

ÄLÄ UNOHDA JALKOJASI!

Jalkojen omahoidon opas

Jalkojen hyvä omahoito on tärkeä osa jalkojen sekä kehon kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Jalkojen omahoidossa on tarkoitus:

- Pitää yllä jalkojen terveyttä
- Ennaltaehkäistä jalkojen alueen ongelmia
- Hoitaa jo olemassa olevia ongelmia

Kun jalkojen alueen omahoito toteutetaan oikeaoppisesti, voidaan sillä ehkäistä:

- Jalkakipu
- Jalkojen väsymistä
- Puutumista
- Turvotusta

Jalkojen päivittäiseen omahoitoon sisältyy:

- Jalkojen huolellinen pesu ja kuivaus
- Kynsien ja ihon hoito
- Jalkojen ja säärien ihon rasvaus
- Sopivien sukkiensa ja kenkien käyttö
- Jalkojen alueen voimistelu

Muista, että jalat on myös hyvä tarkastaa kokonaisvaltaisesti viikoittain. Näin saat kuvan jalkojen terveyden tilasta ja mahdollisesta hoidon tarpeesta!

Mitä välineitä tarvitsen omahoitoon?

- Pehmeäharjaksinen harja
- Saippuaa tai hapanta pesunestettä
- Kynsisakset tai kynsileikkurit
- Kynsiviila
- Omalle ihotyypille sopiva perusvoide

Huomioi, että hoitotarvikkeet ovat aina henkilökohtaisia, sillä jalkainfektiot voivat siirtyä tarvikkeiden välityksellä helposti muihin tai itseesi!

Jalkojen pesu ja kuivaus

- Jalkahien ja voiteiden jäämien poistamiseen riittää pesu haalealla vedellä.
- Varvasvälit tulee pestä huolellisesti yksitellen
- Mikäli jalat ovat hyvin likaiset tai hikiset, voi pesussa käyttää apuna lievästi hapanta pesunestettä (pH 3,5–5,5).
- Jalkojen kuivaus tehdään taputtelemalla ihoa kevyesti pehmeällä pyyhkeellä.
- Varvasvälit kuivataan yksitellen ohuella pyyhkeellä tai keittiöpaperilla.

Älä liota jalkoja pitkäaikaisesti vedessä, koska silloin iho vettyy ja infektioriski kasvaa!

Jalkineet ja sukat

- Kenkien tulee olla hyvin istuvat päkiän kohdalta ja ne eivät saa pullistua pohjan ulkopuolelle, kantapään tulee pysyä paikallaan liikkeessä.
- Sukkien tulee olla tarpeeksi isot, jotta varpaat eivät ole kiinni sukien kärjessä ja niillä on tilaa liikkua.
- Kenkien ja sukien materiaalin on hyvä olla hengittävää. Hyviä kenkämateriaaleja ovat nahka, kangassekoitteet, verkkokankaat ja verkkohengittävät kalvot. Hyviä sukkamateriaaleja ovat keinokuidut ja sekoitemateriaalit.

Jalkojen rasvaus

- Jalkojen iholle laitetaan voidetta vain sen verran kuin sitä imeytyy ihoon, paras hetki rasvaukselle on pesun jälkeen.
- Kovettumiin voide on hyvä levittää koko kämmenellä pyöriä liikkein.
- Rasvaukseen käytetään perusvoiteita ja voide valitaan ihotyypin mukaan: mitä kuivempi iho, sitä rasvaisempi voide.
- Jalkapohjiin sopii voide, jonka rasvapitoisuus on 30, 60 tai 80 % ja sääriin 15–20 % voide.
- **Varvasväleihin ei tule laittaa voidetta, sillä se aiheuttaa hautumista!**

Kynsien lyhentäminen

- Varpaiden kynnet tulee aina lyhentää varpaan pään muotoisesti kynnen kulmia kadottamatta.
- Pituus on oikea, kun varpaan kynsi tuntuu kevyesti painattaessa sormella varpaan päätä.
- Kynnet on helpointa leikata pesun jälkeen, koska ne ovat silloin hieman pehmeämmät ja ne eivät lohkeile yhtä helposti.