



# Jalkojen hoito

**Miten jalkasi voivat?**



Suomen Apteekkariliitto  
2005



# Jalkojen hoito kuuluu jokaiseen päivään

Jalkojen omahoito on tärkeä osa-alue päivittäisessä hygieniassa. Hyvällä huolenpidolla voivat kaikenikäiset edistää jalkojen hyvinvointia.

Jalkaongelmia esiintyy jo nuorilla, ja iän myötä niiden määrä lisääntyy. Alaraajojen, jalkaterien ja varpaiden virheasennot ovat yleisiä, ja niihin liittyy usein iho- ja kynsi-ongelmia. Huomattavalla osalla aikuisista esiintyy päivittäin toimintaa haittaavia jalkakipuja. Yli puolella vanhuksista on erilaisia jalkavaivoja.

Tutkimukset osoittavat, että monilla ihmisillä on puutteellisia jalkojen hoitotottumuksia. Oikea jalkojen hoito ehkäisee monenlaisia jalkaongelmia. Jalkojen hoitoon kuuluu myös sopivien sukkiensa ja kenkien käyttö.

# Jalkahygienia

Jalkojen hyvinvointi alkaa huolellisesta hygieniasta. Jalkojen hoidon peruspilarit ovat jalkojen pesu ja kuivaus, kynsien hoito sekä rasvaus.





## Jalkojen pesu ja kuivaus

Jalkojen päivittäiseen pesuun riittää haalea vesi. Saippuat ja jalkakylvyt kuivattavat ihoa. Kuivan ihon pesuun suositellaan perusvoidetta tai voidepesuainetta. Ne levitetään iholle saippuan tavoin ja huuhdotaan pois haalealla vedellä. Voidepesu on yhtä tehokas kuin saippuapesu, ja se ehkäisee ihon kuivumista.

Jalat kuivataan huolellisesti varvas kerrallaan varvasvälihautumien ehkäisemiseksi. 90 % jalkasienistä alkaa hautuneesta pikkuvarpaanvälistä. Apteekista saa lampaanvillaa, joka hautuneisiin varvasväleihin pujotettuna imee kosteutta ja auttaa ihoa säilymään ehjänä. Kuivauksen yhteydessä tehtävä jalkojen tarkastus paljastaa ajoissa iho- ja kynsivauriot.



## Kynsien hoito

Kynnet suojaavat varpaiden päitä. Leikkaamalla ne varpaan pään muotoiseksi kulmia pyöristämättä vältetään kynnen sisäänkasvulta. Kynsi on sopivan mittainen, kun sen reuna tuntuu painettaessa sormella kevyesti varpaan pästä. Kynsienhoitovälineet ovat suunhoitovälineiden tavoin henkilökohtaisia. Näin vältetään infektioiden (esim. kynsisienien) tartuttamiselta perheenjäseniin. Perinteiset kaarevateräiset kynsisakset tai -leikkurit ohjaavat kynnen muotoa virheellisesti liian pyöreäksi.

Leikkauksen jälkeen kynnen reuna tasoitetaan viilaamalla, ettei rosainen reuna tartu sukkaan ja repeydy. Paksuja kynsiä voi ohentaa ja lyhentää viilaamalla. Kynnet kannattaa leikata pesun jälkeen, jolloin ne ovat pehmeät ja joustavat, eivätkä lohkea.

## Jalkojen rasvaus

Ihon kosteustasapainon ja joustavuuden säilyttämiseksi jalat rasvataan päivittäin voiteella, jonka rasvaisuus valitaan ihotyypin mukaan. Voidetta hierotaan ihoon vain sen verran kuin sitä imeytyy. Kynsien ja kynsinauhojen rasvaus säilyttää niiden joustavuuden ja ehkäisee kynsien kuivumista ja kupertumista. Varvasväleihin ei laiteta voidetta, sillä se altistaa hautumiselle.

Joskus on hankalaa ylettyä rasvaamaan jalkojaan. Tällöin voi paksun perusvoiteen sijasta käyttää koostumukseltaan löysempiä tai suihkemuotoisia voiteita.







# Valitse sukat ja kengät huolella

## Sukissa on vaihtoehtoja

Sukat suojaavat jalkoja hankaukselta ja hiertymiltä, keräävät hikeä ja vaimentavat tärähdyksiä. Tekokuituiset sekoitesukat (esim. akryyli, polyamidi ja polyesteri) ovat tutkimusten mukaan parhaita, sillä ne kuljettavat kosteuden pois iholta. Puuvillasukista kosteus haihtuu paljon hitaammin, jolloin ne tuntuvat kylmiltä ja hiertävät ihoa.

Sukkien päivittäinen vaihto on osa hyvää jalkahygieniaa. Sukat pestään nurinpäin, jolloin irtonukka ja mahdolliset roskat peseytyvät pois.

Sukkien tulisi olla mahdollisimman sopivan kokoiset. Liian pienet sukat puristavat varpaat yhteen, painavat kynsivalleja, lisäävät hikoilua ja altistavat varpaiden virheasennoille. Isot sukat puolestaan eivät pysy paikoillaan, jolloin ne rypistyessään aiheuttavat hiertymiä ja rakkoja. Tiukka sukansuu estää alaraajojen neste- ja verenkiertoa aiheuttaen alaraajaturvotusta.

## Kengät suojaavat ja tukevat

Sopivien kenkien valintaan on tärkeä kiinnittää huomiota varpaiden virheasentojen ja iho- ja kynsiongelmien välttämiseksi. Seistessä ja kävellessä jalkakaaret madaltuvat ja jalkojen koko kasvaa. Tästä syystä kengissä tarvitaan käyntivaraa. Sopiva kengän pituus on 1 cm pidempi kuin jalka. Melkein joka toisella on liian pienet kengät.

Kengät hankitaan isomman jalan mukaan. Kenkäkaupoissa voi mittauttaa jalkansa. Kengän koon voi määrittellä myös itse seisomalla pohjallisten päällä. Pisimmän varpaan eteen tulisi jäädä 1 cm käyntivaraa. Noin 40 %:lla ihmisistä on erikokoiset jalat. Aikuisen jalan pituus kannattaa tarkistaa puolen vuoden välein, sillä jalkojen rakenteiden rappeutuessa niiden koko kasvaa.

Kengän kärjen on hyvä olla tarpeeksi leveä ja korkea, jotta varpaat voivat olla suorina eikä päällinen paina. Nauha-, tarra- tai remmikiinnityksellä saadaan yksilöllistä säätövaraa ja varmistetaan jalkojen tukeva paikallaan pysyminen kengässä.





## **Irtopohjalliset**

Irtopohjalliset lisäävät kenkien käyttöikää. Ne parantavat jalkojen ja kenkien hygieniaa, koska ne voidaan pestä, tuulettaa ja uusia tarvittaessa.

Iskua vaimentavat pohjalliset vähentävät jalkakipuja ja ehkäisevät känsien ja kovettumien syntyä. Jalkapohjassa on iskua vaimentavat rasvatilat kantapäässä ja päkiässä. Kun nämä rasvatilat neljänkymmenen ikävuo- den jälkeen alkavat surkastua tai siirtyvät pois paikoiltaan, on ulkopuolisen iskunvaimennuksen lisääminen paikallaan. Iskua vaimentavia pohjallisia saa mm. apteekista.

**Kysy iskua vaimentavia pohjallisia apteekista!**

# Jalkavoimistelu

## Nilkkojen ojennus ja koukistus



### Alkuasento

- tuolilla tai lattialla istuen

### Tavoite

- vilkastuttaa jalkojen verenkiertoa

### Suoritus

- koukista ja ojenna nilkkoja reippaasti
- vaihtele suoritusnopeutta

### Toistot

- toista koukistus ja ojennus 20 kertaa

## Varpaiden haritus



### Alkuasento

- tuolilla istuen tai seisten, jalkapohjat tukevasti lattialla

### Tavoite

- vahvistaa jalkaterän pieniä lihaksia

### Suoritus

- liikuta / harita varpaita sivusuunnassa lattian pintaa pitkin, niin kauas kuin mahdollista
- varpaat eivät saa nousta irti lattiasta
- auta tarvittaessa sormilla
- molemmilla jalkaterillä yhtäaikaan tai erikseen

Kun liike on tuttu, voit tehdä sitä myös kengät jalassa ja pitkin päivää, esimerkiksi televisiota katsellessa.

### Toistot

- tee liike vähintään 20 kertaa



# Jalkapohjan hieronta pallolla



## Apuväline

- tennispallo tai muu samaa kokoa oleva kovahko pallo

## Alkuasento

- tuolilla istuen selkä suorana
- aseta pallo jalkaterän alle

## Tavoite

- jalkapohjan lihasten venytys ja hieronta
- jalkaterän pienten lihasten aktivointi

## Suoritus

- pyöritä palloa jalkaterän alla
- vältä koukistamasta varpaita
- liikkeen voit suorittaa esim. televisiota katsoessasi

## Toistot

- tee liikettä kummallakin jalalla 3 minuuttia

# Pienten esineiden poiminta varpailla



## Apuväline

- hernepussi, kiviä, pieniä palloja yms.

## Alkuasento

- tuolilla istuen

## Tavoite

- varpaiden koukistajalihasten vahvistaminen

## Suoritus

- toinen jalka tukevasti lattiassa
- toinen jalka nostaa varpaillaan esinettä lattiasta
- nosto sen verran, että esine irtoaa selvästi lattiasta

## Toistot

- toista nosto molemmilla jaloilla 20 kertaa





# Diabeetikon jalkojen hoito

## Diabeettisen jalkavaurion ehkäisy

Diabeetikoilla on taipumus jalkaterien suojaavan tunnon alenemiseen. Jalat ovat alttiina vahingoille, kun on vaikea tunkea kengässä olevia vieraita esineitä, esimerkiksi kiviä. Muita jalkavaurioille altistavia tekijöitä ovat epäsoyvät kengät, puutteellinen jalkojen omahoito sekä paljasjaloin kävely. Jalkahaavoista 85 % on epäsopivien kenkien aiheuttamia.

Jalkojen päivittäinen tarkastaminen on tärkeää, jotta mahdolliset ongelmat huomataan ajoissa. Diabeetikolla pienikin ihorikko tulehtuu herkästi. Tulehdus leviää nopeasti syvempiin kudoksiin aiheuttaen jalkahaavan tai vakavampia seurauksia.

# Tärkeää diabeetikon jalkojen omahoidossa

Kenkien ja sukkien sisus tunnustellaan kädellä aina ennen jalkaan pukemista

- ▶ vältetään saumojen, vieraiden esineiden ym. aiheuttamilta ihorikoilta

Kynsien lyhentäminen viilaamalla on turvallisempaa kuin kynsileikkurilla

- ▶ vältetään ihorikoilta



Jos jalkojen hoito on huonon näön takia vaikeaa tai kynnet ovat paksut tai sisäänkasvaneet

- ▶ hakeudutaan jalkojen hoidon ammattilaisen vastaanotolle

Saunassa varottava jalkojen nostamista istumatason yläpuolelle, jos suojaava tunto on alentunut

- ▶ vältetään palovammoilta



# Diabeetikon lievien jalkaongelmien hoito

## Ihorikko, rakko

- ▶ Apteekista saa haavaan tarttumattomia tuotteita, kiinnitykseen itseensä kiinnittyviä sidoksia tai ihoteippiä
- ▶ Ihovauriota seurataan. Jos se ei lähde paranemaan 2 päivässä tai ilmenee tulehduksen merkkejä (punoitus, turvotus, kuumotus, kipu), otetaan yhteyttä hoitopaikkaan

## Kovettuma, halkeileva iho, känsä

- ▶ Jalkahaavan esiasteita
- ▶ Otetaan yhteyttä jalkojen hoidon ammattilaiseen

## Jalkasieni, sienikynnet

- ▶ Sekundaaristen bakteeritulehdusten vaara
- ▶ Otetaan yhteyttä lääkäriin

## Lomajalka ”Holiday foot”

Lomalla päivittäiset toiminnot ja jalkojen hoitotottumukset muuttuvat. Jalkoihin voi tulla helposti ihorikkoja, joihin ei lomatunnelmissa tule kiinnitettyä huomiota.

- ▶ matkalle mukaan apteekissa koottava jalkojenhoidon matkapakkaus

Asiantuntijat:  
Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia,  
Jalkaterapian koulutusohjelma, jalkaterapeutit  
Mira Bothas  
Anna-Leena Lapinniemi  
Mona Liljegren  
Katja Tuominen



Jalkojen hyvällä hoidolla  
voidaan ehkäistä monenlaisia jalkaongelmia.



Jalkojen pesu, kuivaus, kynsien hoito ja rasvaus  
ovat jalkojen hoidon peruspilareita.



Sopivien sukki- ja kenkien valinta  
edesauttaa jalkojen hyvinvointia.



Diabeetikoille jalkojen hoito on erityisen tärkeää  
jalkavaurioiden välttämiseksi.



Jos jalkaongelma ei parane,  
ota yhteyttä jalkojen hoidon ammattilaiseen.

Kysy apteekista jalkojen hoidosta ja sopivista itsehoitotuotteista!

**[www.apteekit.net](http://www.apteekit.net)**

Verkkopalvelu apteekkien asiakkaille.  
Palvelussa mm. apteekkien yhteystiedot,  
lääkkeiden hinnat ja itsehoito-opas.



SUOMEN APTEEKKARILIITTO  
FINLANDS APOTEKAREFÖRBUND