

Terveystalo

TÄRKEIN ENSIN

TERVEYSTALO KUNTOUTUSPALVELUT

Keskiössä on asiakkaan toimintakyky: sen arviointi ja kuntoutus.

Palvelumme

- Neuropsykologia
- Puheterapia
- Toimintaterapia
- Fysioterapia
- Jalkaterapia

Ajanvaraus



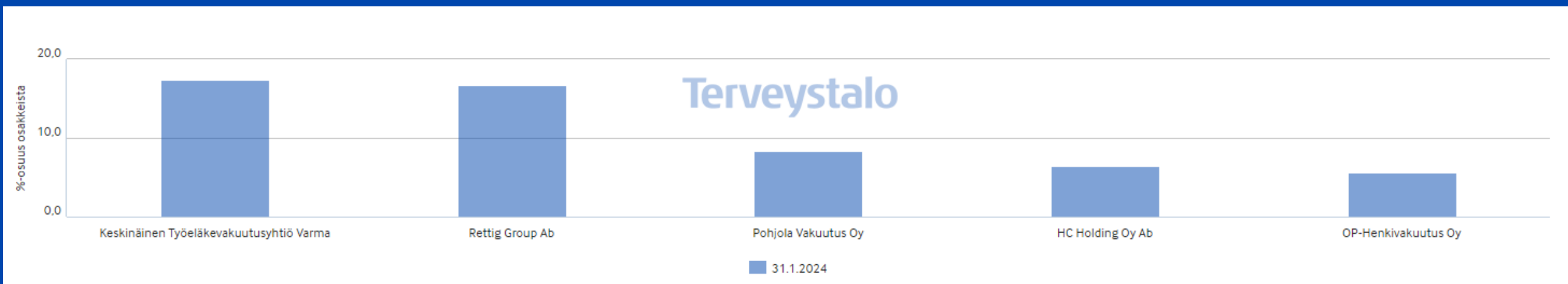
030 633 5333*

*Puhelun hinta on 8,35 snt/puhelu + 19,33 snt/min + mpm/pvm. Jonotus on maksullista.



terveystalo.com/kuntoutus-ajanvaraus

5 suurinta osakkeenomistajaa



Terveystalo Kuntoutuspalvelut: Jalkaterapiapalvelut

Vastaanotto

Tapiola, Oulunkylä ja Hyvinkää

Tarvittaessa myös Lehtisaari, Lauttasaari, Espoonlahti ja Korso

Koti- ja hoivakotikäynnit

Helsinki

Espoo

Kauniainen

Vantaa

Kirkkonummi

Hyvinkää

Sopimuksen mukaan muut alueet

JALKATERAPEUTTI AINO NISKANEN / KIRKKONUMMI KANSALLISET SENIORIT 12.2.2024



Mitä on jalkaterapia?



Terveydenhuollon
ammattilainen



Riskiryhmät ja
jalkaterveys



Painopiste alaraajan
anatomian ja
biomekaniikan
tuntemuksessa



Entä jalkojenhoitajat
ja jalkahoitajat

HOITAVA JALKATERAPIA, JALKAHOITO

- Jalkojen terveystarkistus
- Ihomuutosten hoito
- Kynsimuutosten hoito
- Kynnen oikaisu
- Haavan hoito
- Omahoidon ohjaus
- Tarvittaessa ohjaaminen jatkohoitoon

ALARAAJOJEN TOIMINTOJA TUKEVA JALKATERAPIA

- Biomekaaniset tutkimukset
- Pystyasennon ja kävelyn tutkiminen
- Toiminnalliset harjoitteet
- Mobilisointi ja hieronta
- Teippaukset
- Fysikaaliset hoidot

APUVÄLINETERAPIA

- Yksilölliset pohjalliset
- Yksilölliset varvasortoosit
- Lääkinnälliset hoitosukat
- Kaupalliset ortoosit
- Kaupalliset pohjalliset
- Jalkojenhoitotuotteet

TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ JALKATERAPIA

- Omahoidon ohjaus
- Jalkineohjaus
- Diabeetikon tai reumaatikon jalkojen terveystarkastukset
- Muut alaraajoihin vaikuttavat sairaudet
- Luennot ammattilaisille ja asiakasryhmille



Terveet jalat

- Kivuttomuus on terveen jalan tunnuspiirre
- Jalkojen kunnon tarkistus päivittäin pesun yhteydessä
 - Ihorikko
 - Varvasvälit
 - Kuivaiho

Jalkojen omahoito

Jalkojen pesu

- Päivittäin
- Haalea vesi + pesuneste
- Huolellinen kuivaus

Jalkojen rasvaus

- Päivittäin
- Riittävän rasvainen voide (60%)
- Varvasvälejä ei rasvata
- Ehkäisee ihomuutoksia

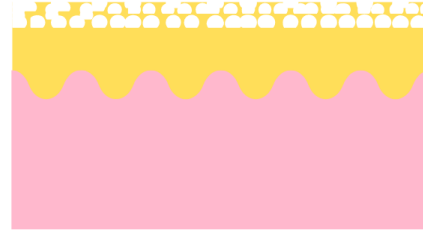
Kynsien lyhennys

- 2-6 vko välein
- Henkilökohtaiset välineet
- Kulmia ei pyöristetä
- Kynnen sopiva mitta on kun reunan tuntee varpaan päältä

Liikasarveistumat

YLEISTÄ

- Ihon suojarahki hankausta ja painetta vastaan
- Solukasvu lisääntyy paikallisesti ja pakkautuu tiiviisti
- Esiintyvyys 40-80% väestöstä
- Yleisimpiä syitä hakeutua jalkaterveyden asiantuntijalle



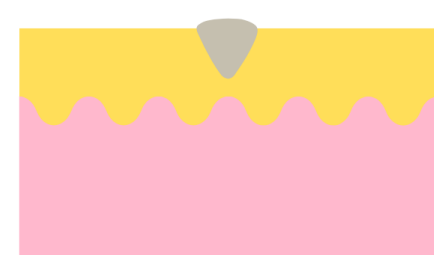
Hyperkeratoosi



Halkeama



Kovettuma



Känsiä

Liikasarveistumat

AIHEUTTAJAT

- Epäsopiva jalkine
- Ylipaino
- Voimakas rasitus
- Jalkaterän asentovirheet ja kompensatiot
- Rasvapatjan surkastuminen
- Sairaudet (diabetes)
- Virheellinen omahoito

Liikasarveistumat

HOITO

- Jalkaterveyden asiantuntijan tekemä jalkojenhoito
- Jalkineiden ja sukkienvaihto sopiviksi
- Pohjalliset ja ortoosit
- Painon hallinta
- Jalkavoimistelu
- Säännöllinen rasvaus
- Kirurginen hoito

Syylät

- Papilloomavirus aiheuttama hyvälaatuinen ihomuutos
- Joskus saatetaan sekoittaa känsään
- Hoito perustuu immuunivasteen herättämiseen
- Paranee myös spontaanisti
- Syylä saattaa tulehtua



Vasaravarpaat

YLEISTÄ JA AIHEUTTAJAT

- 2.-4. varpaan koukistuminen tyvi- ja/tai kärkinivelestä niin että varpaan pää osuu alustaan ja tyvinivel yliojentuu
- Taustalla epäsopivat jalkineet ja lihasepätasapaino (levinnyt päkiä, vaivaisenluu, lihasten käyttämättömyys)
- Syy voi olla myös diabetes, nivelreuma, nivelpsoriaasis, neurologiset sairaudet
- Aiheuttaa usein päkiäkipua ja ihomuutoksia





Vasaravarpaat

Hoito

- Tavoitteena kivun poisto ja varpaan liikkuvuuden säilyttäminen
- Mahdollisten “sivu tuotteiden” hoito ja ennaltaehkäisy esim. suojaamalla
- Lihasepätasapainon vähentäminen
- Pohjalliset
- Kirurginen hoito

Vaivaisenluu

YLEISTÄ JA AIHEUTTAJAT

- 1. jalkapöydänluun siirtymistä sisäänpäin ja isovarpaan kääntymistä muita varpaita kohti eli ulospäin
- Kapeat ja lyhyet jalkineet
- Laajempi alaraajojen linjausvirhe
 - Lonkat sisäkierrossa
 - Pihtipolvisuus
- Perinnöllinen ominaisuus 60-80%
 - Lyhyt / paksu 1. jalkapöydän luu
 - Kantaluun virheasento
 - Kävelytyyli ("aurauskulma")



Vaivaisenluu

OIREET JA SEURAUKSET

- Rasituskipu, tulehdus ja/tai turvotus tyvinivelessä
- Lisäluun (bunionin) kasvaminen
- Virheasennon takia 1. varpaan lähentäjä- ja koukistajalihakset epätasapainossa
- Nivelrikko

HOITO

- Sopivat jalkineet ja suojaaminen
- Jalkavoimistelu
- Ortoosi ja pohjalliset



Jalkineet

Tehtävä

- Suojaus
- Iskun vaimennus

Koko

- Valitaan suuremman jalan mukaan
- 1,2cm käyntivara
 - Numerointi ei ole standardi
- Eri lestien leveydet (F-M)
- Liian suuri jalkine yhtä huono kuin liian pieni
- Jalkineen päälisen ei tulisi joutua venymään – riittävä kärkikorkeus

Muita huomioita

- Kiinnitys (nauhat, tarrat, remmit)
- Lestin tulisi olla suora
- Painoltaan kevyt
- Hengittävä materiaali (nahka, kangassekoite)
- Korkeus alle 2cm
- Taipuu päkiästä mahdollistaen varvastyönön kävelyssä
- Kärjen mallin tulee olla jalkaterän mukainen: pyöreä ja leveä
- Suora pohja – ei juurikaan kärkikäyntiä
- Irroitettava sisäpohjallinen, ei sisäpohjan muotoilua
- Joustava, kapea ja sopivan korkuinen kantakappi
- Jalkine ei saa estää jalkaterän luonnollista liikettä

Epäsopivan jalkineen seuraukset

- Ihon vaurioituminen
 - Käsät, kovettumat, hiertymät, maseroituminen
- Asentovirheet
 - Vaivaisenluut, räätälinpatit, vasaravarpaat
- Nivelten kuormituksen kasvaminen ja lihasepätasapa
- Kengän lyhyempi käyttöikä



Sukat



- Sukkien tulee olla sopivan kokoiset
 - Liian **pienet** sukat kiristävät ja lisäävät hikoilua, joka altistaa varvasväli hautumille
 - Liian **suuret** sukat rypistyvät kengissä helposti, jonka takia voi muodostua hankaumia ja rakkoja
- Materiaalina tekokuidut tai sekoitemateriaalit
- Erikoissukat
 - Tukisukat
 - Varvassukat

KIITOS!

Jalkaterapeutti Aino Niskanen

aino.niskanen@terveystalo.com

0404847433 (ti-pe, vastaajaviestit tai sms)