

JALKOJEN ITSEHOITO-OHJEET

PÄIVITTÄINEN HOITO

Jalkojen pesu

- ✓ pese vedellä
- ✓ kuivalle iholle voidepesu, hikoileville jaloille hapan pesuneste, joka kuljettaa tehokkaasti kosteutta iholta pois
- ✓ kuivaa varvasvälit huolellisesti

Jalkojen rasvaus

- ✓ ihon ja kovettumakohtien päivittäinen rasvaaminen ja hierominen
- ✓ laadukkaalla perusvoiteella tai jalkoihin tarkoitettulla voiteella
- ✓ ei rasvaa varvasväleihin



Laita hautuneisiin varvasväleihin lampaanvillaa tai talkkia



Sukkien vaihto

- ✓ vaihda sukat päivittäin
- ✓ hyvä sukka on oikean kokoinen
- ✓ kuljettaa tehokkaasti kosteutta iholta pois
- ✓ kiristämätön
- ✓ materiaali keinokuitua (esim. polyesterit, polyamidit ja akryyli)

Kengät käyttötarkoituksen mukaan

- ✓ hyvässä kengässä on suora lesti
- ✓ luja, kapea kanta
- ✓ riittävästi kärkikorkeutta ja leveyttä
- ✓ 1 - 2 cm:n paksuinen joustava ja pitävä pohja
- ✓ korko 2 - 4 cm
- ✓ kiinnitys nauhoilla, tarralla tai remmillä
- ✓ materiaalina nahka tai kangassekoitteet
- ✓ irtopohjallinen

KYNSIEN LEIKKAUS

Kynnet on hyvä leikata pesun jälkeen, jolloin ne ovat pehmeät.

Jos kynsivalleihin on kerääntynyt likaa, voi kynnet pestä pehmeällä harjalla harjaamalla juuresta kärkeen päin.

Kynsinauhoja ja kynsiurteita ei saa rikkoa eikä kaivella, ettei altistu infektioille.

Leikkausmalli

- ✓ Kynnet leikataan varpaiden päiden muotoisesti kulmia kadottamatta
- ✓ Leikkauspinnat tasoitetaan hiekkapaperiviilalla
- ✓ Kynsi on sopivan mittainen, kun sen reuna tuntuu painettaessa sormella kevyesti varpaan päästä irtopohjallinen



Kynsien sisään kasvu

Jos isovarpaiden kynsien kulmat pyöristetään tai leikataan liian lyhyeksi, niin kynsi voi kasvaessaan painua kynsivalliin ja aiheuttaa kivuliaan kynsivallin tulehduksen.

Tulehduksen voivat aiheuttaa myös pienten sukkien ja kenkien aiheuttama paine.

Paksut kynnet

Trauma, ahtaat kengät tai verenkierron heikentyminen aiheuttavat kynsien paksuuntumista.

Ennen leikkausta kynntä voi ohentaa viilaamalla, sitä voi pehmittää pari päivää ennen leikkaamista rasvaisella perusvoiteella tai kynsiöljyllä.

JALAT JA HIKOILU

Ihmisen iholla on 2-3 miljoonaa hikirauhasta, joiden tehtävä on huolehtia kehon lämmön säätelystä. Eniten niitä on kasvoissa, kainaloissa, kämmenissä ja jalkapohjissa. Yhden vuorokauden aikana jalkateristä erittyy normaalisti hikeä n. 1-2 dl. Joskus hikoilun määrä voi olla jopa 0,5 l.

Hikoilun määrään vaikuttaa

- ✓ Keinomateriaalista valmistetut, huonosti hengittävät kengät ja sukat
- ✓ Ahtaat kengät ja sukat
- ✓ Heikot lihakset ja huono hygienia
- ✓ Hormonaaliset tekijät
- ✓ Perinnölliset tekijät
- ✓ Jotkut sairaudet (esim. diabetes, nivelreuma)



Liikahikoilun hoito

- ✓ Päivittäinen pesu happamalla pesunesteellä (apteekista esim. Sebamed, Lactacyd), hyvä kuivaus, myös varvasvälit
- ✓ Ilmavat ja oikean kokoiset sukat ja kengät
- ✓ Aktiivihiihliipohjalliset kengissä
- ✓ Kylvyt: suolakylpy, vadilliseen vettä sekoitetaan 2-8 rkl merisuolaa (sekoita suola ensin pienen määrään kuumaa vettä ja kaada sitten vatiin) 10 minuutin kylvyn jälkeen huuhto jalat hyvin ja kuivaa. Kylpy toistetaan päivittäin viikon ajan. Kylpy 2: Peusek – tehohoito on hoitotuote jossa on jalkakylpy aine, että jalkateriin ja sukkiin siroteltavan talkin, jotka ehkäisevät pitkäaikaisesti liikahikoilua ja ensimmäisen käyttökerran jälkeen
- ✓ Deodorantit ja antiperspirantit

KOVETTUMAT

Mistä tunnistaa kovettuman

- ✓ Kovettumat ovat yleensä laaja-alaisia ja joustamattomia ihopaksumuksia
- ✓ Väriltään kellertäviä
- ✓ Kovettuma on känsän esiaste
- ✓ Tavallisimmin ne esiintyvät päkiässä, kantapäissä, varpaiden päissä tai vaivaisenluun sivussa

kovettumien aiheuttajat

- ✓ Yleisimmät kovettumien aiheuttajat ovat pienet ja ohutpohjaiset kengät
- ✓ Jalkaterien ja varpaiden asentovirheet
- ✓ Ylipaino sekä kuiva iho
- ✓ Liiallinen raspin käyttö

kovettumien synnyn ehkäisy

- ✓ Sopivat kengät, pehmeät, saumattomat sukat jotka hengittävät
- ✓ Ihon päivittäinen rasvaushieronta
- ✓ Hyvä jalkahygienia ja jalkavoimistelu



kovettumien hoito

- ✓ Tehostettu rasvaushieronta päivittäin, noin kymmenen ympyrän muotoista painallushierontaa kovettuma-aluetta kohti tehostaa voiteen imeytymistä
- ✓ Kovettuman hionta esim. hohkakivellä, enintään 5 vetoa ennen rasvausta
- ✓ Jalkavoimistelu lihasten ja nivelsiteiden vahvistamiseksi
- ✓ Oikeankokoiset ja malliset, iskua vaimentavat kengät joissa on 1-2 cm paksu, joustava pohja
- ✓ Iskua vaimentavat sukat tai iskunvaimennus pohjalliset
- ✓ Vältä liiallista kovettumien raspaamista, koska se kiihdyttää ihon paksuuntumista

JALKASIENI ELI JALKASILSA

Jalkasienen aiheuttajat

- ✓ Yleisin aiheuttaja trichophyton rubrum -rihmasieni
- ✓ Tarttuu tavallisimmin rikkoontuneen ihon kautta
- ✓ Yleiskunnon lasku esim. sairastumisen tai ikääntymisen vuoksi saattaa laukaista jalkasilsan

miten jalkasieni tarttuu

- ✓ Jalkasieni viihtyy erityisesti yleisissä, lämpimissä ja kosteissa tiloissa
- ✓ Liikkuminen paljain jaloin uimahalleissa, yleisissä suihkutiloissa ja pukuhuoneissa lisäävät sienien tartuntamahdollisuutta
- ✓ Urheilijoiden ja muiden aktiivisesti liikkuvien ihmisten iho on altis sienitartunnalle hautumien, rakkojen ja ihorikkojen vuoksi

Oireet

- ✓ Alkaa melkein aina hautuneesta pikkuvarvasvälistä
- ✓ Oireena ilmenee kutinaa, punoitusta, hilseilyä, vetistystä ja joskus rakkuloita
- ✓ Laaja-alaisena sieni ilmenee kutiavina rakkuloina jalkaterän reunoilla ja sisäkaaren alla



- ✓ Sieni saattaa kroonistuessaan muuttua moksasiinimaiseksi hilseileväksi ihottumaksi koko jalkapohjaan

Ennaltaehkäisy

- ✓ Pesun jälkeen kuivaa jalat ja etenkin varvasvälit huolellisesti
- ✓ Jos varvasvälisi ovat hautuneet, laita niihin esim. lampaanvillaa tai ohutjakoista talkkia imemään kosteutta
- ✓ Vaihda puhtaat sukat päivittäin
- ✓ Vältä kävelyä paljain jaloin yleisissä pesutiloissa
- ✓ Käytä vain omia jalkineita
- ✓ Pidä iho hyvässä kunnossa riittävällä rasvauksella

Jalkasienen hoito

- ✓ Tehosta jalkahygieniaa, käytä henkilökohtaisia jalkojenhoitovälineitä
- ✓ Pidä varpaanvälit kuivina esim. käyttämällä lampaanvillaa
- ✓ Käytä tilavia hengittäviä sukkia ja ilmavia kenkiä
- ✓ Apteekista on saatavilla käsikauppatuotteita jalkasienen hoitoon. Jos oireet eivät häviä kahdessa viikossa, ota yhteyttä lääkäriin

KYNSISIENI

Mistä tunnistaa kynsisienen

- ✓ Kun kynsi muuttuu sameaksi, ruskehtavankeltaiseksi, sekä kärjestä kuluneeksi ja lahoksi
- ✓ Kynsi irtoaa kynsipatjasta
- ✓ Kynsi voi muuttua myös paksuksi ja hauraaksi, vaikeaksi leikata

Miten kynsisieni diagnosoidaan

- ✓ Varman diagnoosin saa kynnestä otettavalla viljelynäytteellä, tuloksen saaminen vie n. 4-6 viikkoa
- ✓ Lääkitys kestää useita kuukausia
- ✓ Kynnen lopullinen paraneminen kestää jopa vuoden



Kynsisienen hoito

- ✓ Käytä ilmavia ja tilavia sukkia ja kenkiä
- ✓ Tee päivittäin varvasvoimistelua, se parantaa varpaiden ravitsemusta ja edistää paranemista
- ✓ Hanki henkilökohtaiset jalkojenhoitovälineet
- ✓ Yleisissä pesutiloissa liikkuessasi käytä suojatossuja
- ✓ Alustasta irronneen kynnen voit leikata tarkoin pois ja viilata kynsipatjaa kynsiviilalla kasvusuunnan mukaisesti, tämä leikkaus ja hionta tehdään kerran viikossa
- ✓ Apteekista saa reseptivapaita liuoksia ja voiteita kynsisilsan hoitoon, varsinainen kynsisilsan ulkoinen hoitoaine on reseptilääkkeenä saatava amorolfiinilakka
- ✓ Jos käytät jalkasilsaan voidehoitoa voi samaa voidetta sivellä myös puhdistettuun kynsipatjaan ja kynsiin
- ✓ Tutkimusten ja kokemuksen mukaan myös teepuuöljyn avulla on saatu hyviä tuloksia kynsisilsan hoidossa (yksi tippa kynteen kerran päivässä)
- ✓ Kädet on desinfioitava ennen hoitoa ja hoidon jälkeen

KÄNSÄT

Mistä tunnistaa känsän

- ✓ Känsä on tarkkarajainen ja kiilamainen ihopaksuminos
- ✓ Se on yleensä luisen ulokkeen tai nivelen kohdalla
- ✓ Varvasväleissä ja hikoilevissa jaloissa ne ovat pehmeitä
- ✓ Känsä voi aiheuttaa pistävää kipua

Mikä aiheuttaa känsän

- ✓ Varpaiden virheasennot
- ✓ Pienet, ohutpohjaiset kengät
- ✓ Levinnyt päkiä
- ✓ Ihon kuivuminen ja rasvapatjan kato



Känsien ehkäisy

- ✓ Käytä sopivia kenkiä, joissa on 1-2 cm paksu pohja
- ✓ Käytä sukkia joissa ei ole saumoja, ne ovat hengittävät ja pehmeät
- ✓ Tarvittaessa käytä tukipohjallisia tai pehmeitä pohjallisia, kevennyksiä tai oikaisijoita
- ✓ Pidä iho joustavana rasvaushieronnalla
- ✓ Vahvista jalkalihaksia jalkajumpalla

Känsän hoito

- ✓ Ensihoitona on puristavien tai hankaavien kenkien käytön lopettaminen
- ✓ Paikallishoitona voi käyttää liimattavia tai puettavia ihosuojia jotka vähentävät känsiintymistä
- ✓ Apteekista saa ilman reseptiä pehmittäviä lääkelaastoreita ja liuoksia (ei suositella diabeetikoille ja vanhuksille infektioriskin vuoksi)
- ✓ Känsän voi keventää liimattavalla U-mallisella huovalla tai puolikkaalla huoparenkaalla, jolloin paine siirretään känsän sivuille ja taakse
- ✓ Kevennyksen paikallaan pysymisen voi varmistaa joustavalla ihoteipillä
- ✓ Suoja saa olla paikallaan noin viikon tai niin kauan kuin se pysyy
- ✓ Sen jälkeen jalat pestään, kuivataan hankaamalla känsää karhealla pyyhkeellä
- ✓ Ihon annetaan kuivua, desinfioidaan ja laitetaan uusi keventävä sidos
- ✓ Känsiä ei pidä itse leikellä tai vuolla, infektiovaaran vuoksi

SYYLÄ

Mistä tunnistaa syylän

- ✓ Syylä on papilloomaviruksen aiheuttama hyvänlaatuinen ihokasvain
- ✓ Syylä on yleisempi lapsilla ja nuorilla
- ✓ Syylät esiintyvät yleensä jaloissa ja käsissä
- ✓ Jaloissa syylät ovat litteitä ja kasvavat sisäänpäin, johtuen kuormituksesta
- ✓ Jaloissa syylän ympärille kasvaa suojaksi kovettuma
- ✓ Syylä esiintyy yksittäin tai rykelmissä
- ✓ Syylä aristaa painettaessa sivulta



Miten syylä tarttuu

- ✓ Tarttuu välittömässä tai välillisessä kosketuksessa
- ✓ Tartunnalle altistaa rikki mennyt iho, rakko, hautuminen ja liikkuminen paljain jaloin yleisissä pesu ja pukeutumistiloissa

Ennaltaehkäisy

- ✓ Ehjä, joustava iho sekä hyvä yleiskunto on paras suoja syylätartuntaa vastaan
- ✓ Suojatossujen käyttö yleisissä pesu ja pukeutumistiloissa

Hoito

- ✓ Pese ja kuiva jalat, anna ihon kuivahtaa ja pyyhi iho esim. Neo-Amiseptilla (desinfioi myös kädet ennen hoitoa ja sen jälkeen)
- ✓ Hio syylä varovasti hiekkapaperilla tai kynsiviilalla
- ✓ Nyt voit laittaa syylään valitsemasi apteekista saatavan hoitoaineen tai laastarin (ei suositella diabeetikoille tai vanhuksille infektioriskin takia)
- ✓ Jos käytät hoitoon liuosta, suojaa syylää ympäröivä terveiho esim. sinkkipastalla tai huoparenkailla, ainetta ei saa mennä terveelle iholle
- ✓ Hoitoaineen kuivuttua peitä syylä laastarilla tai ihoteipillä
- ✓ Hoito toistetaan huolellisesti kunnes syylä häviää
- ✓ Jos käytät hoitoon laastaria, voit peittää laastarin ihoteipillä
- ✓ Kun laastari irtoaa, jalat pestään ja syylää hangataan froteepyyhkeellä, ihon annetaan kuivahtaa ennen uuden laastarin laittoa
- ✓ Laastarihoito uusitaan kunnes syylät ovat hävinneet



JALKAJUMPPA

Jalkajumppa vie vain hetken aika, mutta sen hyödyt ovat suuret. Tee jumppa 3 – 4 kertaan viikossa. Se vahvistaa jalkaterien lihaksia, pitää nivelten liikeradat normaalina, ehkäisee pieniä niveliä jäykistymästä sekä parantaa jalkojen neste- ja verenkiertoa. Suorita jumppa alla olevien ohjeiden mukaan.

1. Nilkan koukistus ja ojennus

Istu tuolille ja nosta jalat vaakatasoon, koukista ja ojenna nilkkoja rauhallisesti venyttäen mahdollisimman pitkälle. Tee liikettä n. 10 - 15 kertaa ja toista sarja 3-5 kertaa. Tämä liike parantaa verenkiertoa ja vähentää turvotusta.

2. Varpaiden haritus

Voit tehdä tämän joko istuen tai seisoen. Pidä varpaat ja kantapäät lattiassa. Harita varpaita mahdollisimman auki, irti toisistaan 10 - 15 kertaa, ja toista sarja n. 3-5 kertaa. Voit tarvittaessa avustaa liikettä sormin, jos se ei muuten onnistu. Tämä liike vahvistaa varpaiden välissä olevia lihaksia ja tukee mm. jalan poikittaiskaarta.

3. Varpaiden koukistus

Voit tehdä tämän joko istuen tai seisten. Poimi lattialta varpaillasi jotain pientä esinettä tai esim. pyyheliinaa tai paperia. Tee liike n. 10 - 15 kertaa ja toista sarja n. 3-5 kertaa. Tämä liike vahvistaa varpaiden koukistajia ja tukee jalan kaaria. Jos teet liikkeen seisten parannat myös tasapainoasi ja koko jalan ryhtiä. Huom! Jos sinulla on vasaravarpaita älä tee tätä liikettä.

4. Varpaiden ojennus

Istu tuolille, paina jalkapohjat lattiaan, voit nojata käsillä polviisi. Nosta isovarvas ylös, pidä muut varpaat lattiassa. Vaihda isovarvas lattiaan ja nosta muut varpaat ylös. Tee liike n. 10 - 15 kertaa ja toista sarja 3 - 5 kertaa. Tämä liike vahvistaa varpaiden ojentaja lihaksia.

5. Jalkaterän lyhennys

Tämän voit tehdä joko istuen tai seisten. Lyhennä jalkaterää vetämällä varpaita taaksepäin, jolloin jalkapöytä nousee ylös. Tee liike 10 - 15 kertaa ja toista sarja n. 3 - 5 kertaa. Tämä liike vahvistaa jalkapohjan koukistajalihaksia ja tukee näin jalan pitkittäiskaarta.

6. Venyttelyä

Tee tämä istuen. Nosta toinen jalka toisen päälle, ja paina kämmenelläsi varpaita jalkapohjanpuolelle, tunnet venytyksen jalan päällyspuolella. Istu tuolille ja laita tennispallo toisen jalkapohjan alle. Paina jalkapohjaa, erityisesti sisäkaarta tennispalloa vasten ja pyöritä edestakaisin. Voit painaa haluamallasi voimalla, tunnet mikä voima on tehokkain. Tee tätä liikettä 2 - 4 min. jalkapohjaa kohti. Liike rentouttaa kireää kantakalvoa.

