

# Vinkit hyvän juoksukengän hankintaan

Hyviin jalkineisiin kannattaa aina panostaa vammojen ennaltaehkäisemiseksi. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää silloin, jos on jo ilmennyt alaraajojen kiputiloja tai on aiemmin todettu virheasentoja. Kenkien valintaan vaikuttaa myös niiden käyttötarkoitus sekä esimerkiksi harjoittelussa käytettävä alusta.

## Hyvän juoksukengän kriteerit:

### Hyvä kiertojäykkyys

Etenkin pehmeällä alustalla, kuten pururadalla juostessa, kengän kiertojäykkyys tulisi olla melko napakka.

**Testaa:** Kierrä kuten tiskirättiä, kuuluu vain hieman kiertyä keskeltä.

### Kengän koko

Ei liian pieni (varpaat ei saa kokettaa kengän kärkeä), mutta ei liian väljä (pitää tukea jalkaa).

**Noin 1cm "käyntivaraa".**

Hyvänä yhteenvetona voi yksinkertaisesti todeta, että **kengän pitää TUNTUA HYVÄLTÄ jo ensiaskelista lähtien!**

### Tukeva kantakappi

Kantapäätä ympäröivä kengän osa tulisi olla kengän jäykin osa, jotta se tukee kantaluun asentoa.

**Testaa:** Molemmilta sivuilta yhtä aikaa puristaessa, tulisi antaa vain vähän periksi.

### Kiinnitys

Kengässä tulee olla hyvä kiinnitys, jotta se saadaan tukevaksi ja jämäkäksi.

**Kenkä tulisi sitoa jokaisella käyttökerralla napakasti kiinni!!**

### Kengän muoto

Ylhäältä päin katsottuna sisäreuna tulisi olla mahdollisimman suora, **kapea kärki ohjaa varpaita virheasentoon.** Sivusta katsottuna kantapään ja päkiän kohta kengästä tulisi olla kiinni alustassa, varvasosa hieman irti, mahdollistaa rullaavan askeleen (liian korkea kantaosa lisää kuormitusta jalkaterän etuosaan).

### Tukeva pohja

Kengän pohjan tulee olla jämäkkä, mutta kuitenkin rullaava varvastyönnon mahdollistumiseksi.

**Testaa:** Taivuttamalla kenkää pituussuunnassa, taipuu vain päkiän kohdalta (ei kengän keskikohdasta tai kantapäästä)

### Iskunvaimennus

Etenkin kovalla alustalla, kuten asfaltilla juostessa on erityisen tärkeää, että kengässä on hyvät iskunvaimennukset tärähdyksen lieventämiseksi.



Ammattitaidolla toteutetut alaraaja-tutkimukset sekä yksilöllisesti tehdyt tukipohjalliset

**Raision Fysioterapiasta!**



**RAISION FYSIOTERAPIA**