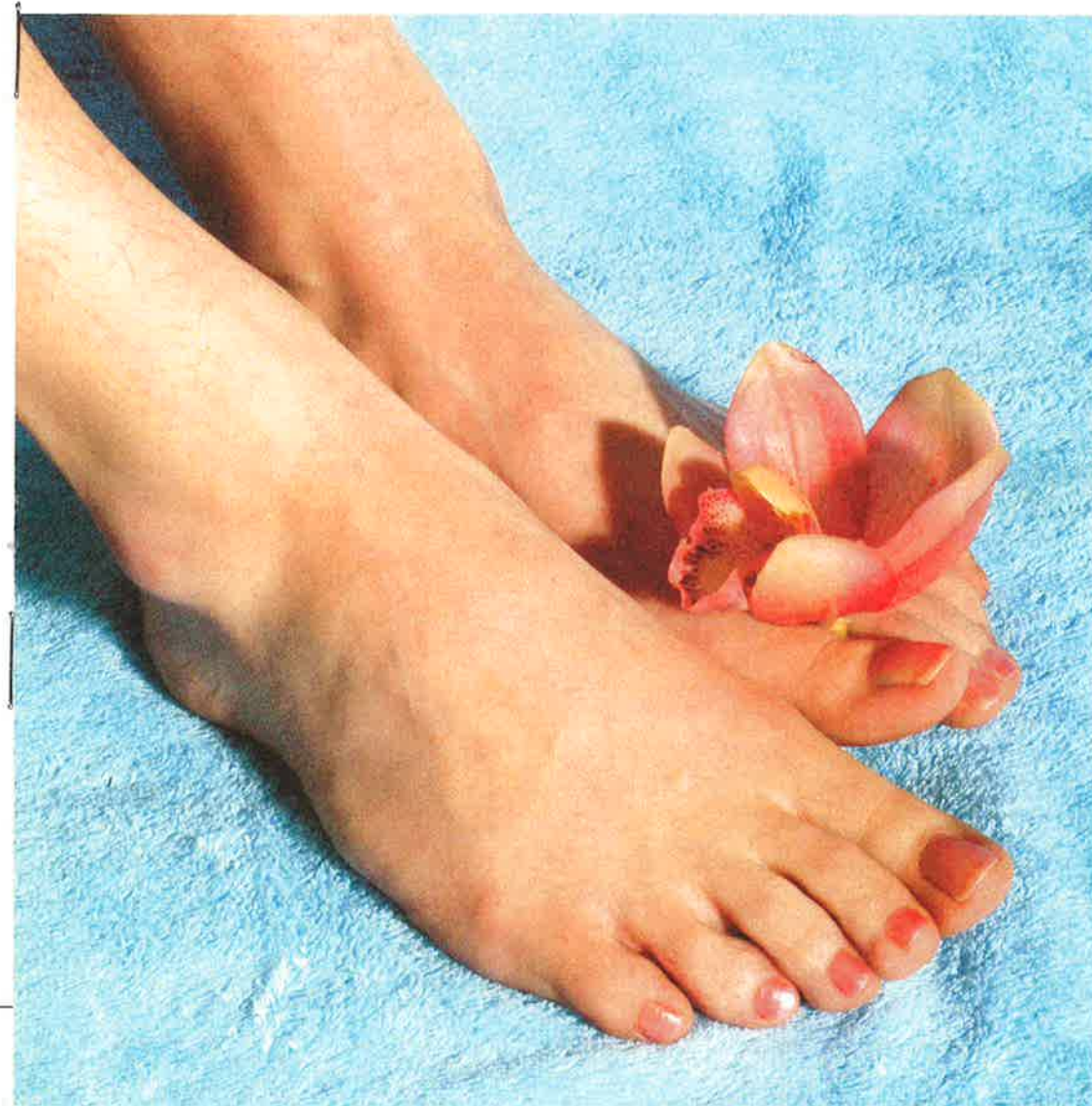


REUMAA SAIRASTAVAN JALKOJEN OMAHOIDON OPAS

 SUOMEN REUMALIITTO RY.

Suomen Reumaliitto ry.
Iso Roobertinkatu 20–22 A
00120 Helsinki
puh (09) 476 155
info@reumaliitto.fi
www.reumaliitto.fi



*Tärkeintä meissä ovat varpaat.
Niillä ohjataan.
– Mattias 6 v.*

Varpaiden lisäksi meissä on tärkeää koko jalat. Ne ovat liikkumiskykymme perusta. Hoitamalla jalkojasi säännöllisesti edistät niiden hyvinvointia. Tämän oppaan tarkoitus on kääntää huomiosi varpaisiin ja kannustaa Sinua jalkojesi omahoitoon.

Jalkojen omahoito

- päivittäinen pesu
- rasvaus
- kynsien leikkaus
- jalkaongelmien tunnistaminen
- hyvät sukat ja kengät
- jalkojen apuvälineet
- jalkavoimistelu

Reumaa sairastavan jalkojen omahoidon opas

Kustantaja: Suomen Reumaliitto ry.
Teksti ja piirroksot: jalkaterapeutti Tea Tynnilä
Valokuvat: Jutta Huldén, Veikko Kallio, Pirjo Mailammi ja R. Suhonen
Taitto: Eerikki Soininen
Paino: Forssan Kirjapaino Oy
ISBN: 952-9742-40-1

JALKOJEN OMAHOITO

Nivelreumaa sairastavien jalkaongelmilla ja jalkojenhoidolla on todettu olevan yhteys toimintakykyyn. Toimintakykynsä huonoksi kokevilla on enemmän liikerajoituksia ja virheasentoja alaraajojen nivelissä sekä useammin jalkakipuja kuin toimintakykynsä hyväksi kokevilla. Jokaisella itsellään on vastuu jalkojenhoidostaan. Monet jalkaongelmat ovat estettävissä säännöllisellä omahoidolla ja jalkojen kunnan seuraamisella. Hyvään omahoitoon kuuluu myös tunnistaa sellaiset jalkaongelmat, joiden hoito vaatii ammattilaisen apua.

JALKAHYGIENIA

Pese jalat päivittäin suihkuttamalla varvas varpaalta. Useimmiten pelkkä vesipesu riittää. Kuivasta ihosta kärsivien kannattaa käyttää **pesuun** apteekista saatavia **perusvoiteita** tai voidepesuaineita, jotka sisältävät ihoa kosteuttavia aineosia. Runsaasta tai pahanhajuisesta hikolusta kärsivät voivat käyttää jalko-

jen pesuun happamia pesuliuoksia, koska bakteerit eivät viihdy happamalla iholla. Pesun jälkeen **kuivaa jalat huolellisesti**. Muista kuivata varvasvälit. Varvasvälihautumia syntyy liiallisen kosteuden hautoessa varvasvälin ohuen ihon rikki. Rikokoutunut iho on erityisen altis erilaisille infektioille kuten jalkasienelle. Huolimaton jalkojen kuivaus, huono hygienia, ahtaat sukat ja kengät sekä varpaiden virheasennot altistavat hautumille. Hautuneisiin varvasväleihin voit pujottaa apteekin lampanvillaa tai hienojakoista talkkia, jotka imevät liian kosteuden.



Jalat pestään päivittäin.

JALKOJEN RASVAUS JA IHON HOITO

Rasvaa jalat aina pesun jälkeen. **Rasvaus pitää ihon kosteana ja joustavana**, jolloin se kestää paremmin hankausta ja rasitusta. Kovettumia ja känsiä kehittyy jalan alueen kuormituskohtiin, kun ihoon kohdistuu toistuvaa painetta ja hankausta nivelen tai luun ja esimerkiksi kengän välillä. Iho suojautuu hankausta vastaan paksuuntumalla. Ihon rasvaus lisää sen kimmoisuutta ja joustavuutta ja ehkäisee kovettumien muodostumista. Valitse voiteeksi mahdollisimman rasvainen perusvoide, vartalolle tarkoitettut emulsiot ovat yleensä liian kevyitä. Kysy neuvoa apteekista. Voidetta hierotaan ihoon sen verran kuin sitä imeytyy. Hiero erityisesti kovettumakohtia, kantapäitä ja päkiöitä. Myös kynnet ja kynsinau-

hat on hyvä rasvata. Varpaanvälejä sen sijaan ei saa rasvata, koska se edistää hautumista ja ihon rikkoutumista.

Syylä on viruksen aiheuttama hyvälaatuinen ihokasvain. Jalkapohjissa kasvaessaan syyllillä ei ole tilaa kasvaa ulospäin, jolloin ne kasvavat sisäänpäin. Tästä seuraa painetta ja kipua ihonalaisiin kudoksiin. Suurin osa syylistä häviää itsestään joidenkin kuukausien kuluessa. Mikäli syylä on haitallinen tai kivulias, voi sen poistaa jalkaterapeutti, jalkojenhoitaja tai lääkäri. Hoito saattaa olla hyvinkin vaikeaa, ja se vaatii pitkäjänteisyyttä. Poisto ei aina onnistu yhdellä kertaa. Paras tapa ehkäistä syylä on ehjä ja puhdas iho sekä suojajalkineiden käyttö liikuttaessa yleisissä puku- ja pesutiloissa.

Jalkasienen eli jalkasilsan yleisin tartuntapaikka on hautunut varvasväli. Sieltä sieni voi levitä muualle jalkaan ja kynsiin. Sieni voi ilmetä hilseilevänä valkoisena ihotumana, ihon punoituksena tai kutisevina vesirakkuloina riippuen siitä, onko tulehdus akuutti vai krooninen. Sieni hoidetaan lääkekuurilla. Mikäli apteekin reseptittä saatavat hoitotuotteet eivät tehoa, on syytä keskustella asiasta lääkärin kanssa. Hän voi määrätä sisäisen lääkekuurin, joka nujertaa sienet.

KYNSIEN HOITO

Varpaan kynnet on helppo lyhentää pesun tai saunomisen jälkeen, kun ne ovat pehmenneet. Helpoiten kynnet saa leikatuksi tukevalla leikkureilla. Tärkeintä kynsien leikkauksessa on oikea pituus ja muoto. Kynsi on sopivan pituinen, kun tunnet sen

reunan varpaan päätä kevyesti painaessasi. Kynnen oikea muoto vastaa varpaan pään muotoa. Älä pyöristä kynnen kulmia leikatessasi. Liian lyhyeksi ja pyöristäen leikatut kynnet painuvat kasvaessaan helposti kynsivalliin. Terävät kulmat hiotaan lyhennyksen jälkeen kynsiviilalla. Kynsiviilalla voit myös ohentaa **paksuuntuneita kynsiä** hiomalla kynnen päältä. Jos kynsien leikkaaminen on vaikeaa, kannattaa turvautua ammattilaisen apuun.

Kynsien sisäänkasvu on kiuksallinen vaiva. Kynnen kasvu kynsivallin sisään johtuu usein virheellisestä kynsien leikkauksesta. Liian lyhyeksi leikattu kynsi tai kynnen reunaan jäänyt kynsihiippi voivat olla kivuliaita ja jopa tulehduttaa kynsivallin. Toistuvasti sisäänkasvavia kynsiä voidaan hoitaa jalkaterapeutin tai jalkojenhoitajan



Vasemmalla:

Jalat rasvataan säännöllisesti.

Varpaankynsien oikea leikkaustapa.



Kynnen sopiva pituus.



Kynnet leikataan varpaan päätä myötäillen.

vastaanotolla erilaisilla kynnen oikaisuilla. Parasta hoitoa sisäänkasvaville kynsille on ehkäistä ne leikkaamalla kynnet oikein.

Kynsisieni ilmenee kynnen värin ja koostumuksen muutoksina. Usein kynsi muuttuu keltaiseksi, himmeäksi ja paksuuntuneeksi. Sieni todetaan sieniviljelyllä, jonka voi ottaa joko jalkaterapeutti, jalkojenhoitaja tai lääkäri. Viljelyn tuloksen perusteella määrätään hoito. Kynsisienen hoitoon tarvitaan usein sisäisen lääkekuuri. Lääkkeiden lisäksi kynsisientä hoidetaan paikallisesti jalkaterapeutin tai jalkojenhoitajan luona.

KOSKA AMMATTILAISEN APUA?

Jalkojen omahoito voi olla vaikeaa monesta eri syystä. Voit pyytää

omaista tai hoitajaa auttamaan peussassa, rasvauksessa ja kynsien lyhennyksessä, jos et enää itse saa hoidettua jalkojasi. Pyydä ehdottomasti apua kynsien leikkuuseen, jos näkösi on heikko. Ammattilaisen apua kannattaa hakea kovettumien, känsien ja muiden ihomuutosten, paksuuntuneiden kynsien sekä erilaisten jalkakipujen hoidossa. Jalkojenhoidon ammattilaisia ovat Terveystieteiden Oikeusturvakeskukseen rekisteröityneet jalkaterapeutit ja jalkojenhoitajat. Heiltä voit hakea apua kaikkiin jalkaongelmiisi, ja he myös opastavat sinua jalkojesi omahoidossa. Jalkojen kunto kannattaa käydä tarkistuttamassa ammattilaisen vastaanotolla keran vuodessa nivelreuman etenevän luonteen vuoksi, vaikka et kärsisikään jalkaongelmista.

Kynsiviilalla voi ohentaa paksuuntuneita kynsiä hiomalla kynnen päältä.



SUKKIEN JA KENKIEN VALINTA

Vaihda **sukat** päivittäin jalkojen pesun ja rasvauksen jälkeen. Sukat vaikuttavat paljon jalkojen hyvinvointiin. Ne suojaavat ja lämmittävät jalkoja, toimivat kitkanpoistajina ja vaimentavat iskua. Akryylisekoitteiset sukat ovat tutkimuksissa osoittautuneet tehokkaiksi hien kerääjiksi ja kuljettajiksi. Jalat pysyvät lämpiminä ja kuivina, kun hiki siirtyy jalasta sukan ulkopuolelle eikä imeydy sukkaan. Tärkeintä on, että sukka on oikean kokoinen. Pieni sukka vetää varpaat suppuun ja lisää varpaiden virheasentoja ja kynsiongelmia. Liian iso sukka puolestaan jää laskoksille kengässä aiheuttaen hiertymiä ja painaumuksia. Sukan resori ei saa puristaa. Kireät resorit puristavat säärtä, vaikeuttavat verenkiertoa ja aiheuttavat turvotusta.

Nivelreumaa sairastaville **hyvät kengät** ovat tärkein lääkkeetön jalkojen hoitokeino. Kenkien tehtävä on suojata jalkoja ulkoisilta tekijöiltä kuten kylmyydeltä ja kosteudel-

ta. Ne vaimentavat jalkoihin kohdistuvaa iskua kovilla alustoilla käveltäessä. Kengän tärkein mitta on sen pituus. Kenkien sisäpituuden pitää olla noin 1 cm jalkaa pidempi, koska jalka pitenee käveltäessä koko kehon painon ollessa yhden jalan varassa. Talvikengissä tilaa voi olla 1,5 cm, jotta paksumpi sukka mahtuu hyvin. Kengän kärjessä täytyy olla myös tarpeeksi leveyttä ja korkeutta, etteivät varpaat puristu kasaan. Kantapäätä ympäröivä kantakappi kannattaa tarkastaa uusia kenkiä ostettaessa. Tukeva ja tarpeeksi kapea kantaosa pitää kantaluun hyvin paikallaan estäen virheasennot ja nivelten kivuliaat liikkeet. Varrellisilla nilkkureilla saa lisätukea kipeille nilkoille.

Paras kenkien päällysmateriaali on nahka. Se imee ja kuljettaa pois kosteutta ja mukautuu hyvin jalkaan. Kenkien istuvuutta parantaa ja pukemista helpottaa ylös asti ulottuva nauhakiinnitys. Tarrakiinnitys helpottaa kenkien kiinnittä-

mistä, jos sorminivelet ovat kipeät. Tärkeintä on, että kenkä istuu jalkaan napakasti eikä kantapää pääse nousemaan kengästä. Tukipohjallisia käyttävän kannattaa hankkia kengät, joissa on irrotettava sisäpohjallinen ja tasainen sisäpohja. Silloin tukipohjallinen istuu kenkään parhaiten. Kun kengän ulkopohja on riittävän paksu, 1–2 cm, se vaimentaa hyvin iskua ja suojaa kosteudelta ja kylmyydeltä. Tukeva korko on koko kannan levyinen ja 2–4 cm korkea.

Kengät kannattaa ostaa iltapäivällä, koska jalat turpoavat usein päivän rasituksen aikana. Jalat on hyvä mitata joko piirtämällä tai mallipohjallisella. Mittaa aina molemmat jalat. Jalan piirroksen lisätään kärkeen 1–1,5 cm:n käyntivara, jolloin piirros on sen pituinen,


kun kengän on oltava. Myös mallipohjallinen valitaan reilun sentin jalkaa pidemmäksi. Irtileikatulla piirroksella tai mallipohjallisella on helppo tarkastaa kengän riittävä pituus. Valitse kengät aina pidemmän jalan mukaan. Kenkiä on kuitenkin aina itse kokeiltava molempiin jalkoihin. Kävele kenkäkaupassa ja tunnustele kenkien sopivuutta. Harita ja liikuttele varpaita. Kengät eivät saa usinakaan painaa mistään.

Myös sisäkenkien valintaan pitää kiinnittää huomiota. Tohvelit ja aamutossut eivät ole hyviä kenkiä, koska ne eivät tue jalkaa. Niillä on usein mahdotonta kävellä oikein, jalkaa nostaen ja reippaasti astuen. Kävely muuttuu helposti laahustavaksi. Esimerkiksi tukevat, kantaremmilliset sandaalit sopivat hyvin


sisäkengeksi. Tukipohjallisia käyttäville on nykyisin saatavilla sandaaleja, joissa on irrotettava sisäpohja. Niihin on helppo vaihtaa oma yksilöllinen tukipohjallinen.

Nivelreumaa sairastavan voi olla vaikeaa löytää hyvältä tuntuvia kenkiä. Tavallisissa kengissä on usein liian matala ja kapea varvastila, eikä tukipohjallisia ja muita apuvälineitä pysty tilanpuutteen vuoksi käyttämään. Tällöin kannattaa etsiä kenkäkaupoista tehdasvalmisteisia erityisjalkineita, joissa on otettu huomioon kärkeosan tilavuuden lisäksi kantakapin tukevuus ja oikeanlainen muotoilu. Sisäpohjalliset ovat yleensä irrotettavat, jolloin ne voidaan vaihtaa tukipohjallisiin. Kenkiin voidaan myös tehdä muutostöitä helpottamaan kävelyä ja jalan toimintaa. Muutostöitä te-

kevät suutarit ja apuvälineteknikot. Mikäli tehdasvalmisteiset erityisjalkineet tai kenkien muutostyöt eivät ratkaise kenkäongelmaa, on mahdollista teettää yksilölliset erityisjalkineet omien jalkojen mittojen mukaan.



Oikeassa kädessä oleva tukeva ja tarpeeksi kapea kantaosa pitää kantaluun hyvin paikoillaan estäen virheasennot ja nivelten kivuliaat liikkeet.



Jalat on hyvä mitata joko piirtämällä tai mallipohjallisella. Mittaa aina molemmat jalat. Jalan piirroksen lisätään kärkeen 1–1,5 cm:n käyntivara, jolloin piirros on sen pituinen, kun kengän on oltava.

JALKOJEN APUVÄLINEET

Tutkimusten mukaan nivelreumaa sairastavien yleisimpiä jalkaongelmia ovat kivut, varpaiden virheasennot sekä ihon ja kynsien muutokset. Sairauteen liittyvät tulehdukset heikentävät jalan lihaksia, nivelsiteitä ja jänteitä. Nivelet kipeytyvät ja muutokset sattavat johtaa nivelten virheasentoihin.. Myös kivuista johtuva nivelten vähäinen käyttö aiheuttaa lihasten epätasapainoa, joka vaikuttaa jalan ryhtiin ja nivelten asentoihin. Sairauden edetessä luihin ja niveliin kehittyvät muutoksia, ja lopulta nivel saattaa

jäykistyä. Jalkojen virheasentojen kehittymiseen vaikuttavat myös ulkoiset tekijät, kuten kengät ja jalkojen kuormittuminen käveltäessä. Nivelreumaa sairastavilla jalkojen yleisimmät virheasennot ovat vaivaisenluu, vasaravarpaat sekä jalan sisemmän pitkittäiskaaren laskeutuminen eli matalakaarinainen jalka.

Vaivaisenluu on varpaiden virheasento, jossa isovarvas kääntyy kohti muita varpaita. Isovarvas voi kääntyessään mennä muiden varpaiden alle tai päälle ja aiheuttaa ongelmia myös muihin varpasiin.

Liian pienet kengät hankaavat vaivaisenluuta ja lisäävät kipua.

Vasaravarpaat tarkoittavat varpaita, jotka koukistuvat yhdestä tai useammasta nivelestä siten, että ne nousevat alustasta. Aluksi vasaravarpaat ovat vielä joustavia, jolloin niiden asentoa voidaan korjata, mutta ajan myötä ne jäykistyvät pysyvästi koukistuneeseen asentoon.

Jalassa on rakenteellisesti kolme kaarta, kaksi pitkittäistä ja yksi poikittainen. **Matalakaarisesta jalasta** puhuttaessa tarkoitetaan jalan sisemmän pitkittäiskaaren laskeutumista. Kaaren laskeutuminen voi olla joko rakenteellista eli luista johtuvaa tai toiminnallista eli jalan rakenteiden liikkeistä johtuvaa. Kaaren madaltuessa jalka ei kuormitu normaalilla tavalla, ja seurauksena voi olla kovettumia, känsiä ja kipuja

jopa selässä asti.

Jalkojen ja varpaiden virheasentojen syntymistä ja kipuja voi estää erilaisilla puettavilla tai liimattavilla apuvälineillä, **orteeseilla**. On olemassa sekä asentoa korjaavia että suojaavia orteesimalleja. Niiden toimintaperiaate on sama kuin ranne- ja sormitukien. Riittävän ajoissa aloitetulla asentoa korjaavien orteesien käytöllä voidaan ehkäistä kipua, varpaiden virheasentojen syntymistä ja nivelten jäykistymistä virheellisiin asentoihin. **Pehmusteilla ja kevennyksillä** voi saada helpotusta kipeisiin päkiöihin ja kantapäihin. Tehdasvalmisteisia apuvälineitä myyvät apteekit, tavara-alot sekä terveydenhoitotuotteita myyvät erikoisliikkeet. Jalkaterapeutit ja jalkojenhoitajat valmistavat yksilöllisiä orteseja esimerkik-

Nivelreumaa sairastavan jaloissa voi olla useita virheasentoja, jotka aiheuttavat kipua ja vaikeuttavat liikkumista.



Orteeseilla ja tukipohjallisilla voidaan ehkäistä ja korjata varpaiden ja jalan virheasentoja.



si silikonista ja huovasta asiakkaan tarpeen mukaan.

Tukipohjallisilla voidaan ehkäistä ja korjata jalkojen virheasentoja ja vähentää kipuja. Tukipohjallisista saattaa olla apua myös selkävaivoihin. Varsinkin nivelreumaa sairastavilla tukipohjallisten käyttö on tärkeää, koska sairaus aiheuttaa niveliä tuhotessaan kipua sekä virheasentojen pahenemista. Tukipohjalliset voidaan jakaa materiaalien mukaan koviin, puolikoviin ja pehmeisiin. Nivelreumaa sairastaville on tärkeää, että sairauden alkuvaiheessa nivelten ollessa vielä liikkuvia jalkaa tuetaan oikeaan asentoon kovalla, tukevalla pohjallisella. Näin voidaan estää jalan jäykistyminen virheelliseen asentoon ja korjata jalan toimintaa aina lonkkaan asti. Pehmeistä materiaaleista

valmistetut iskua vaimentavat pohjalliset ovat puolestaan tarpeelliset nivelten jo jäykistyttyä. Ne antavat suojaa nivelille ja vähentävät kipua.

Yksilöllisiä tukipohjallisia valmistavat jalkaterapeutit ja jalkojenhoitajat, apuvälineteknikot sekä fysioterapeutit. Pohjallisia saa myös ostaa tehdasvalmisteisina, mutta nivelreumaa sairastaville ne eivät välttämättä tarjoa tarpeellista tukea. Yksilölliset tukipohjalliset suunnitellaan ja valmistetaan laajan jalkojen asentoa ja kävelyä kartoittavan tutkimuksen perusteella juuri asiakkaan tarpeita vastaaviksi. Tukipohjallisten toimivuutta ja istuvuutta tulee myös seurata säännöllisin väliajoin, vähintään kerran vuodessa, koska nivelreuma on etenevä sairaus ja tuen tarve voi muuttua.

JALKAVOIMISTELU

Päivittäinen jalkavoimistelu ylläpitää ja parantaa jalan ja varpaiden nivelten liikkuvuutta sekä jalkalihasten toimintaa. Nivelreumaa sairastaville tämä on erityisen tärkeää, jotta liikkuminen olisi kivutonta ja lihakset pysyisivät hyvässä kunnossa.

Tee jalkavoimisteluliikkeitä kymmenkunta peräkkäin, välillä rauhallisesti, välillä reippaammalla tahdilla. Silloin lihaksissa olevat erityyppiset lihassäikeet saavat kaikki harjoitusta.

Jokaista liikettä voit tehdä useamman sarjan. Lisää sarjojen määrää taitojesi ja voimiesi kehittyessä. Voit kysyä lisää liikkeitä jalkaterapeutilta, jalkojenhoitajalta tai fysioterapeutilta, jos kaipaat vaihtelua jalkavoimisteluun.



Jalkavoimistelun ohjeet seuraavilla sivuilla.



1. NILKKOJEN KOUKISTUS JA OJENNUS

Tämä liike vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa. Voit tehdä sen joko tuolilla istuen tai selin makuulla. Koukista ja ojenna nilkkoja vuorotellen, venytä jalkaa niin pitkälle kuin voit.

2. VARPAIDEN HARITUSLIIKE

Liikkeen tarkoitus on vahvistaa varpaiden ja jalkaterän luiden välissä olevia lihaksia, joiden tehtävä on tukea jalan poikittaista kaarta. Liike on helpompi tehdä aluksi istuen. Paina jalkapohjat lattiaa vasten ja venytä varpaita suorina mahdollisimman pitkälle samalla niitä harittaen. Pidä kantapää ja varpaat koko ajan maassa. Voit tarvittaessa avittaa haritusta sormin. Pidä haritusta kymmenisen sekuntia, rentouta välillä. Toista liike kymmenen kertaa.

3. JALAN LYHENNYS

Pidä kantapää tiukasti lattiaa vasten. Vedä varpaita lattiaa pitkin kohti kantapäätä niin, että päkiä nousee hiukan ilmaan. Varpaiden pitää pysyä koko pituudeltaan kiinni lattiassa. Liike vahvistaa jalan kaaria tukevia lihaksia.

4. ISOVARPAIDEN LOITONNUS

Tätä liikettä varten tarvitset kumilenkin tai lenkiksi sidotun joustavan narunpätkän. Kierrä lenkki molempien isovarpaiden ympäri ja siirrä jalat sellaiselle etäisyydelle toisistaan, että varpaissa tuntuu venytys. Pidä asento kymmenen sekuntia, sen jälkeen rentouta. Tämä liike ehkäisee ja korjaa vaivaisentuloita. Voit tehdä vastaavan liikkeen ilman narua niin, että jalkojen ollessa tiukasti lattiaa vasten ohjaat kädelläsi isovarpaat suoriksi. Tässä asennossa painat isovarpaita maata vasten noin kymmenen sekuntia, jonka jälkeen rentoutat lihakset. Toista kymmenen kertaa.

5. ESINEIDEN POIMINTA

Poimi varpailla lattialta pieniä esineitä, esimerkiksi sukia, pyyheliinoja tai nappeja. Näin vahvistat varpaiden koukistajalihaksia, jotka tekevät työtä kävelyssä. Kun teet liikkeen seisten, kehität samalla tasapainon hallintaa ja koko jalan ryhtiä. HUOM! Älä tee tätä liikettä, jos sinulla on vasaravarpaita!

6. JALKAPOHJAN RENTOUTUS

Jalkapohjan lihaksia voi venyttää, rentouttaa ja hieroa pienen pallon avulla. Tennis-pallo on sopivan kokoinen ja joustava. Pyörittele palloa jalkapohjasi alla, paina jalkaa palloa vasten eri voimakkuuksilla. Seisten tehtynä liike kehittää myös tasapainoaistiasi.