

JALKOJEN TERVEYS

Terhi Koskell



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 <u>VARPAIDENVÄLEIHIN EI RASVAA!</u>
JALKAVOIMISTELU	SÄÄNNÖLLINEN JALKAVOIMISTELU AKTIVOI VERENKIERTOJA JA IMUNESTEIDEN VIRTAAUSTA SEKÄ VAHVISTAA LIHAKSIA JA PARANTAA TASAPAINOA
PUHTAAT SUKAT	VALITSE KIRISTÄMÄTTÖMÄT, KOSTEUTTA SIIRTÄVÄT SUKAT
KENGÄT	VALITSE KÄYTTÖTARKOITUKSEN MUKAAN, TARKISTA KENGÄN SISUSTA JA KIINNITYS



JALKOJEN TERVEYS

▪ Jalkojen päivittäinen hoito, tutkimus ja havainnointi

- Jalkojen perushoitoon kuuluu päivittäinen vesipesu
- Likaisten tai hikoilevien jalkojen pesuun käytetään mietoja 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 infektoita
- Kuivauksen yhteydessä tarkistetaan aina iho, varvasvälit ja kynnet
- Terve ehjä iho suojaa infektoilta ja mekaaniselta rasitukselta



JALKOJEN TERVEYS

- **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



JALKOJEN TERVEYS

- **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



JALKOJEN TERVEYS

- **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



JALKOJEN TERVEYS

- **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



JALKOJEN TERVEYS

▪ 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



JALKOJEN TERVEYS

▪ 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



JATKOJEN TERVEYS

- **Sukkien tulisi olla numeroa suuremmat kuin mitä jalan normaali koko on**
 - Sukka kutistuu pesun myötä
 - Sukka on liian pieni, jos se puettaessa vetäytyy kiinni varpaisiin
 - Kun sukkaa puetaan, tulee se vetää aluksi kiinni varpaisiin 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



JALKOJEN TERVEYS

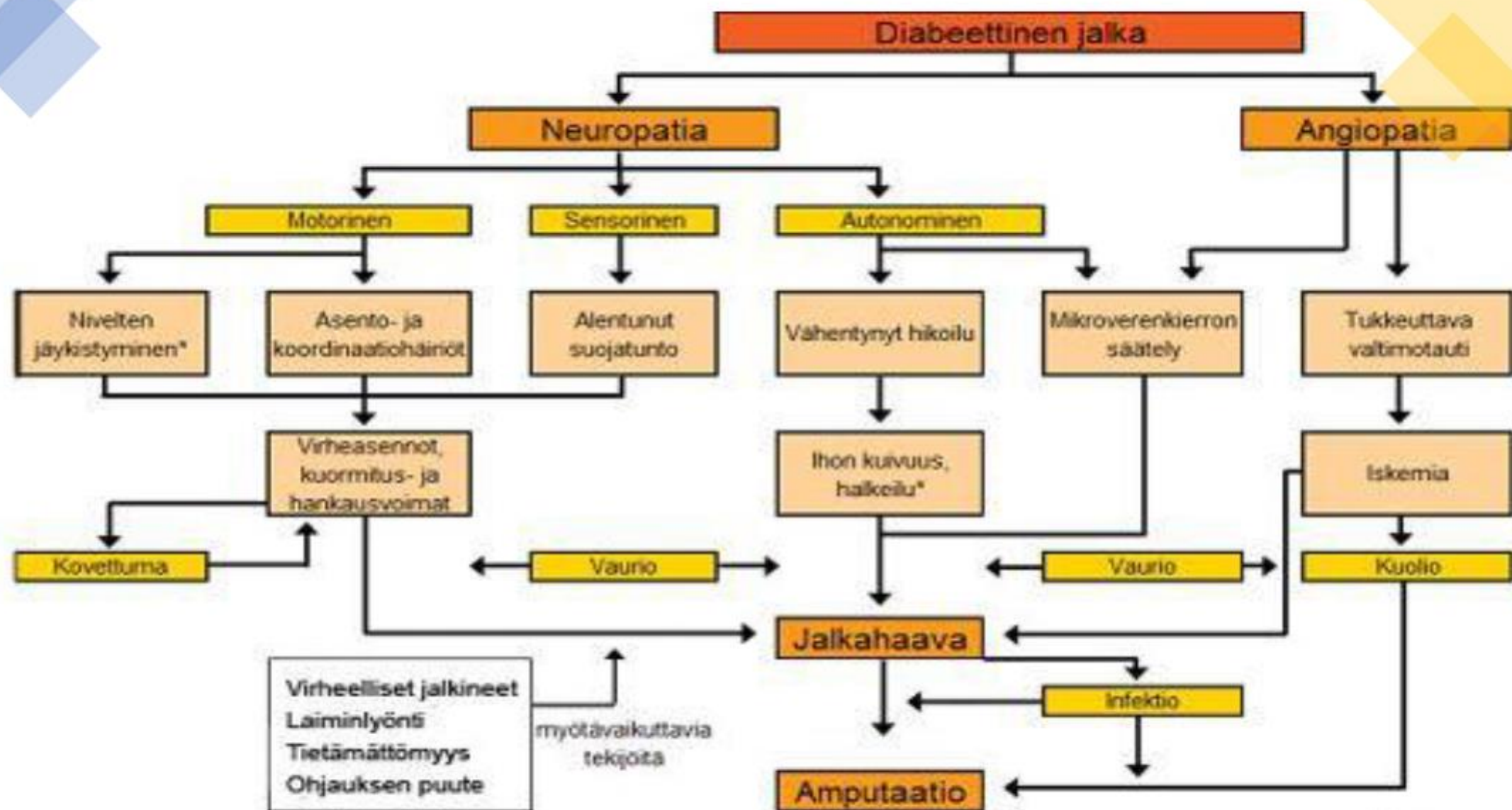
▪ Diabetes ja jalkaongelmat

- 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 Perusohjaus
1 Haavariski kaksinkertainen	KYLLÄ 1	EI	EI	EI	Tarkastus vastaanotolla vähintään vuosittain Perusohjaus ja jalkojen omaseuranta Jalkineohjaus
2 Haavariski yli viisinkertainen	KYLLÄ	KYLLÄ TAI EI Vähintään toinen näistä 2	KYLLÄ TAI EI	EI	Säännölliset käynnit jalkaterapeutilla Omahoidon tehostus Tarkastus vastaanotolla Verenkierron selvittely
3 Haavariski yli kymmenkertainen	EI MERKITYSTÄ			KYLLÄ 3	Säännölliset käynnit jalkaterapeutilla Valmius ongelmien hoitoon Tarkastus joka vastaanottokäynnillä



*Huom.
Hyperglykemia
aiheuttaa kudosten
jäykistymistä

KIITOS!

*”Kenenkään ei
tarvitse taivaltaa
Tätä elämänpolkua
Yksin.”*

