

JALKOJEN HOITO

RIINA LINDSTRÖM



Jalkojen hoito 1/2

- hoitoon (omahoitoon) kuuluu jalkojen pesu, kuivaus ja rasvaus, kynsien tarkastus, jalkojen voimistelu (diabeetikot!), sukkien ja kenkien valinta sopiviksi
- erityishuomio diabeetikoiden lisäksi verenkiertohäiriö- ja reumapotilaiden jalkoihin
- jalkojen pesu vedellä, raspaus harkiten, varvasvälien huolellinen kuivaus, ihon kunnon tarkastus

Jalkojen hoito 2/2

- tarvittaessa varvasväleihin lampaanvillaa kosteuden imemiseen ja varvasvälien tuuletukseen. Voi käyttää myös talkkia ja/ tai varvassukkia.
- ei varvasvälien rasvausta, muuten rasvaus tarpeen mukaan
- varpaankynsien leikkaus kulmia pyöristämättä (eli suoraan)
- sukkien, jalkineiden, tukipohjallisten jne. valinta
- jalkavoimistelu: ylläpitää ja parantaa jalkaterän ja varpaiden nivelten liikkuvuutta ja jalkalihasten toimintaa
- Tarvittaessa jalkaterapeutille

JALKATERVEYDEN ARVIOINTI 1 / 3

- Arviointi vähintään kerran vuodessa ikääntyneille
 - Jos vaivoja, ohjaus jalkaterapeutille tai jalkahoitajalle
 - Esim. palveluasumisen piiriin tulevan henkilöt jalkaterveys voitaisiin tarkastaa osana hosun tekemistä ja samalla sopia, miten jalkojenhoito tai jalkaterapia järjestämisestä
- Jalkaterveyden arvioinnissa selvitetään:
 - ihon ja kynsien terveys
 - jalkaterien ja varpaiden rakenteelliset muutokset
 - Jalkakivut
 - toimintakyky ja liikkumistottumukset
 - jalkojen omahoitokyky- ja tottumukset (sis. sisä- ja ulkokenkien ominaisuudet)

JALKATERVEYDEN ARVIOINTI 2/3

- Alaraajojen toimintakyvyn testaaminen:
- Pyydä ikääntynyttä seisomaan yhdellä jalalla minuutin ajan, nousemaan tuolista ylös ja istuutumaan (käsinojallinen tuoli: käyttääkö käsinojia apuna, käsinojaton tuoli: tukeutuuko henkilö käsillä reisiin, molemmat ilmentävät heikentynyttä alaraajojen ojentajalihasten voimaa). Kysy myös, pystyykö kävelemään portaita ylös ja alas
 - Jos alaraajojen ja jalkaterien toiminnoissa ilmenee päivittäistä elämää rajoittavia tekijöitä -> fysio- tai jalkaterapiaan

JALKATERVEYDEN ARVIOINTI 3/3

- Omahoidon sujumisen haasteet:
 - Syitä: vaikeudet kurottautua jalkoihin nivelten jäykkyyden, ylipainon tai tasapainovaikeuksien takia, heikentynyt näkö, vähentynyt käsien lihasvoima ja muistisairaudet
 - Arviointi: seuraa pystyykö henkilö riisumaan kengät ja sukat vaivattomasti tai kysy, pystyykö ikääntynyt henkilö leikkaamaan itse varpaan kyntensä tai pyytää häntä vastaanotolla näyttämään, miten arvioi päkiän alueen ihoa

- Terveyttä edistäviä kenkiä syytä valita (huom ikääntyneiden vaikeudet muuttaa tottumuksia myös totuttujen kenkien suhteen)
- pisimmän varpaan päässä on tyhjää tilaa vähintään senttimetri
- kärkiosassa riittävästi korkeutta, jotta varpaat mahtuvat liikkumaan hankaamatta kengän kärkeen
- Nauha- ja tarrakiinnitys tai venyke- tai vetoketjukiinnitys -> istuvuus
- Matala korko
- Tukeva kantakappi
- Ohut, jämäkkä ja kuvioitu pohja
- Sisäkengiksi voi terveellä ikääntyneellä kokeilla kevytjalkineita, joissa on pitävä ohut pohja

KENKIEN VALINTA



Varvasjumppa

1. Isovarpaan painaminen lattiaan (voi tehdä istuen tai seisten). Varpaan alle voi laittaa vaikkapa vaahtomuovipalan, jotta näkee, tapahtuuko mitään.
 2. Varpaiden haritus. Istuen tai seisten, varpaat koko ajan lattiaa vasten.
 3. Varpaiden kipristys.
 4. Nilkan liikkeet. Koukista nilkkaa 90 asteen kulmaan ja takaisin lattiaan.
- Jalkojen kohoasento välillä.

Tehtäviä:

- Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen –kirja (pinkki, painos vuodelta 2020, 5. uudistettu painos)
 - S. 188 t. 3

Miten huolehdit iäkkään jalkojen hoidosta?

- Pesu vedellä, huolellinen kuivaus, erityisesti varvasvälit
- Ihon kunnon tarkkailu samalla (kuiva, ihorikot, hautumat, känsät, turvotus)
- Raspausta ei suositella
- Rasvaus, ei varvasväleihin rasvaa
- Varvasvälit? Hautumia? Tarvitaanko toimenpiteitä, kuten lampaanvillaa?
- Hyvät sukat ja jalkineet
- Varvasjumpan ohjaus ja siihen kannustaminen