

## **TERVEET JALAT OVAT IHMISEN KIVIJALKA**

**Ihmisen jalkaterä on moniulotteinen toiminnallinen kokonaisuus. Se joutuu kestäämään suurta kuormitusta ja ennen kaikkea liikuttamaan ihmiskehoa koko elämän ajan.**

Terveys-suositusten mukaan ihmisen olisi hyvä liikkua 10 000 askelta päivässä. Tämä on noin 5 000 askelta yhtä jalkaterää kohden. Jokaisen askeleen aikana jalkaterä joutuu ottamaan vastaan kuormituksen, toimimaan iskunvaimentimena, siirtämään kehon massan eteenpäin sekä jäykistymään jäykäksi vipuvarreksi ponnistuksen mahdollistamiseksi.

### **Tekeväälle sattuu**

Jalkaterässä on 26 luuta, 55 niveltä tai niveltymää, 31 lihasta sekä 107 nivelsidettä. Ihmisen liikkeessä jalkaterä kuormittuu ja on tämän vuoksi jatkuvasti alltiina erilaisille iskuille, paineelle, väännöille ja hankauksille. Jalan laskeutuessa maahan jalkaterään ja alaraajaan kohdistuu isku. Kävelyalustan ollessa epätasainen jalkaterä on altis erilaisille väännöille ja kiertymille. Pitkillä kävely- tai juoksulenkeillä jalkaterään kohdistuu hankausta. Sitä voi aiheuttaa myös epäsoivat jalkineet tai sukat. Liiallinen hankaus voi puolestaan aiheuttaa kynsi- ja iho-ongelmia.

Vaikka jalat ovat ihmisen liikkumis- ja toimintakyvyn kannalta hyvinkin tärkeät, niiden tarkempi tarkastelu tai hoitaminen tahtoo jäädä hieman taka-alalle tai jopa unohtua kokonaan. Näin käy yleensä, jos jaloissa ei ole mitään ongelmia. Kipu toimiikin usein ensimmäisenä herätteenä. Kivun ilmetessä ihminen yleensä tarkastaa onko sille jotain selkeää, näkyvää syytä.

### **Kuinka jaloista tulisi huolehtia?**

Jalkojen omahoitoon olennaisena osana kuuluu jalkojen säännöllinen pesu, jonka lomassa on helppo tarkastaa jalkojen kunto ihon ja kynsien osalta. Pesussa kannattaa erityisesti huolehtia, että varvasvälit tulee käytyä yksitellen läpi. Pesun jälkeen jalat tulee kuivata huolellisesti. Myös varvasvälit tulee kuivata erityisen huolellisesti, koska kosteus varvasväleissä altistaa niiden hautumiselle.

Kynnet tulisi lyhentää säännöllisesti. Kynsien kasvunopeus on hyvin yksilöllistä, joten jokaisen tulisi tarkkailla omien kynsien kasvua. Kynnet tulisi lyhentää kynsisaksilla tai -leikkureilla. Kynnen oikea pituus on helppo selvittää asettamalla sormi lappelteen varpaan pään päälle. Kynsi saa tuntua sormessa, mutta se ei saa kantaa sitä. Myös kynsien kulmat tulisi jättää rauhaan. Kynnenkulmien pyöristäminen voi aiheuttaa kynnen kivuliasta sisään kasvua.

Jalkaterien iho on hyvä tarkastaa silmämääräisesti sekä tunnustelemalla jalkapohjista. Jos jostain syystä tämä ei onnistu, voi apuna käyttää peiliä tai pyytää toista henkilöä tarkastamaan jalkojen iho. Jos huomaat jalkapohjissa tai varpaissa kovettumaa, joka on alkanut vaivata, on se hyvä käydä näyttämässä ammattilaiselle. Kovettuma on merkki kuormituspisteestä. Keho suojaa kuormittuvaa aluetta kovettamalla ja paksuntamalla ihoa ja kovettuma voi kuivaessaan sekä kasvaessaan alkaa vaivata. Ammattilainen arvioi kovettuman tilanteen sekä syyt sen muodostumiselle, hoitaa kovettuman ja ohjaa omahoidon, keventämisen ja jalkineasiat. Ensisijainen omahoito kovettumille on jalkojen rasvaaminen.

Jalkojen ihoa tulisi rasvata säännöllisesti hieman rasvaisemmalla voiteella muuhun kehoon nähden. Rasva tulisi levittää jalkojen iholle hieromalla. Varvasvälit tulisi jättää rasvaamatta, jotta ne eivät haudu. Usein jalat vaativat tiheämpää rasvausta talviaikaan. Jaloista tulisi myös silmämääräisesti arvioida ihon väri sekä ovatko jalat esimerkiksi turvoksissa. Ihonvärimuutokset tai turvotus voivat kertoa heikentyneestä verenkierrosta alaraajoissa.

### **Huomioita harjoitteilla**

Jalkoihin kohdistuvan päivittäisen kuormituksen lisäksi jaloista tulisi huolehtia myös riittäväillä lihaksia huoltavilla ja vahvistavilla harjoitteilla. Myös nivelten liikkuvuuden säilyttämien on ensisijaisen tärkeää, jotta jalkaterä pystyy suoriutumaan sen tehtävistä. Hyvin toimiva jalkaterä antaa myös muulle keholle mahdollisuuden toimia hyvin.

Harjoitteina toimivat hyvin esimerkiksi varpaiden haritukset sekä kipristykset. Näillä lisätään varpaiden hallintaa sekä pidetään yllä liikkuvuutta. Nilkan koukistus ja ojennus ovat tärkeitä liikkeitä kävelyä silmällä pitäen. Yhdellä jalalla seisoita on puolestaan hyvä tasapainoharjoite ja erinomainen keino lisätä jalkaterän sekä koko alaraajan lihasvoimaa ja -hallintaa. Jalkapohjia voi myös hieroa. Tähän oivana apuvälineenä toimii esimerkiksi pieni pallo.

Loppujen lopuksi omasta jalkaterveydestä huolehtiminen ei vaadi suuriakaan taikatemppuja.

Artikkelin ovat kirjoittaneet

Jalkaterapeutit Kalle Eronen & Juho Anttonen, Sosterin Toimintakyky-yksiköstä.