienen hoito	*9*
Jalkineiden merkitys jalkaterveydessä	*10*
Jalkineet	*10*
Hyvän jalkineen kriteerit	*11*
Sukat	*12*
Toimintakykyä ylläpitävä liikunta	*13*
Alaraajan lihaksia harjoittava liikunta	*14*
Kyykkyharjoite	*14*
Tuoliharjoite	*15*
Lantion nostoharjoite selinmakuulta	*16*
Pohkeiden vahvistaminen	*16*
Tasapainoharjoite	*19*
Jalkaterapeutilta apua jalkojen hoitoon ja jalkaterveyteen	*19*

Itsekin voi tehdä paljon

Tämä jalkojenhoito-opas on tarkoitettu tukemaan Meretojan tautia sairastavien jalkojen omahoitoa ja edistämään heidän jalkaterveyttään.

Oppaan sisällön ovat tuottaneet Minna Salo ja Emilia Zenev, jotka valmistuivat jalkaterapeuteiksi Metropolia Ammattikorkeakoulusta joulukuussa 2017. Jalkojenhoito-opas on osa heidän jalkaterapiakoulutuksen opinnäytetyötään, jonka aiheena oli Meretojan tautia sairastavien jalkaterveys. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa Meretojan tautia sairastavien jalkaterveydestä ja kerättyjen tietojen pohjalta tuottaa jalkojen omahoito-opas.

Oppaassa on sekä yleistä jalkaterveyttä koskevaa tietoa että tietoa erityisesti Meretojan tautia sairastavien jalkaterveydestä. Oppaassa ohjataan oikeanlaiseen jalkojen omahoitoon perusteista alkaen. Siinä esitellään muun muassa erilaisten jalkojen omahoitotuotteiden, kuten apuvälineiden ja jalkavoiteiden käyttöä, sopivien kenkien kriteerejä ja hyvien sukkien ominaisuuksia. Tarkoituksena on antaa mahdollisimman monipuolisesti uusia ja hyviä ohjeita jalkojen hyvinvoinnin edistämiseksi ja motivoida pitämään jaloista hyvää huolta.

Vinkkejä jalkojen toimintakyvyn ja tasapainon omatoimiseen ylläpitämiseen ja parantamiseen löytyy oppaan lopusta, jossa annetaan kotioloihin sopivia, helppoja jumppaharjoitteita.

Minna Salo, Emilia Zenev

Suomen Amyloidoosiyhdistys Ry kiittää Minna Saloa ja Emilia Zeneviä hyvästä yhteistyöstä ja Meretojan tautia sairastavien hyväksi tekemästään ansiokkaasta työstä tutkimalla näiden jalkaterveyttä ja laatimalla tämän oppaan sisällön.

Yhdistys kiittää myös lehtori Pekka Anttilaa, Metropolia Ammattikorkeakoulun jalkaterapian vastuuopettajaa, joka innostuneesti lähti yhdistyksen kanssa kehittämään yhteistyötä. Hänen osuutensa siinä, että oppaan toteutus saatiin liikkeelle, on ratkaiseva. Oppaan tuottaminen on hyvä avaus yhteistyön kehittämiselle jatkossa.

Kiitos myös LTT, neurologian erikoislääkäri Sari Kiuru-Enarille, joka taas kerran on kommenteillaan ja vinkeillään ollut valmis tukemaan tutkimuksen ja oppaan etenemistä.

Kiitos oppaan fyysisestä toteutuksesta kuuluu sen ulkoasutoimittajalle AD Jukka Nuutilalle. Ilman häntä ei tämä opas olisi nyt kansien välissä kuvitettuna.

Taloudellisesta tuesta kiitämme Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskusta (STEA), joka veikkauksen tuotoilla avustaa toimintaamme.

Suomen Amyloidoosiyhdistys Ry

Matti Haimi
puheenjohtaja

Jalkaterveys

Jalkaterveys on tärkeä osa kokonaisterveyttä koko elämän ajan. Jalkaterveyden perustana ovat alaraajojen ja jalkaterien normaali rakenne ja toiminta sekä kivuttomat jalat ehjällä iholla ja terveillä kynsillä. Jalkaterveydellä on merkittävä vaikutus liikkumiselle, toimintakyvylle ja elämänlaadulle. Hyvä jalkaterveys edistääkin toimintakykyä ja aktiivista elämää. Perusta hyvälle jalkaterveydelle on oikein toteutettu jalkojen omahoito. Omahoidolla tarkoitetaan itse tehtyä jalkojenhoitoa ja erilaisia valintoja jalkaterveyden edistämiseksi. Myös yleisterveys, monet pitkäaikaissairaudet, ylipaino, työ ja liikunta ovat jalkaterveyteen vaikuttavia tekijöitä. Ikääntyminen ja tietyt sairaudet voivat vaikuttaa toimintakykyyn ja jalkojen kuntoon sekä jalkojen omahoidon taitoon. Vaihteleva liikkuminen, seisominen ja istuminen päivän aikana edistävät jalkaterveyttä. Kun välttää yli puolen tunnin pituista yhtenäistä istumista, rasva- ja sokeriaineenvaihdunta, energiankulutus sekä verisuonten rakenne paranevat sekä jalkojen turvotus vähenee.

Meretojan tautia sairastavien jalkaterveys

Meretojan tautia sairastavilla on todettu esiintyvän jalkaterän asentomuutoksia, jalkapohjien epätasaista kuormittumista, tuntomuutoksia jaloissa sekä muutoksia tasapainossa ja kävelyssä. Sairauteen kuuluva neuropatia voi aiheuttaa kävelyvaikeuksia ja raajalihasheikkoutta. Raajoissa voi lisäksi esiintyä värinä- ja asentotunnon heikkenemistä, hienomotorista kömpelyyttä, pistelyä, turvotusta ja puutumista. Tautia sairastavia voivat vaivata myös kylmät jalat, suonenvedot, levottomat jalat ja alaraajojen lepokipu. Alaraajojen osalta selkein toimintakykyä heikentävä tekijä on tasapainon heikentyminen. Yleinen jalkojen huono hoito voi heikentää tautia sairastavien jalkaterveyttä.

Merkittävä Meretojan tautia sairastavien oire on ihon kuivuminen. Tautia sairastavilla esiintyy normaalia enemmän ihon kuivumista, ihon vaurioitumista ja mustelmaherkkyyttä. Lisäksi ihon ohentumista, kutiamista, vähähikisyyttä ja ihokarvojen vähentymistä tai karvattomuutta esiintyy enemmän. Tautia sairastavilla esiintyy myös kovettumia jalkapohjissa sekä halkeamia kantapäissä. Meretojan tautia sairastavat voivat kärsiä myös paksuuntuneista varpaiden kynsistä.

Parhaiten jalkaterille sopivat apteekin perusvoiteet ja ihotyypin mukaan valitaan voiteen rasvaisuus. Kovettumiin ja halkeamiin tarvitaan rasvaisempia voiteita.

Jalkojen omahoito

Jalkojen hyvinvointi vaikuttaa päivittäiseen liikkumiseen ja elämänlaatuun. Säännöllinen ja oikeaoppisesti toteutettu jalkojenhoito on edellytys jalkojen hyvinvoinnille. Päivittäinen liikkuminen voi aiheuttaa jalkateriin useiden satojen tonnien suuruisen kuormituksen ja ihminen ottaa päivässä jopa 8000–15000 askelta eli kävelee elinaikanaan 3–4 kertaa maapallon ympäri. Tämän vuoksi jalat tarvitsevat huolellista ja säännöllistä hoitoa.

Jalkojen iho

Jalkojen ihon tehtävänä on suojata elimistöämme mahdollisilta ulkoisilta ärsykkeiltä. Vaikka jalkapohjan iho on jopa kuusinkertaista verrattuna ihoomme muualla, se tarvitsee säännöllistä hoitoa pysyäkseen hyväkuntoisena ja kestääkseen rasitusta ja kehon kuormitusta. Jalkahygieniasta huolehtiminen on hyvä perusta jalkojen ihon hoitoon. Se yhdistettynä päivittäiseen jalkojen rasvaukseen antaa parhaan suojan infektioita ja mekaanisesta rasituksesta johtuvia ihomuutoksia vastaan. Jalkojen iho ja erityisesti varpaiden välien kunto tulee tarkistaa joka päivä. Ihorikko varpaiden välissä voi toimia porttina infektioille.

Yleisimpiä jalkojen iholla esiintyviä muutoksia ovat hyperkeratoosi, halkeamat, kovettumat, känsät, syylä, rakot, hautumat, liikahikoilu sekä sieni-infektiot. Näitä voivat aiheuttaa jalkojen virheasennot, biomekaaniset poikkeamat, murtumat, tietyt sairaudet (joista yleisimpiä ovat diabetes ja reuma) sekä ikääntyminen. Myös ylipaino, seisomatyö ja liiallinen tai vääränlainen kuormitus sekä virheellinen jalkojen omahoito voivat aiheuttaa ihomuutoksia. Yleisin jalkojen ihomuutosten aiheuttaja on kuitenkin epäsopiva kenkä.

Jalkojen ihon hoito

Jalkojen ihon päivittäiseen hoitoon kuuluvat pesu, kuivaus, rasvaus ja tarkastus. Jalkojen puhdistamiseen riittää pesu haalealla vedellä, joka riittää irrottamaan iholta hien, hilseilyn ja sukkanukan. Jos jaloissa on esimerkiksi puutarhatöistä irronnutta multaa näkyvänä likana, voi käyttää pehmeää harjaa ja hapanta pesuainetta, jonka PH on 3,5–5,5 eli lähellä ihon omaa happamuusastetta. Erittäin kuivan ihon pesuun voi käyttää pesuaineen sijasta perusvoidetta, jolloin estetään ihon kuivuminen pesuaineen käytöstä johtuen. Jalkojen pesun jälkeen jalat kuivataan huolellisesti välttäen hankausvoimaa. Varpaiden välien kuivaamiseen kiinnitetään erityistä huomiota, jotta ne eivät toimi kosteana kasvualustana mahdollisille infektioille. Varpaiden välien kuivaamiseen voi käyttää esimerkiksi talouspaperia.

Pesun ja kuivauksen jälkeen jalat ja sääret rasvataan ihotyypin mukaisella voiteella. Voiteen tulee olla riittävän rasvainen, jotta se imeytyy tarvittaessa paksummankin ihon läpi. Rasvaus on tehokkainta heti pesun ja kuivauksen jälkeen, jolloin puhdas ja pehmeä iho imee voiteen tehokkaammin ja sitoo kosteuden paremmin iholle. Voidetta hierotaan iholle pyörivin liikkein ja erityisesti kovettumakohtia hierotaan useamman sekunnin ajan. Varpaiden väleihin rasvaa ei levitetä lainkaan, jotta iho ei haudu ja toimi kasvualustana infektioille. Myös kynsiä ja kynsinauhoja kannattaa rasvata säännöllisesti, jotta ne pysyvät joustavina.

Jalkojen ihomuutosten poistamista erilaisilla jalkaraspeilla, -höylillä tai hohkakivillä ei suositella säännölliseen käyttöön, koska ne voivat helposti vahingoittaa ihoa. Liiallinen toistuva mekaaninen hankaus voi nopeuttaa ja ylläpitää esimerkiksi kovettumien kasvua.

Pesun jälkeen varpaiden välit on kuivattava huolellisesti esimerkiksi talouspaperilla.

Halutessa käyttää näitä omahoitotuotteita suositellaan sitä tehtäväksi korkeintaan kerran kuussa. Turvallisempaa olisikin käyttää esimerkiksi kerran viikossa kuorintavoidetta tai pehmeää pyyhettä suihkun yhteydessä irrottamaan iholta irtoavaa kuollutta solukkoa. Sekä kuorintavoiteella että pyyhkeellä käsitellään ihomuutoksia kevyin pyörivin liikkein. Jalkakylpyjä ei myöskään suositella usein toistuvaan käyttöön, jotta vältetään ihon liiallinen kuivuminen ja pehmeneminen kylvyn johdosta. Sopiva jalkojen kylvettäminen on kerran kahdessa viikossa.

Epäiltäessä iholla esiintyvää jalkasieni-infektiota, saa apteekista ilman reseptiä sieni-infektioon tarkoitettuja voiteita ja geelejä. Esimerkiksi Lamisil, Canesten ja Daktarin ovat sieni-infektion paikallishoitoon tarkoitettuja apteekkituotteita. Tuotteiden sopivuus tulee aina tarkistaa apteekin henkilökunnalta tai lääkäriltä.

Varpaiden kynnet

Varpaiden kynsien tehtävänä on suojata varpaiden päitä hankaukselta ja paineelta. Terve varpaan kynsi on elastista ja tiivistä noin 0,5−1 mm paksuista sarveislevyä. Terve kynsi on joustava, kiiltävä ja läpikuultava. Varpaiden kynsien yleisimpiä kynsimuutoksia ovat kynsilevyn värimuutokset, muutoksen kynnen muodossa tai rakenteessa, kynnen irtoaminen ja kynsivallin tulehdus. Muodon muutoksista yleisin on sisäänkasvava kynsi ja rakennemuutoksista kynsisieni.

Varpaiden kynsien hoito

Varpaiden kynsien tärkein hoito on niiden säännöllinen lyhentäminen. Kynnet leikataan 2−6 viikon välein kynnen kasvuvauhdista riippuen. Kynsi leikataan varpaanpään muotoa mukaillen kulmia pyöristämättä.

Varpaan kynsien oikean pituuden voi tarkistaa painamalla sormella varpaan päätä.

Kynsi leikataan varpaanpään muotoa mukaillen kulmia pyöristämättä.

Kynnen pituus on oikea, kun sen vapaa reuna tuntuu sormeen varpaan päätä painettaessa. Kynnet leikataan henkilökohtaisilla suorateräisillä saksilla tai leikkureilla. Henkilökohtaisilla instrumenteilla vältetään mahdollisten infektioiden leviäminen. Kynnet on hyvä leikata heti pesun jälkeen, jolloin ne ovat pehmeämmät ja joustavammat. Tarvittaessa leikkauspinnat tasoitetaan kevyesti kynsiviilalla. Jos kynsivalleihin on kertynyt sukkanukkaa tai likaa, voi ne puhdistaa pehmeällä kynsiharjalla juuresta kärjen suuntaisesti. Kynsien ja kynsinauhojen säännöllinen rasvaus parantaa niiden joustavuutta, ehkäisee kuivumista sekä helpottaa paksujen kynsien leikkaamista.

Muistisääntö varpaiden kynsien hoitoon:

- **Henkilökohtaiset kynsienhoitovälineet**
- **Kynsien lyhentäminen säännöllisesti**
- **Lyhennetään varpaan ja kynnen omaa muotoa mukaillen**
- **Oikeanpituinen kynsi tuntuu sormeen varpaan päätä kevyesti painettaessa**
- **Reunojen ja leikkauspinnan tasoitus tarvittaessa viilalla**
- **Tarvittaessa kynsiuurteiden puhdistus hellästi pehmeällä harjalla**
- **Kynsien rasvaus tai öljyäminen**

Jalkojen omahoitotuotteet

Keskeisenä osana jalkojen omahoitotuotteita on oman ihotyypin mukainen voide. Parhaiten jalkaterille sopivat apteekin perusvoiteet ja ihotyypin mukaan valitaan voiteen rasvaisuus. Jos jalkapohjissa on kuiva iho sekä kovettumia, tarvitaan rasvainen perusvoide, jossa on 60–70 prosentin rasvapitoisuus. Rasvapitoisia voiteita ovat esimerkiksi ApoBase Oily Creme ja Decubal Repair Cream. Vain rasvainen voide kykenee pehmittämään tehokkaasti jalkaterän kovettumia. Myös jalkapohjan iholla esiintyviin halkeamiin tarvitaan rasvainen ja ihoa suojaava voide. Esimerkiksi CeraDerm-voide sopii hyvin halkeamien hoitoon. Halkeamiin on olemassa myös useita omia halkeamavoiteita. Jos jalkapohjien iho on hyväkuntoinen, riittää voiteeksi keskirasvainen ApoBase Creme tai Decubal Clinic Cream, joiden rasvaprosentti on 30 – 40 prosenttia. Kuivalle ja kutiavalle säärien iholle sopii parhaiten rauhoittava Xyliderm-geeli, joka on Xylitolia sisältävä, kosteutta sitova ja vaurioitunutta iho korjaava. Herkälle ja vaurioituneelle säärien iholle sopii myös CeraDerm-ihoöljy, joka suojaa ja kosteuttaa ihoa.

Muistisääntö jalkojen ihon päivittäiseen hoitoon:

- **Jalkojen pesu haalealla vedellä**
- **Pesun jälkeen jalat ja varpaiden välit kuivataan huolellisesti ja kevyesti**
- **Kuivauksen yhteydessä tarkistetaan ihon, varpaanvälien ja kynsien kunto**
- **Rasvaus heti pesun jälkeen**
- **Jalkapohjiin riittävän rasvapitoinen voide**
- **Kovettumakohtiin rasvaa pyörivin liikkein**
- **Varpaanvälejä ei rasvata hautumien välttämiseksi**
- **Varvasvälihautuma on portti infektioille**

Erilaisilla jalkojen omahoitotuotteilla voidaan parantaa jalkaterveyttä. Kuvassa ylhäällä vasemmalla vasaravarpaan oikaisija, isovarpaan oikaisija, alhaalla päkiäpehmuste ja varpaiden suojaputkia.

Tärkeitä jalkojen omahoitotuotteita ovat erilaiset apuvälineet kuten pohjalliset, ortoosit, suojat ja kevennykset. Päivittäistavarakaupoissa on nykyään saatavana paljon erilaisia pohjallisia, joilla on erilaisia tehtäviä. Huopapohjalliset pitävät jalat lämpiminä talvisin. Hajua syövät ja kosteutta pois iholta siirtävät pohjalliset pitävät ihon kuivana. Iskua vaimentavat ja jalkapohjien kuormitusta tasaavat pohjalliset tuovat kenkiin lisää pehmeyttä ja niillä voidaan jopa hoitaa jalkaterän lieviä kipuja. Pohjallisten säännöllinen vaihtaminen lisää kenkien hygieniaa ja niillä voidaan pidentää kenkien käyttöikää. Jalkaterapeutit valmistavat yksilöllisiä tukipohjallisia, joilla voidaan korjata jalkojen asentovirheitä, tasata kuormitusta, keventää painetta sekä lieventää alaraajakipuja.

Apteekeista ja päivittäistavarakaupoista on saatavilla erilaisia valmiita jalkaterän etu- ja takaosan ortooseja, joilla voidaan hoitaa lieviä jalkaterän asentomuutoksia. Lievää ja liikkuvaa vaivaisenluuta voidaan hoitaa isovarpaan oikaisijalla. Lievää ja liikkuvaa va-

Pohjallisilla voidaan tasata jalkapohjien kuormitusta ja vaimentaa niihin kohdistuvia iskuja.

saravarvasta voidaan hoitaa vasaravarpaan oikaisijalla. Päkiäpehmusteella tai suojalla voidaan korvata päkiän rasvapatjan surkastumisesta ja päkiän luiden liiallisesta kuormittumisesta aiheutuvaa kipua. Kantapään rasvapatjan surkastumista ja erilaisia kantapään kiputiloja puolestaan voidaan hoitaa kantapääpehmusteella.

Asentomuutoksista aiheutuvia ihon hankauksia voidaan hoitaa erilaisilla suojilla.

Muistisääntö jalkojen omahoitotuotteista:

- **Riittävän rasvainen voide**
- **Hyödynnä jalkaterapeutin apua tuotteiden valinnassa**
- **Pohjalliset, ortoosit, oikaisijat, kevennykset**
- **Suojat, pehmusteet**
- **Lampaanvilla**

Lampaanvillaa, känsäsuojia ja uudelleenkiinnitettävää ihonsuojalevyä hiertymien hoitoon.

Teleskooppivartinen tutkimuspeili jalkapohjien ja varvasvälien kunnon seuraamiseen.

Lampaanvillalla ehkäistään tehokkaasti hautumaa varpaiden välissä. Se pujotellaan varpaiden väleihin löyhästi muodostaen silmukoita.

Kynsien huoltoon tarvitaan leikkurit ja viiloja.

Vaivaisenluun alueen ihoa voidaan suojata kengän aiheuttamalta hankaukselta vaivaisenluulaastarilla tai suojaputkella. Vasaravarpaiden alueen ihon suojaamiseen sopii leikattavat suojaputket, jotka puetaan varpaan ympärille. Erilaisiin helposti hiertyvien ihoalueiden suojaamiseen sopivat erilaiset liimattavat ihosuojat kuten Mills FleeceWeb-ihonsuojalevy. Ihosuojilla voidaan estää tehokkaasti kenkien aiheuttamaa vaivaisenluun, vasaravarpaiden ja kantapään ihoalueen hiertymistä. Liimattavia suojia tulee käyttää vain ehjään ihoon. Jos iho on jo hiertynyt rikki, tulee käyttää vain rikkoutuneen ihon suojaamiseen tarkoitettuja tuotteita. Varpaiden välien ihon hautumisen ehkäisyyn on hyvä käyttää apteekista saatavaa lampaanvillaa, koska se vie tehokkaasti kosteutta pois iholta ja ehkäisee ihon hautumista ja rikkoutumista. Lampaanvilla pujotellaan löysähkösti varpaiden väleihin, mutta ei kiedota varpaiden ympärille. Rakkolaastarilla voidaan hoitaa rakkoja ja hiertymiä tai estää kokonaan rakkojen syntyminen. Rakkolaastarit voivat kuitenkin hauduttaa helposti herkkää ihoa, ja silloin on parempi käyttää herkälle ja ohuelle iholle suunnattuja suojia.

Kynsien leikkaus

Kynsien tärkeitä omahoitotuotteita ovat oikeanmalliset kynsileikkurit ja lasiviila. Kynsileikkureiden tulisi olla suorakärkiset sivuleikkurit. Lasiviilalla voidaan ohentaa paksuuntunutta kynttä, siistiä kynnen leikkauspintaa ja pehmentää mahdollisia teräviä kulmia.

Kynsisienen hoito

Kynsisieniepäilyssä apteekista on saatavilla pihkalakkaa, jonka antibakteeriset aineosat voivat mahdollisesti tehota lievään tai keskivaikeaan kynsisieneen. Myös Nailner ja Nalox-kynsisienen hoitoaineet voivat toimia kynsisieni-infektion paikallishoitoaineina. Kynsien kunnon voi myös tarkastuttaa jalkaterapeutilla, joka ohjaa tarvittaessa lääkäriin

ja sieniviljelyyn sisäisen lääkekuurin saamiseksi mahdollisen kynsisienen hoitoon.

Jalkineiden merkitys jalkaterveydessä

Myös jalkinevalinta on tärkeä osa jalkaterveyttä ja jalkojen omahoitoa. Keskeinen jalkavaivojen ja -kipujen aiheuttaja onkin epäsopiva jalkine. Jalkine on usein liian lyhyt, päkiästä liian kapea, liian korkeakorkoinen, liian kapea tai liian matala kärjestään. Jalkaterveyttä edistäviä kenkiä ei ole aina helppo löytää kenkäkaupoista ja valikoima voi olla hyvin suppea. Lisäksi jalat turpoavat päivän aikana noin viisi prosenttia ja paras ajankohta uusien kenkien ostoon onkin tästä syystä yleensä aikaisintaan iltapäivällä. Jokaisen jalat ovat yksilölliset ja tarvitsevat juuri niihin sopivat jalkineet.

Jalkineet

Kengän tehtävänä on suojata jalkaterää ulkoisilta tekijöiltä, tukea jalkaa, vaimentaa iskuja sekä vähentää ihoon kohdistuvaa

Hyvän jalkineen muistisääntö:

- **Riittävä pituus, leveys ja kärkikorkeus**
- **Lestiltään suora ja kärjestä pyöreänmallinen tai neliskanttinen**
- **Säädettävä kiinnitys**
- **Matala ja leveä korko**
- **Tukeva kantakappi**
- **Vuodenaikaan sopiva**
- **Pitävä ulkopohja**
- **Ohut, taipuisa ja kiertolöysä pohja**
- **Irrotettava sisäpohjallinen**
- **Kevyet**

kitkaa. Sopivat kengät edistävät jalkaterien normaalia toimintaa, hyvää pystyasennon hallintaa ja sallivat jalkojen toimia mahdollisimman luonnollisesti. Sopivat jalkineet vähentävät jalkojen kiputiloja, edistävät alaraajojen verenkiertoa, parantavat askeltamista, parantavat turvallista liikkumista, edistävät kokonaisterveyttä ja jopa lisäävät elämänlaatua. Sopivan kokoisissa kengissä jalkapohjien kuormittuminen jakaantuu tasaisesti, tasapaino vakautuu ja kävelynopeus lisääntyy. Epäsopiva kenkä voi päinvastaisesti heikentää tasapainon hallintaa ja lisätä kaatumisriskiä. Liian kapeat kengät aiheuttavat yleisesti jalkakipuja sekä ovat yhteydessä vaivaisenluiden ja känsien esiintymiseen kun taas liian lyhyet kengät voivat edistää vasaravarpaiden syntymistä. Korkeita korkoja käyttävillä on tutkitusti enemmän vaivaisenluita ja jalkapohjan kovettumia. Jalat voivat muuttua elämän aikana ja sama jalkine on harvoin sopiva läpi elämän.

Hyvän jalkineen kriteerit

Säännöllisesti käytössä olevien jalkineiden tulisi täyttää hyvän kengän kriteerit. Tietty hyvän jalkineen kriteerit täyttävä kenkä ei kuitenkaan sovi kaikille. Tärkeää onkin huomioida erityisryhmien omat kenkäkriteerit ja muistaa että jalat muuttuvat iän myötä ja sama kenkä ei ole sopiva läpi elämän. Hyvä kenkä on ihoystävällistä ja hengittävää materiaalia. Kenkä tulisi valita aina vuodenajan mukaan, jotta se on talvella lämmittävä ja kesällä viilentävä. Sadekelillä jalkineen suositellaan olevan vedenkestävää materiaalia.

Suurin osa ihmisistä kävelee vääränkokoisilla tai -mallisilla kengillä. Pituudessa jalka tarvitsee normaalisti toimiakseen käyntivaraa kengässä pisimmästä varpaasta mitattuna 1,2–1,5 cm. Myös kärkikorkeutta tulee olla riittävästi, jotta varpailla on riittävästi tilaa liikkua sivuille ja ylös hankautumatta. Leveyden tulee myös olla riittävä, jotta kenkä ei paina jalkaterää kasaan ja varpaita yhteen tai estä jalan normaalia toimintaa liikuttaessa.

Hyvää jalkinetta on mahdollisuus säätää remmeillä, nauhoilla tai tarroilla. Tällöin saadaan kenkä istuvammaksi myös jalkojen mahdollisen turvotuksen mukaan. Sopivan jalkineen kriteereitä ovat riittävän leveä ja suora lesti jalkaterän mallisesti sekä pyöreä tai neliskanttinen kärki. Moni kenkä on banaanin mallinen lestiltään ohjaten jalan etuosaa kääntymään virheellisesti sisäänpäin sekä kärkiosastaan liian kapea aiheuttaen varpaiden virheasentoja ja kiputiloja.

Kengän ulkopohjan tärkein kriteeri on sen pitävyys liukkaallakin kelillä. Kengän pohjan olisi hyvä olla taipuisa, kiertolöysä, joustava

Erilaisia kenkämalleja. Hyvän kengän tulisi olla mm. lestiltään suora, kärjestä pyöreä tai neliskanttinen, sen korko leveä ja matala. Jalkaterapeutilta saa apua jalkinevalintaan.

ja sopivan ohut, jotta se parantaa jalkapohjan ihotuntoa, jalkaterän liike- ja asentotuntoa ja kehon omaa iskunvaimennusta. Kengän pohja ei kuitenkaan saa olla liian ohut, jos jalkapohjien oma iskunvaimennus on heikentynyt tai jalkapohjissa on selkeitä ihomuutoksia. Kengän kantakapin tulee olla tukeva, jotta se tukee kantapäätä ja vähentää jalan nyrjähdysriskiä. Koron olisi hyvä olla matala ja leveä taatakseen laajan ja vakaan tukipinnan. Koron korkeus hyvässä jalkineessa on maksimissaan 2 cm ja suositeltavampaa onkin käyttää mieluummin tasapaksua pohjaa. Hyvässä jalkineessa on irrotettava sisäpohjallinen, joka sallii pohjallisen tuulettamisen tai omien tukipohjallisten asettamisen jalkineeseen. Jalkaterapeutti voi kartoittaa jokaiselle yksilöllisesti hyvän kengän kriteerit.

Hyvän sukan kriteerit:

- **Suojaava ja kosteutta siirtävä, lämmittävä tai viilentävä**
- **Sopivan pituinen ja levyinen**
- **Istuva, jalkaterän mallinen**
- **Kiristämätön resori**
- **Materiaaliltaan keinokuitua tai sekoitetta**

Apua jalkinevalintaan jalkaterapeutin lisäksi voi saada muun muassa fysioterapeutilta ja asiantuntevilta jalkinemyyjiltä.

Sukat

Myös sukkavalinta on tärkeä osa jalkaterveyttä ja jalkojen omahoitoa. Sukan tehtävänä on suojata, lämmittää, viilentää ja siirtää kosteutta pois ihon pinnalta. Sukan oikealla koolla on suuri merkitys. Liian pieni sukka voi aiheuttaa varpaiden virheasentoja muun muassa koukistaen varpaita tai painaen niitä toisiaan vasten. Liian pieni sukka voi myös aiheuttaa kynsiin sisäänkasvuisuutta. Liian suuri sukka voi toisaalta taas jäädä ruttuun jalkapohjan alle aiheuttaen ihomuutoksia. Resorin tulee olla pitävä ja joustava, mutta kiristämätön. Sukan tulee siis olla hyvin istuva ja jalkaterän mallia myötäilevä. Materiaaliltaan hyvä sukka on keinokuituinen tai sekoitemateriaalia sisältävä ja pitää näin jalat kuivina ja lämpiminä tai vastaavasti kesäisin viileinä. Kosteutta keräävää villaa ja puuvillaa olisi hyvä välttää. Esimerkiksi Suva Silver-Diabetessukat ja Best4Feet-hopeasukat ovat hopealankansa ansiosta antibakteeriset ja lisäksi lämpöä säätelevät, verenkiertoa elvyttävät, pehmeät ja kiristämättömällä resorilla varustellut varman valinnan sukat.

Alaraajojen turvotukseen tarkoitettuja tukisukkia on markkinoilla runsaasti. Tukisukkien hankkimisesta itsenäisesti olisi kuitenkin hyvä keskustella ensin lääkärin tai muun asiantuntijan kanssa. Jalkaterapeutit sekä erilaiset apuvälinemyymälät antavat myös ohjeita tukisukka-asioissa.

Toimintakykyä ylläpitävä liikunta

Toimintakyvyn rajoitukset alkavat usein liikuntakyvyn ja lihasvoiman heikkenemisestä. Säännöllisellä ja monipuolisella liikunnalla on tärkeä merkitys koko elämän ajan. Erityisesti ikääntymisen myötä liikunnalla on merkittävä rooli eri sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa sekä erityisesti toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa. Liikunnalla voidaan jopa ehkäistä kaatumisia ja niihin liittyviä vammoja. Tärkeää olisikin harjoittaa säännöllisesti sekä lihasvoimaa että kestävyyskuntoa tasapainon ja notkeuden ylläpitämistä unohtamatta.

Hyväkuntoinen lihaksisto takaa paremman tasapainon ja ryhdin sekä lisää turvallista liikkumista. Heikko lihasvoima puolestaan lisää kaatumisvaaraa. Lisäksi heikot lihakset eivät tue tarpeeksi alaraajojen linjausta ja liikkuminen muuttuu epävarmaksi. Lihaskunnon parantumista tapahtuu läpi elämän ja koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa lihaskunnon vahvistamista. Toimintakyvyn ylläpitämisessä erityisesti reisi- ja pakaralihasten vahvistaminen on välttämätöntä. Selkä- ja vatsalihasten hyvä kunto taas ylläpitävät ja tukevat kehon asentoa seisoessa ja istuessa.

Oivallisia lihasvoimaa lisääviä liikuntalajeja ovat vesivoimistelu ja kuntosaliharjoittelu.

KENKÄ-RALE
PALVELEVA KENKÄKAUPPA, MEILTÄ MYÖS ERITYISJALKINEET

KENKÄ EI SAA OLLA ONGELMA

Me autamme teitä valitsemaan kengät jalkojenne mukaan. Valikoimissa on myös laaja erityisjalkinemallisto ja suurimmassa osassa tuotteistamme on tukipohjallisen tai muun apuvälineen käyttömahdollisuus.
Kengissämme laajuudet
G - M.

TERVETULOA!
Avoinna
Ma-pe 10 - 17.30 • La 9-14

TÖÖLÖNTORINKATU 7 • HELSINKI
PUH. (09) 495 697 • www.kenka-rale.fi

Kotimainen, ksylitolia sisältävä Xyliderm-geeli kosteuttaa tehokkaasti kuivaa ihoa, estää bakteerien kasvua iholla sekä vahvistaa ihon pintaa.

Nestemäiseksi muuttuva geeli levittyy helposti ja kuivuu nopeasti. Voit käyttää Xylidermiä yksin tai rasvaisen voiteen kanssa. Levitä ensin ohut kerros Xylidermiä ja sen kuivuttua laita rasvainen voide päälle.

Annostele pieniä määriä Xylidermiä 1-2 kertaa päivässä tai tarvittaessa. Erittäin riittoisaa!

Pakkauskoot: 100 ml ja 500 ml (SV-korvattava)

APTEEKISTA
www.xyliderm.fi
Markkinoija: Decem Pharma Oy ja Bitelab Oy, info@bitelab.fi

cera derm
VALMISTETTU SUOMESSA

Ceraderm Voide - jalkojesi hellä ja tehokas hoitaja!

Ceraderm Voide on rasvainen kuivan ihon hoito- ja suojavoide. Ceraderm jättää iholle hengittävän suojakerroksen, joka hillitsee liiallista kosteuden haihtumista ja suojaa jalkojen ihoa ulkoisilta ärsykkeiltä.

Vedetön ja täysin lisäaineeton Ceraderm sopii erinomaisesti pienten kuivien ihoalueiden hoitoon (jalkaterät, kantapäät, taipeet) ja toimii myös pienten haavaumien ja hiertymien näkymättömänä laastarina.

Kotimainen Ceraderm Voide on hellä, tehokas ja erittäin riittoisa apu jalkojen hoitoon!

Pakkauskoot: 30g ja 200g (SV-korvattava)

APTEEKISTA
www.ceraderm.fi
Markkinoija: Decem Pharma Oy ja Bitelab Oy, info@bitelab.fi

Lihasvoimaa voi harjoittaa tehokkaasti myös vaikka varttitunnin kestävällä kotivoimistelulla. Myös tuolilta nousut ja kyykistykset toimivat hyvinä lihasvoimaa lisäävinä harjoitteina. Portaiden nousu on tehokas liikuntalaji, ja lisää tehokkaasti alaraajojen lihasvoimaa. Tasapainoa voi kehittää esimerkiksi tanssimalla tai liikkumalla luonnossa epätasaisemmilla alustoilla. Notkeutta saadaan säännöllisillä venyttelyillä sekä esimerkiksi joogalla. Hyvää kestävyyskuntoa ylläpidetään reippaalla tai rasittavalla säännöllisellä liikunnalla. Reippaassa liikunnassa hengästytään lievästi ja kyetään puhumaan samalla kokonaisilla lauseilla. Rasittavassa liikunnassa hengästytään voimakkaammin ja puhuminen ei samalla enää onnistu. Hyvä reippaan liikunnan laji on esimerkiksi kävely, sauvakävely tai pyöräily. Rasittavina liikuntalajeina muun muassa hiihto ja vesijuoksu ovat suositeltavia lajeja.

Kestävyyskuntoa pitävät yllä raskaammat koti- ja pihatyöt, marjastus ja metsästys sekä pelkkä peruskävely. Kävelyyn lisää tehoa saa muuttamalla se sauvakävelyksi, jolloin ylävartalo saadaan myös liikkeelle. Kestävyyskuntoa erityisesti parantavia lajeja ovat esimerkiksi hiihto, uinti ja pyöräily.

Jotta kestävyyskunnolla voidaan ehkäistä pitkäaikaissairauksia, tarvitaan reipasta liikuntaa yhteensä 2,5 tuntia viikossa tai rasittavaa liikuntaa yhteensä reilu tunti viikossa. Kestävyysliikunnan voi siis jakaa lyhyempiin, esimerkiksi 20 minuuttia kestäviin suorituksiin, kunhan viikoittainen liikuntamäärä pysyy riittävänä. Liikkuminen onkin suositeltavaa jakaa useammalle päivälle viikossa ja jo vähäinenkin liikkuminen edistää toimintakykyä ja terveyttä. Kun säännöllisesti 2–3 kertaa viikossa suoritettu lihasvoima-, tasapaino- ja notkeusharjoittelu ovat kunnossa, on toimintakykykin turvattu. Terveysliikuntavinkit on koottu UKK-instituutin suunnittelemasta 65 vuotta täyttäneiden terveysliikunnan viikoittaisesta liikuntaohjelmasta.

Alaraajan lihaksia harjoittava liikunta

Lihasten voimaa harjoittavassa liikunnassa on kyse harjoittelusta, jossa lihakseen kohdistetaan kuormaa. Lihakseen saadaan kohdistettua kuormaa joko lisäpainoilla tai lihaksia kuormittavalla liikunnalla, kuten esimerkiksi vesiliikunnalla tai portaiden nousulla. Kestävyystyyppisessä liikunnassa lihakseen kohdistuu puolestaan kevyt kuorma, mutta liike toistuu useammin kuin voimaharjoittelussa. Voimaharjoittelussa liikkeen toistoja on vähemmän. Raskailla kuormilla tapahtuva voimaharjoittelu tukee päivittäisiä toimintoja, kuten portaissa liikkumista ja jakkaralle nousua. Erityisesti on tärkeää kohdistaa voimaharjoittelu reiden ja pakaran alueen lihaksiin. Vikkelää liikkumista ja nopeaa reagointia harjoittaa pienillä painoilla ja nopeilla toistoilla suoritettu liike.

Lihasharjoittelu kannattaa aloittaa lämmitetyillä lihaksilla. Lihasten hyvä lämmittely ehkäisee muun muassa rasitusvammoja ja suonenvetoja. Heti liikuntasuorituksen jälkeen on hyvä tehdä kevyt venyttely harjoitettaville lihasryhmille. Muutaman tunnin jälkeen liikuntasuorituksesta venyttely olisi hyvä olla kokonaisvaltaisempi ja pidempikestoisempi, jotta vältyttäisiin lihasten liialliselta kireytymiseltä ja kipeytymiseltä.

Kyykkyharjoite

Pakaran ja reiden lihaksia vahvistamalla tuetaan polven linjauksia ja kävelystä tulee varmempaa. Kyykkyharjoite vahvistaa erityisesti pakaran ja reiden alueiden lihaksia. Aluksi harjoitetta tehdessä voi ottaa kevyesti

tukea esimerkiksi tuolin päädystä. Kyykyssä koukistetaan polvia ja lonkkia, niin että lantiota viedään taaksepäin ja polvia hieman eteenpäin. Polvia koukistetaan noin 90 asteen kulmaan tai niin paljon kuin kuin pystyy. Kyykystä noustessa on pyrittävä estämään polvia lähentymästä toisiaan. Liike toistetaan 10–15 kertaa.

Tuoliharjoite

Tuolille istuminen ja tuolilta nousu harjoittaa myös pakaran ja reiden alueen lihaksia ja voi olla aluksi helpompi toteuttaa kuin kyykkyharjoite. Tuolille istutaan lantio edellä ottamatta tukea käsinojista. Tuolilta noustaan

Kyykkyharjoitteessa liikettä toistetaan 10–15 kertaa.

alaraajojen lihasten voimin ja on pyrittävä olla ottamatta tukea käsinojista. Pakaran ja reiden alueen lihaksiston vahvistamisen voi aloittaa tuoliharjoitteella ja siirtyä myöhemmin vaikeampaan kyykkyharjoitteeseen.

Lantion nostoharjoite selinmakuulta

Lantion nostolla harjoitetaan keskivartalon lihaksia. Lantion nostossa keskivartalo nostetaan irti maasta jännittämällä pakara-, reisi- ja vatsalihaksia. Keskivartalo on pyrittävä pitämään suorana ja jännitystä on pidettävä yllä muutama sekunti, jonka jälkeen lantio lasketaan hitaasti alas. Liike toistetaan 10–15 kertaa. Liikettä voi toteuttaa kahdella eri tavalla; joko selinmakuulla tai istualtaan. Harjoittelun voi aloittaa siitä vaihtoehdosta kumpi tuntuu aluksi helpommalta ja siirtyä myöhemmin vaikeampaan.

Pohkeiden vahvistaminen

Pohkeiden lihaksien vahvistamisella saadaan lisää ponnistusvoimaa ja tukea kävelyyn. Poh-

Tuolille istuminen ja nousu harjoittaa pakaran ja reiden lihaksia.

Lantion nostoharjoite selinmakuulta.

Lantion nostoharjoite voidaan toteuttaa myös istualtaan.

keita vahvistetaan nousemalla seisomaan varpaille. Tukea voi ottaa kevyesti tuolin selkänojasta. Varpailla seistään pari sekuntia, jonka jälkeen laskeudutaan hitaasti takaisin kantapäille. Liike toistetaan 15–30 kertaa

Tasapainoharjoite

Tasapainon ja ketteryyden harjoittaminen ehkäisee tehokkaasti kaatumistapaturmia ja rohkaisee liikkumaan enemmän. Hyvällä tasapainolla on tärkeä rooli toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa sekä arjessa selviämisessä mahdollisimman itsenäisesti. Tasapainoa voi kehittää esimerkiksi tanssimalla tai liikkumalla luonnossa epätasaisilla alustoilla.

Kotioloissa tasapainoa voi harjoittaa seisomalla yhdellä jalalla. Yhdellä jalalla seisotaan noin 30 sekunnin ajan, jonka jälkeen vaihdetaan jalkaa. Harjoitetta suorittaessa tukea voi ottaa yhdellä kädellä kevyesti tuolin selkänojasta tai seinästä.

Jalkaterapeutilta apua jalkojen hoitoon ja jalkaterveyteen

Jalkaterapeutti on Valviran rekisteröimä nimikesuojattu terveydenhuollon ammattilainen, joka on jalkaterveyden edistämisen sekä alaraajojen monipuolisen tutkimisen, hoitamisen ja kuntouttamisen asiantuntija.

Pohkeita vahvistetaan nousemalla seisomaan varpaille. Tukea voi ottaa kevyesti tuolin selkänojasta.

Koulutus on 3,5 vuotta kestävä sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulutus. Jalkaterapeutti työskentelee sekä yksityisellä että julkisella sektorilla ja sekä perus- että erikoissairaanhoidossa. Jalkaterapia perustuu aina yksilölliseen hoitosuunnitelmaan ja sillä pyritään hoitamaan lisääntyviä jalkaongelmia ja edistämään jalkaterveyttä. Jalkaterapeutti hoitaa jalkojen iho- ja kynsimuutoksia, ohjeistaa jalkojen omahoidossa, valmistaa erilaisia alaraajojen apuvälineitä, tekee harjoiteohjelmia ja auttaa kuntoutuksessa. Tärkeänä osana jalkaterapeutin työtä on alaraajojen virheasentojen, asentomuutosten ja kiputilojen hoito ja ennaltaehkäisy.

Kotioloissa tasapainoa voi harjoittaa seisomalla yhdellä jalalla noin 30 sekunnin ajan, jonka jälkeen vaihdetaan jalkaa. Harjoitetta suorittaessa tukea voi ottaa yhdellä kädellä kevyesti tuolin selkänojasta tai seinästä.

Hyödyllisiä linkkejä

Suomen Jalkojenhoitaja- ja jalkaterapeuttiliitto ry:n (**SJJL**) Internet-sivuilta ***www.sjjl.fi*** löytyy toimipaikkaluettelo jalkaterapeuteista.

Hyvien jalkinemyymälöiden linkkejä
www.kenka-rale.fi
www.respecta.fi
www.soleusproteor.fi

Terveydenhoidon lähikauppa verkossa
www.edis.fi

Tietoa terveysliikunnasta
www.ukkinstituutti.fi

Jalka-opas työryhmä: Minna Salo, Emilia Zenev, Leeni Nuutila, Jukka Nuutila

Ulkoasu: Jukka Nuutila, GrfDesign

Painopaikka: Arkmedia 2018

sAMY
Suomen Amyloidoosiyhdistys ry

TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA