

Terveystalo

TÄRKEIN ENSIN

TERVEYSTALO KUNTOUTUSPALVELUT

Keskiössä on asiakkaan toimintakyky: sen arviointi ja kuntoutus.

Palvelumme

- Neuropsykologia
- Puheterapia
- Toimintaterapia
- Fysioterapia
- Jalkaterapia
- Lymfaterapia

Ajanvaraus



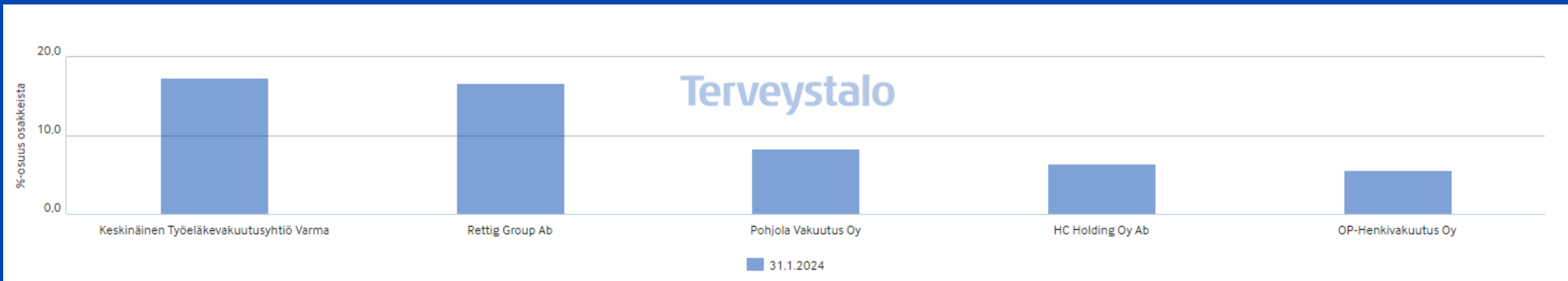
030 633 5333*

*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



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
- Luennointi 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

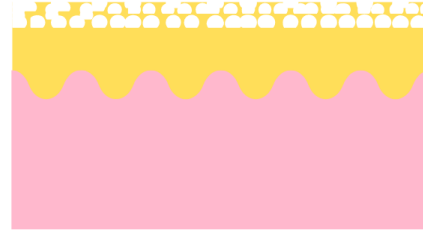
Kynsien lyhennys

- 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



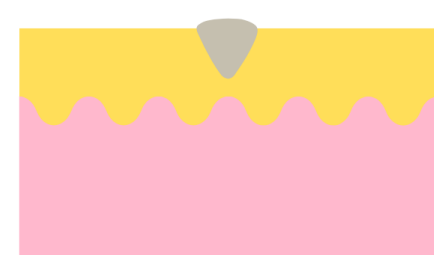
Hyperkeratoosi



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, vastaajaviesti tai sms)