



# Kotihoitossa toimiminen

---

## Jalkojen terveys

Tuija Erämies



| JALKOJEN PÄIVITTÄINEN HOITO JA HAVAINNOINTI |                                                                                                                             |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VESIPESU                                    | HIKOILEVILLE JALOILLE HAPAN PESUNESTE                                                                                       |
| IHON JA VARVASVÄLIEN KUIVAUS                | KUIVAA HUOLELLISESTI                                                                                                        |
| TARKISTA IHO                                | HUOMIOI IHOMUUTOKSET, IHORIKOT, VÄRI, PUNOITUS, TURVOTUS, KUIVUUS                                                           |
| VARVASVÄLIT                                 | HUOMIOI HAUTUMAT JA PUJOTA VARPAIDENVÄLEIHIN LAMPAANVILLAA                                                                  |
| KYNNET                                      | LEIKKAA KYNNET TARVITTAESSA, HUOMIOI OIKEA KYNNEN MALLI                                                                     |
| IHON HOITO, RASVAUS                         | RASVAA JALKATERIEN JA SÄÄRTEN IHO<br><u>VARPAIDENVÄLEIHIN EI RASVAA!</u>                                                    |
| JALKAVOIMISTELU                             | SÄÄNNÖLLINEN JALKAVOIMISTELU AKTIVOI VERENKIERTOJA JA IMUNESTEIDEN VIRTAASTA SEKÄ VAHVISTAA LIHAKSIA JA PARANTAA TASAPAINOA |
| PUHTAAT SUKAT                               | VALITSE KIRISTÄMÄTTÖMÄT, KOSTEUTTA SIIRTÄVÄT SUKAT                                                                          |
| KENGÄT                                      | VALITSE KÄYTTÖTARKOITUKSEN MUKAAN, TARKISTA KENGÄN SISUSTA JA KIINNITYS                                                     |

# Jalkojen päivittäinen hoito, tutkimus ja havainnointi

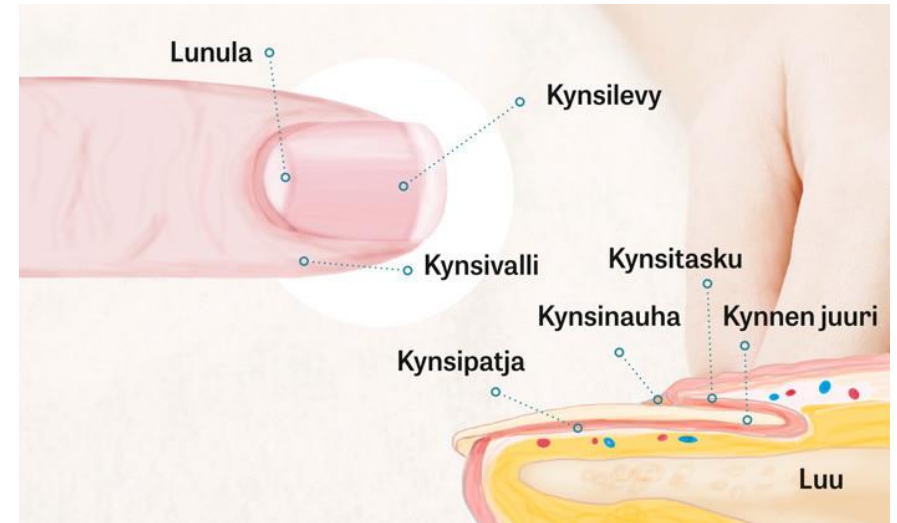
- Jalkojen perushoitoon kuuluu päivittäinen vesipesu
- Likaisten tai hikoilevien jalkojen pesuun käytetään mietoa pesunestettä (ph 5,5)
- Pesun jälkeen jalat ja varvasvälit kuivataan huolellisesti
- Vältetään kovaa hankausta, joka voi rikkoa ohuen ihon
- Huolellinen varpaiden välien kuivaaminen ehkäisee hautumia ja infektioita
- Kuivauksen yhteydessä tarkistetaan aina iho, varvasvälit ja kynnet
- Terve ehjä iho suojaa infektioilta ja mekaaniselta rasitukselta





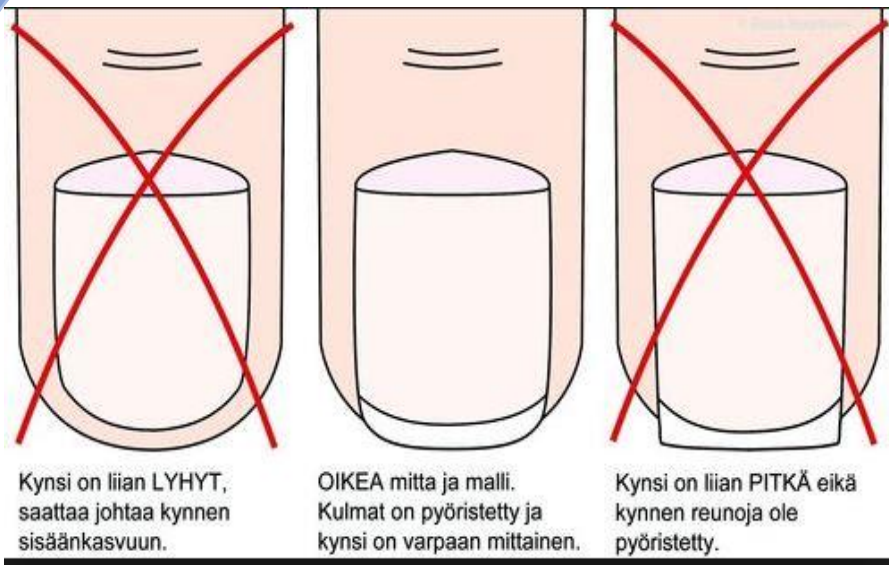
- Jalkaterien rasvaushieronta perusvoiteella estää ihon kuivumista ja pitää ihon pehmeänä ja joustavana
- Rasvaushieronnan yhteydessä on hyvä oikaista varpaita ja tunnustella nivelten liikkuvuutta
- Varvasväleihin ei saa laittaa voidetta ettei iho haudu
- Ikääntyneen iho tulee tarkastaa säännöllisesti kaikkien hoitotoimenpiteiden yhteydessä sillä esimerkiksi pitkäkestoinen punoitus iholla voi olla merkki ensimmäisen asteen painehaavasta
- Löydökseen tulee puuttua välittömästi poistamalla paine punoittavalta alueelta sekä muutettava henkilön asentoa sopivammaksi, jotta painealue pääsee lepäämään ja alue rauhoittumaan

- Kynsi on luja keratiinilevy, joka kasvaa koko eliniän
- Sormien kynnet kasvavat nopeammin, noin kolme millimetriä kuukaudessa, varpaat kirivät perässä kasvaen noin yhden millin kuukaudessa
- Kasvuun vaikuttavat monet yksilölliset tekijät, eikä sitä voi juurikaan kiihdyttää
- Jos aikuisen isovarpaan kynsi on poistettu tai irronnut, uuden kynnen kasvamiseen menee noin vuosi
- Kesällä kynnet, kuten hiuksetkin, kasvavat hiukan nopeammin kuin talvella, tämän on arveltu liittyvän lisääntyvään D-vitamiinin saantiin



- Kynsien hoitoon tulee olla henkilökohtaiset välineet, suorakärkiset kynsisakset tai tukevat kynsileikkurit sekä kynsiviila
- Kynnet leikataan pesun jälkeen, jolloin ne ovat pehmeämmät eivätkä lohkeile
- Jos kynnet ovat paksut, suositellaan jalkakylpyä ennen kynsien leikkaamista
- Paksuja kynsiä voi myös ohentaa kynsiviilalla ennen leikkaamista, mikä estää kynnen lohkeamista ja helpottaa leikkaamista
- Kynsien tehtävä on suojata varpaiden päitä
- Kynnet leikataan varpaiden päiden muotoiseksi suoraan, kadottamatta kynnen kulmia
- Kynnen mitan voi määrittää painamalla kevyesti varpaan pästä: kynnen reunan tulee olla tasan varpaan pään kanssa





- Kynsien leikkaamisen jälkeen kynnen leikkauspinnat viilataan tasaiseksi kynsiviilalla
- Jos kynnet leikataan liian lyhyiksi pyöristäen kynnen reunat, aiheuttaa se kasvaessaan usein kynnen reunan painautumisen kynsivalliin ja kynsivallin tulehduksen, jonka syynä on sisään kasvanut kynsi
- Sisään kasvanut kynsi ja kynsivallintulehdus vaatii jalkaterapeutin tai lääkärin hoitoa

# Jalkavoimistelu

- Jalkavoimistelu edistää nestekiertoa ja nivelten liikkuvuutta
- Päivittäisellä jalkavoimistelulla tuetaan jalkaterän, varpaiden, nivelten ja lihasten toimintoja sekä ehkäistään varpaiden virheasentojen syntymistä
- Jalkavoimistelu on hyvä toteuttaa päivittäin aamuin illoin
- Jalkavoimistelua tukevia apuvälineitä ovat esimerkiksi puinen jalkarulla ja tennispallo
- Keinuttelu keinutuolissa lisää pohjepumpun toimintaa alaraajoissa

# Jalkineet ja sukat

- Pystyasennon hallintaa ja jalkaterän toimintaa voidaan edistää hyvillä kengillä
- Kengät suojaavat jalkateriä ulkoisilta tekijöiltä, kuten kylmyydeltä, kuumuudelta, kosteudelta, teräviltä esineiltä ja kolhuilta
- Kengät tukevat, vähentävät kitkaa ja hankausta, toimivat iskunvaimentajina
- Kenkien tehtävänä on myös tukea alaraajojen niveliä ja ohjata niiden toimintoja
- Kenkien tulee olla kevyet ja päältä pehmeät, niissä tulee olla luja, tukeva ja liukumaton pohja, mahdollisten virheasentojen vuoksi riittävästi kärkikorkeutta ja leveyttä, säädettävä kiinnitys ja luja, tukeva kantio



Jalkaan sujautettavat  
tohvelit eivät tue jalkaa ja  
ovat liukkaat pohjastaan,  
tämä puolestaan lisää  
kaatumisvaaraa. Kävely voi  
olla laahustavaa,  
laskimopumppu ei toimi  
normaalisti ja tämä johtaa  
päkiän rasitukseen

- Sukkien tulisi olla numeroa suuremmat kuin mitä jalan normaali koko on
  - Sukka kutistuu pesun myötä
  - Sukka on liian pieni, jos se puettaessa vetäytyy kiinni varpasiin
  - Kun sukkaa puetaan, tulee se vetää aluksi kiinni varpasiin ja vetää sitten niin, että varpaat pääsevät olemaan vapaana, ne ovat suorassa ja niillä on tilaa liikkua
- Tarkistettava, ettei sukan sisällä ole mitään irtoavaa, ja jos on, se tulee poistaa ennen sukan pukemista
- Keinokuidusta valmistetut sukat ovat parhaita
  - Siirtävät tehokkaasti kosteutta
  - Pysyvät kuivina
  - Ehkäisevät hiertymien ja rakkojen syntymistä
  - Pitävät jalkaterät lämpiminä
- Puuvillasukka imee kosteutta kaksi kertaa enemmän keinokuitusukkaan verrattuna
- Sukat tulee vaihtaa päivittäin ja pestä 60 asteessa



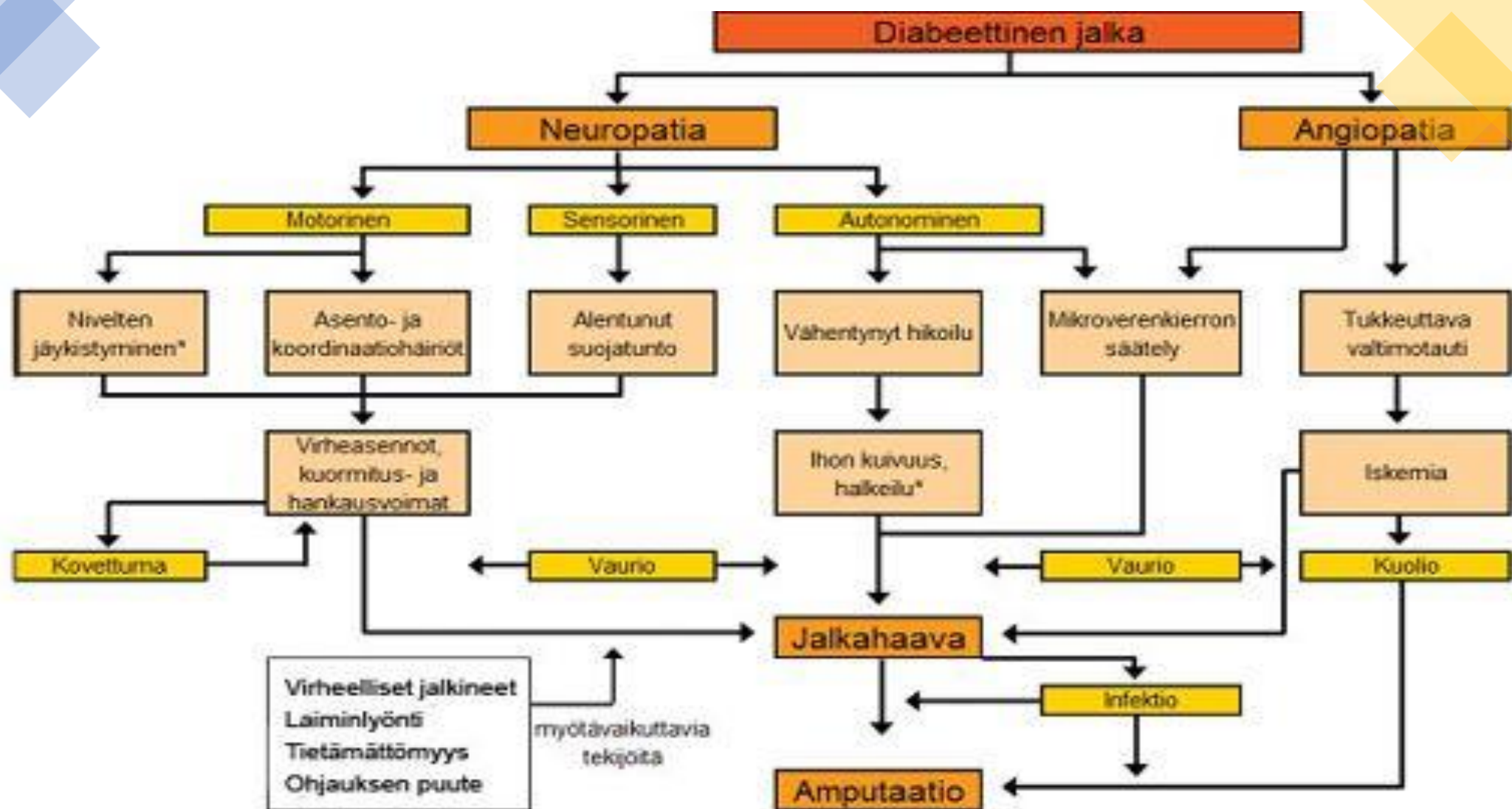


# Diabetes ja jalkaongelmat

- Diabetesta sairastavien määrä kasvaa rajusti vuosittain
- Tyypin kaksi diabetesta sairastaa huomattava osa suomalaisista ja määrä kasvaa koko ajan
- Diabeetikoiden suurimmat hoitokustannukset johtuvat sydän- ja verisuonisairauksista sekä jalkavaurioista
- Diabetekseen liittyy myös lisäsairauksia, varsinkin, jos hoitotasapaino on huono
  - Näitä ovat muun muassa alaraajojen neuropatia (=hermosto) ja angiopatia (=verisuonisto)
- Nämä ovat valitettavan usein syynä alaraajojen amputaatioon
- Amputaatioista 85 % johtuu jalkahaavasta
- Vähintään joka neljäs kakkostyypin diabeetikosta saa jonkinasteisen kroonisen jalkavaurion sairautensa aikana

# Diabeetikon jalkojen riskiluokitus

| Riskiluokka                         | Suojatunto puuttuu | Rakennevirhe                                    | Pulssien puute  | Aiempi haava tai amputaatio | Toimet                                                                                                             |
|-------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0                                   | EI                 | EI                                              | EI              | EI                          | Tarkastus ja riskiluokitus vuosittain<br>Perusohjaus                                                               |
| 1<br>Haavariski kaksinkertainen     | KYLLÄ<br>1         | EI                                              | EI              | EI                          | Tarkastus vastaanotolla vähintään vuosittain<br>Perusohjaus ja jalkojen omaseuranta<br>Jalkineohjaus               |
| 2<br>Haavariski yli viisinkertainen | KYLLÄ              | KYLLÄ<br>TAI EI<br>Vähintään toinen näistä<br>2 | KYLLÄ<br>TAI EI | EI                          | Säännölliset käynnit jalkaterapeutilla<br>Omahoidon tehostus<br>Tarkastus vastaanotolla<br>Verenkierron selvittely |
| 3<br>Haavariski yli kymmenkertainen | EI<br>MERKITYSTÄ   |                                                 |                 | KYLLÄ<br>3                  | Säännölliset käynnit jalkaterapeutilla<br>Valmius ongelmien hoitoon<br>Tarkastus joka vastaanottokäynnillä         |



\*Huom.  
Hyperglykemia  
aiheuttaa kudosten  
jäykistymistä



# Lähteet

- Ingelius M & Pessala A. 2015. Ikääntyneen jalkojen perushoito - koulutus kotihoidon henkilökunnalle . Tunnista, hoida ja ohjaa. Opinnäytetyö. Jalkaterapian koulutusohjelma. Mikkelin ammattikorkeakoulu.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/99722/Ingelius%20Pessala.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Käypä hoito -suositus. 2009. Diabeetikon jalkaongelmat. <http://www.kaypahoito.fi/hoi50079>
- Respecta. Jalkojen omahoito. <https://www.respecta.fi/fi/ratkaisut/apuvalineet/jalkineet/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/jalkojen-omahoito/>