

IKÄÄNTYMINEN JA JALKATERVEYS

Paula Sivén

Jalkaterapeutti (AMK)



AIHEALUEET

- Mitä jalkaterveys on
- Mitkä asiat vaikuttavat jalkaterveyteen
- Miten ikääntyminen vaikuttaa jalkaterveyteen
- Miten jalkaterveydestä pidetään huolta
- Omahoidon ohjeistuksia jalkaterveyden edistämiseksi

TAUKO

- Mitä eroa on jalkahoitajalla, jalkojenhoitajalla ja jalkaterapeutilla?
- Jalkaterapia, mitä se on?
- Yhteenveto
- Vapaata keskustelua jalkaterveydestä



JALKATERVEYS

Tarkoitetaan alaraajojen ja jalkaterän toimintoja ja toimivuutta

Heijastuu kehon toimintoihin, vaikuttaen liikkumiseen ja yleisterveyteen

Jalkaterveys voi heikentää yleisterveyttä ja vastaavasti yleisterveys voi heikentää jalkaterveyttä

Jalkaterveys on yhteydessä toimintakykyyn.

Vaihtelee elämäntilanteiden mukaan

Jalkaterveyteen voi vaikuttaa omahoidolla, elintavoilla ja liikunnalla

Jalkaterveydestä tulee huolehtia ennaltaehkäisevästi ja ylläpitää saavutettua jalkaterveyden tilaa



JALKOJEN TERVEYTEEN VAIKUTTAVAT

Perimä

Ikääntyminen

Jalkineet

Liikunta

Ravinto

Sairaudet ja lääkitykset

Tupakointi

Verisuonet ja verenkierto

Jalkojen omahoito

Hygienia

- Kengät, sukat, suihkutila, ihon hoolto, hoitovälineet



Kuva: Kuvapankki



IKÄÄNTYMISEN TUOMAT MUUTOKSET ALARAAJOISSA

Jalkaterveyden muutokset ovat suurimmalta osin fysiologisia, mutta myös kongitiivisilla toiminnoilla on vaikutusta.

Sairaudet ja lääkitykset vaikuttavat myös jalkaterveyteen, joten hyvästä hoitotasapainosta ja säännöllisistä jalkojen tarkastuksista tulee huolehtia.

Jalkavaivat on hyvä hoidattaa terveydenalan ammattilaisella

- Tutkii ja seuraa jalkaterveyden tilaa
- Ohjeistaa ja hoitaa sekä pyrkii ennaltaehkäisemään jalkaongelmien syntyä
 - Jalkaterapeutti (AMK), lähihoitaja - jalkojenhoidon osaamisala

LIHASKUNTO JA LIIKEHALLINTA

Päivittäisistä arkiaskareista tulee raskaita

- istualta nouseminen, portaiden nousu/lasku

Kävelyn hallinta vaikeutuu

- kaatumisriski lisääntyy

Hienomotoriikka heikkenee

- kynsien leikkuu, kengännauhojen sitominen

Osteoporoosin riskin kasvu

Energiankulutus pienenee

- Paino nousee
- Nivelsäryt polviin ja lonkkiin

Insuliiniresistenssi

- 2-tyypin diabetesriski kasvaa



JÄNTEET JA NIVELET JÄYKISTYVÄT JA LYHENEVÄT

Jalkaterien ja varpaiden virheasennot lisääntyvät

- Kovettumat ja känsät
- Kävelyasennon muutos
- Jalkinekoon muutos

Nivelkivut lisääntyvät lonkissa, polvissa, nilkoissa, jalkaterissä, alaselässä

- Liikkumisen väheneminen
- Askelväli lyhenee -> tasapainon haasteet
- Jalkojen omahoito vaikeutuu

Loukkaantumisriski kasvaa liikkuesssa



VERENKIERTO HEIKKENEET

Iho ohenee, kuivuu ja syntyy värimuutoksia

Ihon vastustuskyky heikkenee

- jalkasilsa, ruusu

Turvotus alaraajoissa lisääntyy

Haavojen paraneminen hidastuu

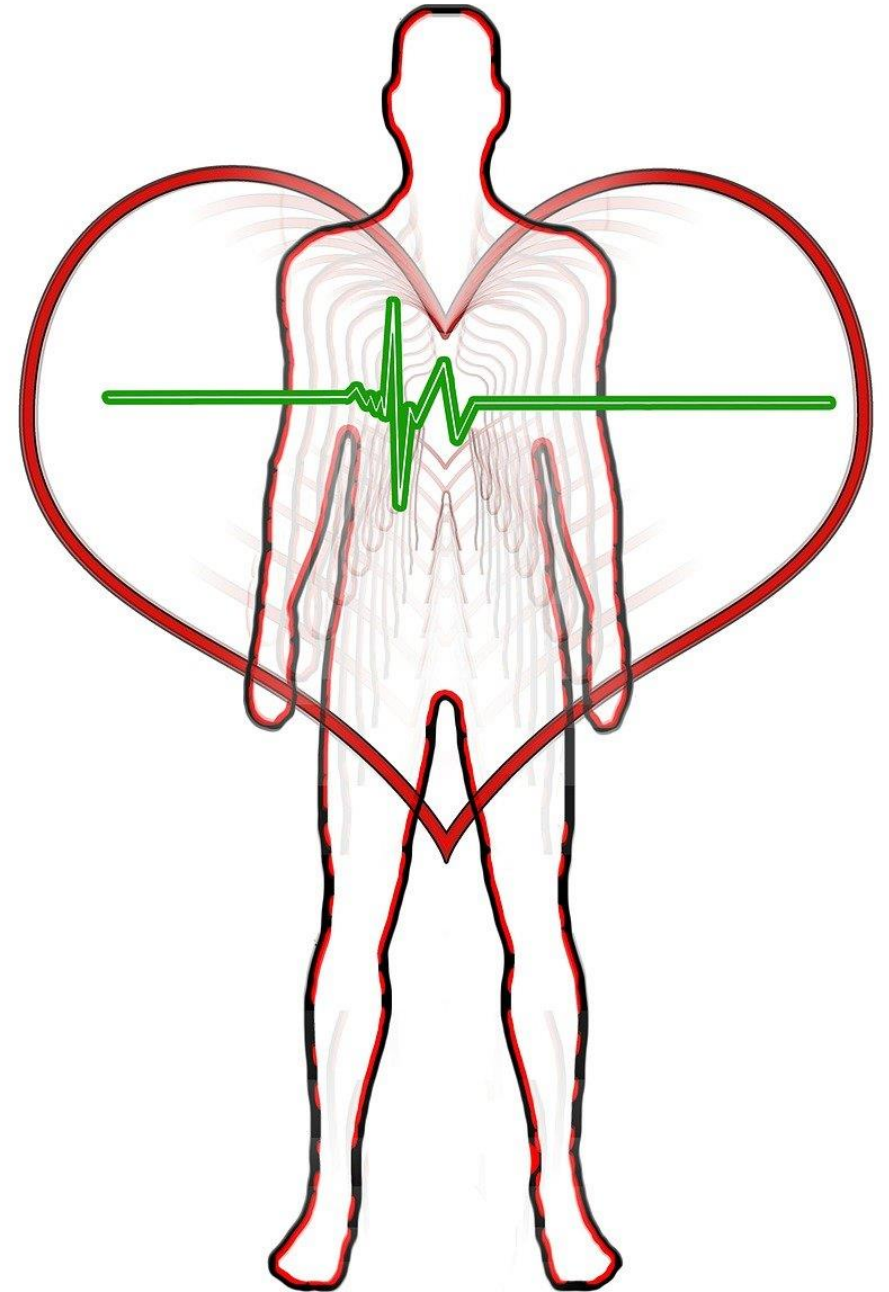
- haavat kroonistuvat

Kynsimuutokset lisääntyvät

- Paksuuntuvat, haurastuvat, kupertuvat
- Värimuutokset, kynsisieni

Jalkapohjan rasvapatjat ohenevat

- Kovettumat, känsät ja haavariski lisääntyy



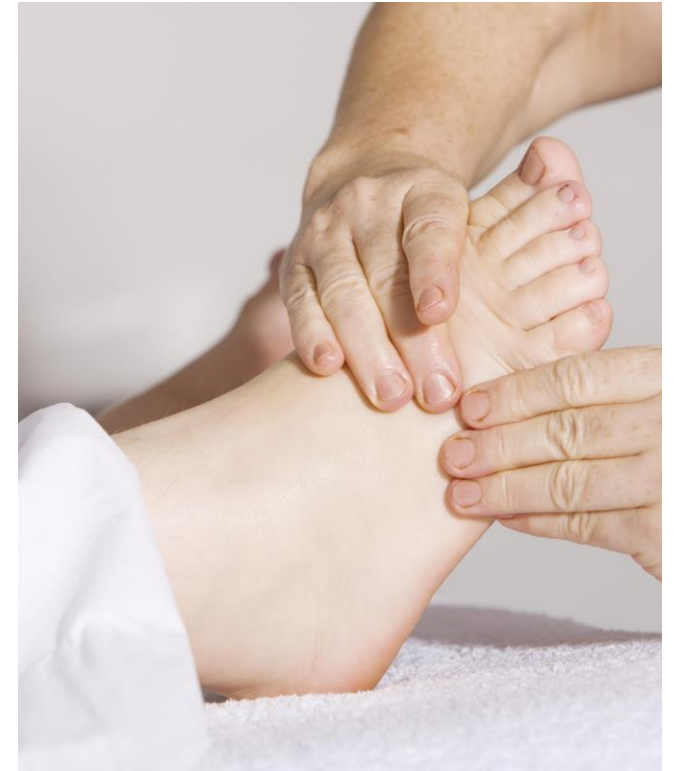
JALKATERVEYDESTÄ HUOLEHTIMINEN



RAVINTO



LIIKUNTA



OMAHOITO

RAVINTO



EDESAUTTAA



ENNALTAEHKÄISEE

LIIKUNTA

Lihaskunto

Kannattelee kehoa
Auttaa suoriutumaan
arkiaskareissa

Tärkeää luuston ja
jänteiden toiminnalle

Monipuolinen liikunta
on hyväksi
lihaskunnolle, toistot ja
säännöllisyys

Liikkuvuus

Mahdollistaa
monipuolisen arjesta
selviytymisen

Helpottaa jalkojen
omahoitoa

Ehkäisee vammoja
ja kiputiloja

Laajat liikeradat,
venyttelyt

Tasapaino

Vähentää kaatumisen
riskiä

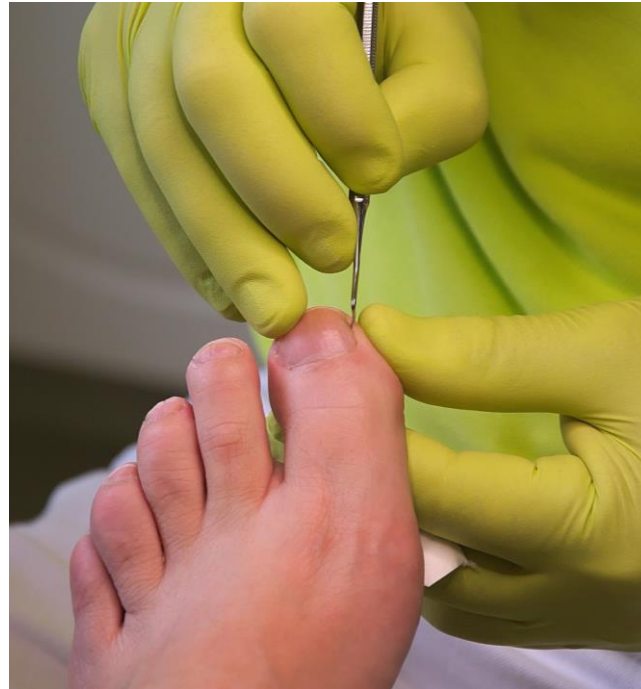
Tärkeää itsenäiselle
liikkumiskyvylle

Lihaskoordinaatio. Hallitut
painonsiirrot kantapäiltä
päkiälle, varpaille nousu ja
yhdellä jalalla tasapainoilu

OMAHOITO



IHO



KYNNET



HYGIENIA

IHON HOITO

Huuhtele /pese jalat
tarvittaessa

- Pelkkä vesi riittää
- Muista kuivata
varvasvälit huolellisesti

Poista kovettumat
hellävaroen. Jätä känsät
ammattilaisille

Rasvaa säännöllisesti

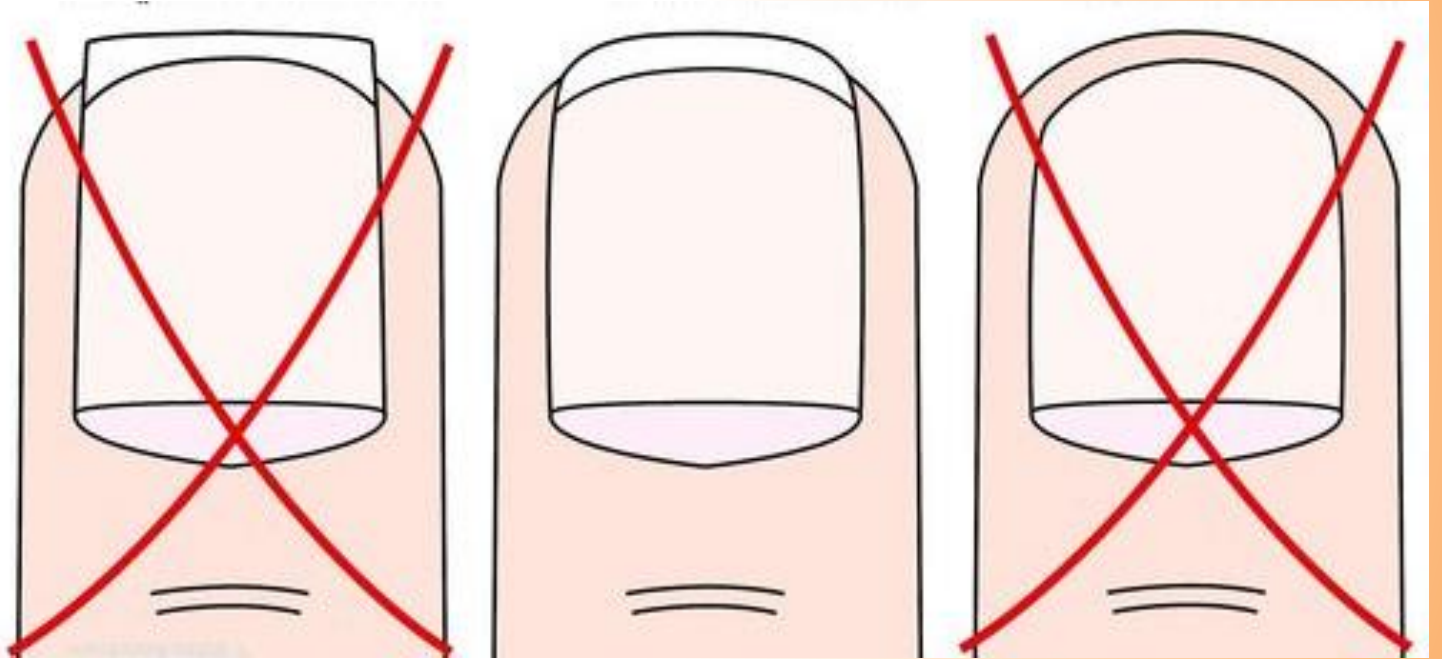
- Myös kynnet
- El varvasvälejä!



KYNNET

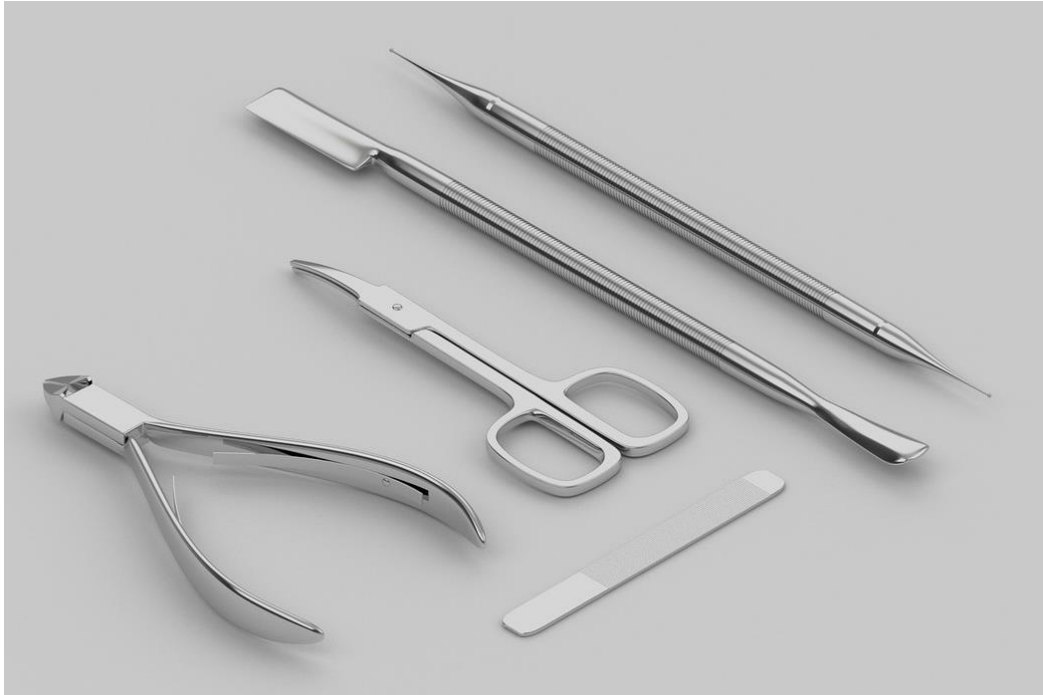
Lyhennä leikkureilla,
kynsisaksilla tai viilaamalla
varpaan muotoisesti

- Älä pyöristä liikaa!
- Älä jätä teräviä kulmia
- Älä poista kaikkea valkoista



KYNSIMALLI

HYGIENIA



Omat henkilökohtaiset
jalkojenhoitovälineet.

- huolla ja puhdista käytön jälkeen

Vaihda sukat päivittäin

Käytä pohjallisia jalkineissa

- vaihda säännöllisesti

Suihkutilan puhdistaminen
säännöllisesti

TAUKOJUMPPA



Jalkahoitaja, jalkojenhoitaja, jalkaterapeutti.

Jalkahoitaja on kansankielen termi, joka mielletään henkilöksi, joka hoitaa jalkoja.

Ammattilaiset voidaan jakaa kahteen kategoriaan:

Kauneudenhoitoon (jalkahoito)

- Kosmetologit

Terveydenhoitoon (jalkojenhoito)

- Toisen asteen koulutus
- **jalkojenhoidon ammattitutkinto**, jalkojenhoitaja(AT) ja lähihoitaja - jalkojenhoidon osaamisala
- Ammattikorkeakoulutus
- Jalkaterapeutti ent. **jalkojenhoitaja** (toisen asteen koulutus 1999)

Nimikesuojattu: Jalkaterapeutti ja lähihoitaja – jalkojenhoidon osaamisala



VARMISTA AMMATTILAISESI

Valvira ylläpitää Terhikki-rekisteriä eli terveydenhuollon ammattihenkilöiden keskusrekisteriä.

JulkiTerhikistä jokainen jalkaterapia- ja jalkojenhoitopalveluita käyttävä voi tarkistaa terveydenhuollon ammattihenkilön ammattipätevyyden.

<https://julkiterhikki.valvira.fi/>



Valvira

Sosiaali- ja terveysalan
lupa- ja valvontavirasto

JALKATERAPIA

Toiminta keskittyy alaraajojen ja jalkojen terveyteen ja toimintaan

Tarkoituksena ylläpitää ja edistää jalkaterveyttä

Ennaltaehkäistä jalkavaivojen syntyä

- Apuvälineterapiaa, joihin lukeutuu mm. pohjalliset ja silikoniortoosit.

Hoidamme syyn ja pyrimme korjaamaan syyn aiheuttajan



Perus jalkojenhoito?

- Kyselen terveystietoja perussairauksista, jotka voivat vaikuttaa jalkojesi terveyteen.
- Kartoitan käytössä olevien jalkineiden kokoa ja sopivuutta.
- Tunnustelen jalkaterän nivelien liikkuvuuksia.
- Hoidan ammattimaisesti varpaiden kynnet ja jalkaterän ihon.
- Keskustelen jalkaterveydestä ja omahoidosta.
- Lopuksi hemmottelen rasvaushieronnalla jalkasi ja keskustelen jatkohoidon tarpeesta.



YHTEENVETO

Jalkaterveydestä huolehtiminen ja monipuolinen liikunta luo hyvän pohjan toimintakyvyn säilymiselle ja aktiiviselle elämälle

Omahoidolla, liikunnalla sekä ravinnolla voidaan ennaltaehkäistä jalkavaivojen syntyä

Jalkavaivat on hyvä hoidattaa terveyden alan ammattilaisella



PAULAN JALKATERAPIA

Jalkojenhoitoa kotikäyntinä pääkaupunkiseudulla



Paula Sivén, Jalkaterapeutti (AMK)

KOTIKÄYNTI 60 min

85€

KOTIKÄYNTI 90 min

110€

EI MATKAKULUJA

050 328 0328

info@paulanjalkaterapia.fi

www.paulanjalkaterapia.fi

Y-TUNNUS: 3340992-9