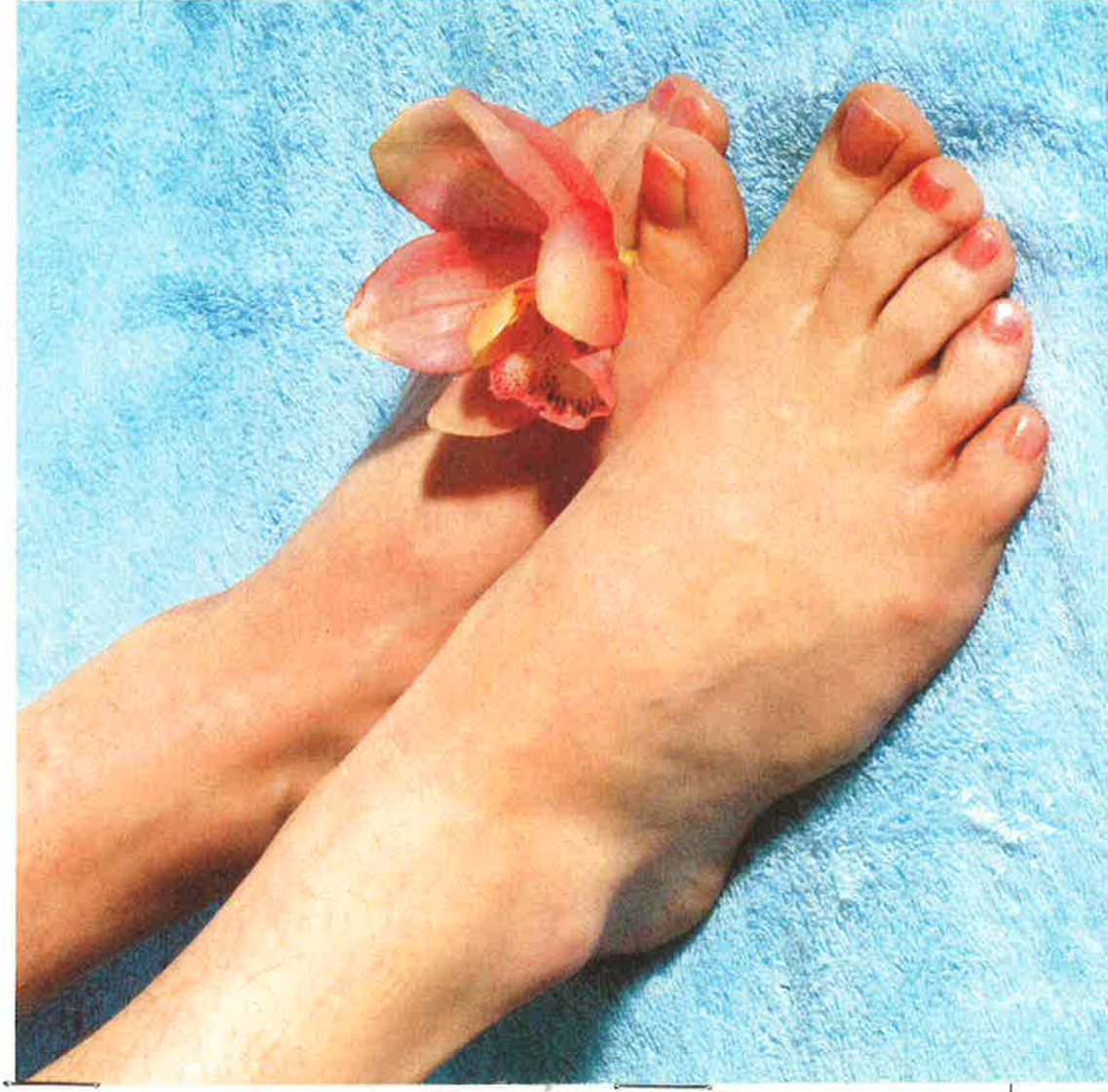


REUMAA SAIRASTAVAN JALKOJEN OMAHOIDON OPAS



SUOMEN REUMALIITTO RY.

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

JALKOJEN OMAHOITO

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

Varpaiden lisäksi meissä on tärkeää koko jalat. Ne ovat liikkumiskyky-
me perusta. Hoitamalla jalkojasi
säännöllisesti edistät niiden hyvin-
vointia. Tämän oppaan tarkoitus on
kääntää huomiosi varpasiin ja kan-
nustaa Sinua jalkojesi omahoitoon.

Jalkojen omahoito

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

Nivelreumaa sairastavien jalkaon-
gelmillä ja jalkojenhoidolla on todet-
tu olevan yhteys toimintakykyyn.
Toimintakykynsä huonoksi kokevil-
la on enemmän liikerajoituksia ja
virheasentoja alaraajojen nivelissä
sekä useammin jalkakipuja kuin
toimintakykynsä hyväksi kokevilla.
Jokaisella itsellään on vastuu jal-
kojenhoidostaan. Monet jalkaongel-
mat ovat estettävissä säännöllisel-
lä omahoidolla ja jalkojen kunnon
seuraamisella. Hyvään omahoitoon
kuuluu myös tunnistaa sellaiset jal-
kaongelmat, joiden hoito vaatii am-
mattilaisen apua.

JALKAHYGIENIA

Pese jalat päivittäin suihkutta-
malla varvas varpaalta. Useimmi-
ten pelkkä vesipesu riittää. Kuivasta
ihosta kärsivien kannattaa käyttää
pesuun apteekista saatavia **perus-
voiteita** tai voidepesuaineita, jotka
sisältävät ihoa kosteuttavia aineosia.
Runsaasta tai pahanhajuisesta hiko-
lusta kärsivät voivat käyttää jalko-



Jalat pestään
päivittäin.

Reumaa sairastavan jalkojen omahoidon opas

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

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 kehittyvän alueen kuormituskohtiin, kun ihoon kohdistuu toistuvaa painetta ja hankausta nivelen tai luun ja esimerkiksi kengän välillä. Iho suojautuu hankausta vastaan pak-suuntumalla. Ihon rasvaus lisää sen kimmoisuutta ja joustavuutta ja ehkäisee kovettumien muodostumista. Valitse voiteeksi mahdollisimman rasvainen perusvoide, vartalolle tarkoitut 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 syylillä 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 eijä ja puhdas iho sekä suojajalkineiden käyttö liikuttaessa yleisissä puku- ja pesutiloissa.

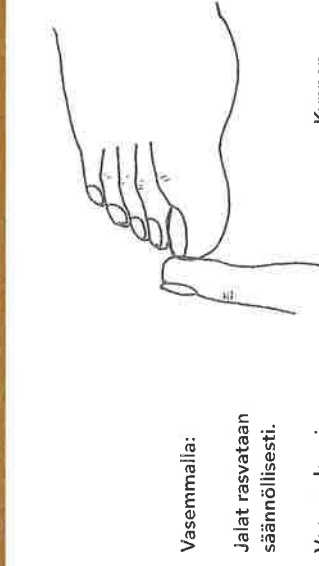
Jalkasienen eli jalkasilsan yleisin tartuntapaikka on hautunut varvasväli. Sieltä sieni voi levitä muualle jalkaan ja kynsiin. Sieni voi ilmetä hilseilevänä valkoisena ihotumana, ihon punoituksena tai kutitisevina vesirakkuloina riippuen siitä, onko tulehdus akuutti vai krooninen. Sieni hoidetaan lääkekuurilla.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

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 kynsivillalla. Kynsivillalla voit myös ohentaa **paksuuntuneita kynsiä** hiomalla kynnen päältä. Jos kynsien leikkaaminen on vaikeaa, kannattaa turvautua ammattilaisen apuun.

Kynsien sisäänkasvu on kivulias vaiva. Kynnen kasvu kynsivallin sisään johtuu usein virheellisestä kynsien leikkauksesta. Liian lyhyeksi leikattu kynsi tai kynnen reunaan jäänyt kynsipiikki 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 oikaisulla. Parasta hoitoa sisäänkasvaville kynsille on ehkäistä ne leikkamalla 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. Kynsisienien hoitoon tarvitaan usein sisäisen lääkekuuri. Lääkkeiden lisäksi kynsisiestä 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. Jalkojenhoiton ammattilaisia ovat Terveystieteiden tutkimuskeskuksen rekisteröityneet jalkaterapeutit ja jalkojenhoitajat. Heiltä voit hakea apua kaikkiin jalkaongelmiin, ja he myös opastavat sinua jalkojesi omahoidossa. Jalkojen kunto kannattaa käydä tarkistuttamassa ammattilaisen vastaanotolla kerän vuodessa nivelereuman etenevän luonteen vuoksi, vaikka et kärsisikään jalkaongelmista.



Kynsiavustin 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 lämmitävät jalkoja, toimivat kitkanpoistajina ja vaimentavat iskua. Akryylisokkoiset sukat ovat tutkimuksissa osoittautuneet tehokkaiksi hienkeräjäiksi ja kuljettajiksi. Jalat pysyvät lämpiminä ja kuivina, kun hiiri 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 hientymää ja painaumuksia. Sukkan resori ei saa puristaa. Kireät resorit puristavat säärtä, vaikeuttavat verenkiertoa ja aiheuttavat turvotusta.

Nivelereumaa sairastaville **hyvät kengät** ovat tärkein lääkkeen lisäksi suojata jalkoja ulkoisilta tekijöiltä kuten kylmyydeltä ja kosteudelta

. Ne vaimentavat jalkoihin kohdistuvaa iskua kovilla alustoilla käveläessä. Kengän tärkein mitta on sen pituus. Kenkien sisäpituuden pitä olla noin 1 cm jalkaa pidempi, koska jalka pitenee käveläessä 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. Varrelisilla nilkkureilla saa lisätukea kiipeille 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 reihun sentin jalkaa pidemmäksi. Irtilaikatulla 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 useinakaan 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



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

sisäkengiksi. Tukipohjallisia käyttävälle 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 varvasosa, eikä tukipohjallisia ja muuta apuvälineitä pysty tilanpuutteen vuoksi käyttämään. Tällöin kannattaa etsiä kenkäkaupoista tehdasvalmisteisia erityisjalkineita, joissa on otettu huomioon kärkiosan 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.



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 kiipeytyvät ja muutokset sattavat jotta nivelten virheasennot. Myös kivuista johtuva nivelten vähäinen käyttö aiheuttaa lihasten epätasapainoa, joka vaikuttaa jalan ryhtiin ja nivelten asentoihin. Sairauden edetessä luihin ja niveliin kehittyy muutoksia, ja lopulta nivel saattaa

jäykistyä. Jalkojen virheasentojen kehittymiseen vaikuttavat myös ulkoiset tekijät, kuten kengät ja jalkojen kuormittuminen kävellessä. 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 varpaisiin.

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



Liian pienet kengät hankaavat vaivaisenluuta ja lisäävät kipua.

Vasaravarpaat tarkoittavat varpaita, jotka koukistuvat yhdestä tai useammasta nivelestä siten, ettei 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 ranteiden 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, **orteseilla**. On olemassa sekä asentoa korjaavia että suojaavia orteesimalleja. Niiden toimintaperiaate on sama kuin rante- 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 päkioihin ja kantapäihin. Tehdasvalmisteisia apuvälineitä myyvät apteekit, tavatatalot sekä terveydenhoitotuotteita myyvät erikoisliikkeet. Jalkaterapeutit ja jalkojenhoitajat valmistavat yksilöllisiä orteseja esimerkiksi



Orteseilla 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. Tukipohjallista 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

JALKAVOIMISTELU

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.

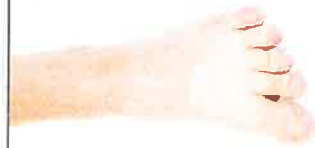
Päivittäinen jalkavoimistelu ylläpitää ja parantaa jalan ja varpaiden nivelten liikkuvuutta sekä jalkalihasten toimintaa. Nivelreumaa sairastaville tämä on erityisen tärkeää, jotta liikkuminen olisi kivutonta ja lihakset pysyisivät hyvässä kunnossa.

Tee jalkavoimisteluliiikkeitä 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 voimesi 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 tuolla istuimen tai selin makuulla. Koukista ja ojenna nilkkoja vuorotellen, venytystä jalkaa niin pitkälle kuin voit.

2. VARPAIDEN HARITUSLIIKE

Liikkeen tarkoitus on vahvistaa varpaiden ja jalkaterän luiden välissä olevia lihaksia, joiden tehtävä on tukea ja lantion poikittaista kaarta. Liike on helpompi tehdä aluksi istuen. Paina jalkapohjat lattiatiaa vasten ja venytystä varpaista 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 lenkkiä sidotun joustavan narunpätkän. Kierrä lenkki molempien isovarpaiden ympäri ja siirrä jalat sellaiselle etäisyydelle toistaan, että varpaissa tuntuu venytystä. Pidä asento kymmenen sekuntia, sen jälkeen rentouta. Tämä liike ehkäisee ja korjaa vaivaisenliikkeen 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 sukkia, 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.