

ÄLÄ UNOHDA JALKOJASI!

Jalkojen omahoidon materiaali

Sisäänkasvanut kynsi

Tunnistaminen: Kynnen reunus on kasvanut ja levittäytynyt kynnenvieruskudoksiin aiheuttaen niissä tulehduksen. Kynsi voi olla hyvin kivulias.

Hoito: Varpaan kynnen kulman paljastaminen esimerkiksi pumpulitupolla tai kuitukankaalla, jotta kynnen kulma ei kasva ihon alle. Varpaanerottajalla voidaan ehkäistä kynsivalliin kohdistuvaa painetta. Kynsivallin punoitukseen voidaan käyttää antiseptistä voidetta.

Ennaltaehkäisy: Kynsien pitäminen riittävän pitkinä niiden kulmia pyöristämättä.

Kynsimuutokset

Kynsivallintulehdus

Tunnistaminen: Äkillisessä tulehduksessa kynsivalli punoittaa ja on turvoksissa. Kynsivallin alta voi valua märkää ja varvasta voi särkeä ja kuumottaa. Pitkittyneessä tulehduksessa kynsinauha puutuu ja kynsivallissa esiintyy mahdollista punoitusta ja hilseilyä. Märkää ei juuri esiinny ja kynteen voi ajan kuluessa muodostua poikittaisia vakoja ja kuoppia. Kynsivalli voi turvota ja irrota kynnestä kokonaan.

Hoito: Jalkojen päivittäinen kylvettely. Tämän lisäksi tulehtuneeseen kohtaan laitetaan antimikrobista voidetta esimerkiksi fusidiinihappovoidetta. Kroonisessa tulehduksessa on tärkeintä suojata varvas kosteudelta, hankaamiselta ja lialta. Tulehtunut alue tulee puhdistaa hyvin, sekä sille tulee levittää hydrokortisonivoidetta 1–2 kertaa päivässä vähintään neljän viikon ajan.

Ennaltaehkäisy: Varpaiden suojaaminen kosteudelta ja hankaukselta. Kynsien oikeaoppinen lyhentäminen. Jalkojen päivittäinen pesu.

Paksuuntunut kynsi

Tunnistaminen: Kynsi on väritykseltään himmeä, kellertävä ja samea. Se kasvaa paksuna, kovana ja aaltomaisena. Se voi aiheuttaa verenvuotoa painaessaan kynsipatjaa.

Hoito: Kynsien ohentaminen ja lyhentäminen esimerkiksi hiekkapaperiviilalla. Kynsiä voi pehmentää pesulla tai rasvaisella perusvoiteella.

Ennaltaehkäisy: Hankauksen ehkäiseminen käyttämällä sopivia jalkineita ja sukkia. Kynsien leikkaaminen oikean mittaisiksi.

Kynsisilsa

Tunnistaminen: Kellertävä ja samea esiintymä kynnessä, joka hilseilee. Esiintymä voi alkaa kynnen kärjestä, sivusta, tyvestä tai se voi peittää kynnen kokonaan.

Hoito: Kynsisilsan diagnoosi varmistetaan aina sieninäytteellä. Lääkehoitona on antimykoottinen hoito. Alustastaan irronnutta kynttä voidaan leikata itse pois ja kynsipatja voidaan hioa puhtaaksi. Pesun yhteydessä kynsiuurteita voi puhdistaa hellävaraisesti hammas- tai kynsiharjalla. Jalkajumppa tehostaa ääreisverenkiertoa, joka edistää paranemista.

Ennaltaehkäisy: Kosteutta siirtävät ja hengittävät sukat ja jalkineet ehkäisevät silsan syntyä. Jalkineiden käyttö julkisissa tiloissa vähentää tartuntariskiä.

Känsä

Tunnistaminen: Jalassa tuntuva nappulamainen ja kova muodostuma, joka kipuilee.

Hoito: Kovettumien hellävarainen hionta jalkakylvyn jälkeen. Voidaan myös käyttää salisyyliilaastaria, joka vaihdetaan kahden päivän välein, kunnes känsä irtoaa juurineen.

Ennaltaehkäisy: Hankaavien ja puristavien jalkineiden vaihto tilavampiin ja paremmin sopiviin jalkineisiin sekä jalkojen päivittäinen rasvaus.

Syylä

Tunnistaminen: Ihonvärinen kohouma, joka näkyy kuivalla iholla karheana ja kostealla iholla kumimaisena muodostumana. Se sisältää mustia pisteitä ja verenhyytymiä. Voi myös esiintyä pieninä, vierä vieressä olevina syylinä. Niistä käytetään nimitystä mosaiikkisyylä.

Hoito: Syylän hiominen viilalla. Syylää voidaan pehmentää tarvittaessa salisyylihapoalasteilla.

Ennaltaehkäisy: Jalkojen alueen hygieniasta huolehtiminen, henkilökohtaisten hoitovälineiden käyttö sekä jalkineiden käyttö julkisissa tiloissa.

Kovettuma

Tunnistaminen: Laaja, joustamaton ja väriltään kellertävä paksuuntuma ihosta.

Hoito: Kovettuman päivittäinen rasvaus. Ureaa eli karbamideja sisältävät voiteet soveltuvat parhaiten kovettumien pehmentämiseen.

Ennaltaehkäisy: Säännöllinen jalkojen rasvaus sekä hyvin sopivien sukkiensa ja jalkineiden käyttö, jotta jalka ei joudu puristuksiin.

Ihomuutokset

Jalkasilsa

Tunnistaminen: Punoittava, kutiseva, hilseilevä ja halkeileva esiintymä reunimmaisissa varvasväleissä. Joskus se voi esiintyä myös jalkapohjan alueella rakkulamaisena, hilseilevänä ja halkeilevana esiintymänä.

Hoito: Atsoleita tai terbinafiinia sisältävien sienilääkkeiden käyttö.

Ennaltaehkäisy: Varvasvälien päivittäinen pesu ja kuivaus. Lampaanvillan ja talkin käyttö varvasväleihin sekä jalkineiden tiheä vaihtaminen hautumisen ehkäisemiseksi. Jalkineiden käyttö julkisissa tiloissa.

Rakko

Tunnistaminen: Vähintään puoli senttiä läpimitaltaan oleva ihonsisäinen tai -alainen rakkula, joka sisältää kirkasta tai veristä kudosnestettä.

Hoito: Pieneen ja kivuttomaan rakkoon rakkolaastari. Tulehtuneeseen ja kipuilevaan rakkoon ei laastaria tule käyttää, vaan silloin tärkeää on rakon päivittäinen pesu ja suojaus. Jos rakko haittaa liikkumista, voidaan se puhkaista puhdistetulla neulalla rakon sivusta.

Ennaltaehkäisy: Jalkojen päivittäinen rasvaus. Ihoon kohdistuvan venytyksen ja paineen sekä kosteuden vähentäminen oikeanlaisilla sukilla ja jalkineilla.

Halkeileva kantapää

Tunnistaminen: Kuiva, paksuuntunut ja halkeileva iho kantapäässä. Voi vuotaa verta.

Hoito: Rasvaushieronta jalkojen pesun jälkeen. Ureaa eli karbamideja sisältävät voiteet tai pihkavoiteet ja salvat soveltuvat parhaiten halkeamien pehmentämiseen. Hankaliin ja paksuihin halkeamiin voidaan käyttää salisyyliipitoista voidetta sekä hydrokolloidilaastareita.

Ennaltaehkäisy: Kantapään ihon säännöllinen rasvaaminen. Oikeankokoisten sukkiensa ja kenkien käyttäminen. Iskuja vaimentavien pohjallisten käyttö.

Ruusku

Tunnistaminen: Punainen, kipeä ja turvonnut ihoalue, joka on vain toisella puolella kehoa. Kohonnut kuume.

Hoito: Ruusua epäillessä tulisi olla välittömästi yhteydessä päivystykseen. Lääkehoitona ruusuun on penisilliini-antibiootti. Kipua voi lievittää kylmillä kääreillä ja turvotusta jalan kohoasennolla tai tukisidoksilla.

Ennaltaehkäisy: Jalkojen ihon ehjänä pitäminen, jotta infektioportteja ei synny. Muiden ongelmien hoitaminen hyvissä ajoin.

Varvasvälihautuma

Tunnistaminen: Varvasvälin iho on vaalea ja vettynyt ja siinä esiintyy punoitusta. Voi myös esiintyä verenvuotoa.

Hoito: Varvasvälien huolellinen pesu ja kuivaus päivittäin.

Ennaltaehkäisy: Varvasvälien päivittäinen pesu ja kuivaus. Hengittävien jalkineiden ja sukkiensa käyttö. Lampaanvillan tai talkin käyttäminen varvasväleihin.

Diabetes ja jalkaterveys

Diabetes aiheuttaa ääreishermoston häiriötä (neuropatiaa), heikentynyttä valtimoverenkiertoa sekä kudosten ja lihasten jäykistymistä, jotka altistavat jalan alueen ongelmille.

Neuropatian aiheuttaman heikentyneen tuntoaistin vuoksi jalkojen alueen vauriot jäävät helposti huomaamatta ja jalka altistuu bakteeritulehduksille. Heikentyneen valtimoverenkierron takia elimistön kyky torjua tulehdus on heikentynyt ja siksi se voi levitä syväälle kudokseen aiheuttaen pitkäaikaisen haavauman. Jalkojen alueen haava on yleisin diabeteksen aiheuttama ongelma.

Tunnistaminen: Ilmaantuu yleensä isovarpaan alle, päkiään tai virheasentoisiin varpasiin kovettuman seurauksena. Tyypillinen haavauma on pyöreä tai soikea, sen pohja on punainen ja sitä ympäröi vaalea reunus.

Hoito: Lieviä haavoja pystyy hoitamaan itse puhdistamalla ja desinfioimalla ne klooriheksidiini- tai polyvidonijodi-liuoksella. Haavan voi suojata harsotaitoksella. Haava tulee pitää kuivana ja siksi laastareita ei tule käyttää. Mikäli haava tulehtuu, ota yhteys ammattilaiseen.

Ennaltaehkäisy: Jalkojen kunnon tarkastaminen päivittäin. Sopivien ja hankaamattomien jalkineiden sekä sukkiensa käyttäminen.

Diabetekseen liittyvä harvinaisempi jalkaongelma on Charcot'n jalka. Se voi kehittyä joskus diabeetikoille, joilla on jo aikaisemmin kehittynyt neuropatiaa. Sairaudelle ominaista on turvotukset ja punoitukset joissain jalkaterän osissa. Luuta hajottavien solujen aktiivisuus lisääntyy, joka aiheuttaa nilkan ja jalkapöydän alueen luiden luhistumista ja pirstoutumista. Jalka on yleensä muutoksista huolimatta kivuton, mutta mikäli jalkaterässä esiintyy outoa turvotusta tai kipua, on silloin hakeuduttava ammattilaisen hoidettavaksi.

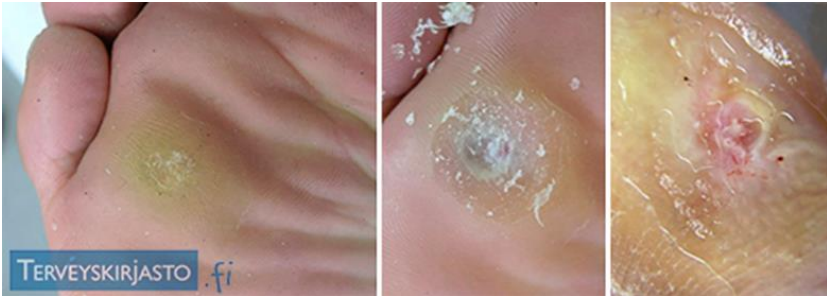


Diabeteksen jalkahaava isovarpaan alla (Rönnemaa 2009, Duodecim)



Charcot-muutos jalassa (Rönnemaa 2008, Duodecim)

Kuvia



Syylä jalkapohjassa (Hannuksela-Svahn 2017, Duodecim)



Halkeileva kantapää (Hannuksela 2010, Duodecim)



Mosaikkisyylä päkiässä (Suhonen 2010, Duodecim)



Kynsisilsa varpaankynnen sivulla (Suhonen 2007, Duodecim)



Sisäänkasvanut kynsi (Suhonen 2007, Duodecim)



Jalkasilsa varvasvälissä (Suhonen 2007, Duodecim)



Känsä (Suhonen 2008, Duodecim)



Ruusu sääressä (Suhonen 2007, Duodecim)