



Jalkojen hyvinvointi

Opas jalkojen anatomiasta, kenkien ja tarvikkeiden valinnasta
sekä jalkojen omahoidosta



Sisällysluettelo

Jalkaterän anatomia	3
Kengän anatomia	4
Kenkä	5
Sukka	6
Pohjallinen	7
SieviSCANNER	8-9
Jalkojen omahoito	10
Jalkavoimistelu	10-11



Johdanto

Jokainen on yksilö. Niin monta kuin on ihmistä, niin monta löytyy eri-
laista jalkaparia. On leveää ja kapeaa, suoraa ja pitkä. Ihmisen jalkojen
kunnon on asetettu tiukka tavoite: tavoitteena on kävellä keskiverto
eliniän aikana maapallo ympäri varaosia vaihtamatta. Jalkoihin kannat-
taa katsoa säännöllisesti. Pienillä toimenpiteillä toteutat tavoitteen ja
matka maapallon ympäri taittuu helposti.

Sievin Jalkine on mukana edistämässä juuri Sinun jalkaterveyttäsi. Tästä
oppaasta löydät lisätietoa jalkojen anatomiasta, jalkineiden ja tarvikkei-
den valinnasta sekä jalkojen omahoito-oppaan.

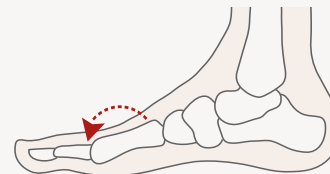
**TURVALLISTA JA TERVEELLISTÄ TYÖAIKAA
TOIVOTTAA SIEVIN JALKINE!**



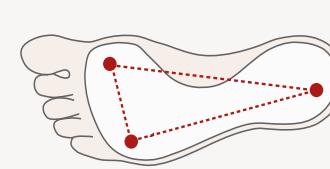
Jalkaterän anatomia

JALKATERÄSSÄ ON 26 LUUTA, 55 NIVELTÄ, 107 NIVELSIDETTÄ JA 31 LIHASTA.

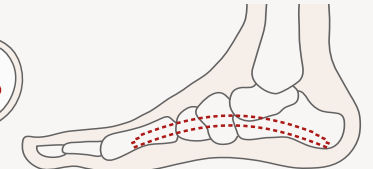
Jalkaterän tehtäviin kuuluu askelluksessa oikea-aikainen jäykistyminen ja löystyminen,
alustalle mukauttaminen ja iskun vaimennus.



Jalan poikittainen kaari.



Jalan kaaret muodostuvat
kolmen pisteen välille, joiden
päälle myös jalan painon
tulisi jakaantua.



Jalan sisempi
pitkittäinen kaari.

Kengän anatomiaa

Kengät ovat tärkeä osa jalkaterveyden hoitoa - niiden tarkoituksena on tukea, suojata ja kuljettaa. Jalkaterä muuttuu ja muovautuu mm. iän ja painon vaihtelun myötä, minkä vuoksi on tärkeää tarkistaa kenkien sopivuus säännöllisesti. Jalkaterän malli voi olla matala tai korkea. Kengällä on väliä.

Jalkaterveyttä voi edistää omahoidolla sekä valitsemalla oikean kokoiset, laadukkaat ja jalkaan hyvin istuvat kengät. Hyvä jalkine sallii jalkaterien toimia oikein ja kivuitta. Tarvittaessa pienillä lisävarusteilla, kuten sukilla ja pohjallisilla, täydennetään jalkojen tarpeita.

Oikein valituilla kengillä tuet jalkojesi jaksamista. Jatkuva epäsopivien ja kuluneiden kenkien käyttö kuluttaa niveliä ja kudoksia. Aluksi se tuntuu kipuna jalkaterissä, nilkoissa ja polvissa, seuraavaksi lantiossa ja selässä. Omilla toimilla ja valinnoilla voit vaikuttaa omaan jalkaterveyteesi.



Kenkä

TÄRKEIN SEIKKA KENGÄSSÄ ON OIKEA KOKO = PITUUS JA LAAJUUS.

Jalkaterän pituudessa ja leveydessä tapahtuu vuosien varrella muutoksia, jotka tulisi huomioida kengän ostohetkellä. Mittausta jalkateräsi ja sovita kenkä aina kunnolla. Varpaiden päihin tulee jättää vähintään 1 cm käyntivaraa.

Sievin jalkineita on saatavilla kahdella eri lestin laajuudella: normaalilesti sekä XL-lesti. XL-lesti on normaalia lestiä leveämpi ja se soveltuu erinomaisesti henkilöille, jotka tarvitsevat laajemmalla leveydellä olevan jalkineen.



Sukka

SUKKIEK TEHTÄVÄ ON:

- siirtää kosteutta pois ihon pinnalta
- toimia suojana hankausta vastaan

Suosittelavia sukkamateriaaleja puuvillan sijaan ovat esimerkiksi polyamidi, polypropeeni ja polyesteri. Mitä enemmän materiaalina on keinokuitua, sitä paremmat edellytykset sukalla on toimia sille asetetuissa tehtävissä.

Huomioi kutistumisvara sukkakoon valinnassa. Osta kengän kokoasi isompi sukka.

Sievin sukkamallisto on kehitetty vastaamaan erilaisten käyttötarkoitusten ja olosuhteiden vaatimuksiin. Tuotekehityksessä on panostettu erityisesti kulutuksenkestävyyteen sekä mukavuuteen. Sievin sukat siirtävät hallitusti kosteutta pois jalan pinnalta ja saumaton rakenne ehkäisee hiertymien syntymistä. Mukavuutta on lisätty myös vaimennuksella sekä joustavuudella erityisesti kannan ja kärjen alueella.

Sukkien valinnassa on myös tärkeää huomioida niiden käyttöolosuhteet:

Sievin sukkamallistosta löytyy useita erilaisia vaihtoehtoja, valitse omasi käyttötarkoituksen ja -olosuhteiden mukaan.



Pohjallinen

POHJALLISEN TEHTÄVÄT OVAT:

- istuvuuden lisääminen
- iskunvaimennuksen lisääminen
- kengän käyttövuosien lisääminen

Mikäli haet pohjalliselta jalkaterän asentoon vaikuttavia asioita, ole yhteydessä jalkojen hoidon ammattilaiseen. Ammattilainen tutkii jalkateräsi toiminnallisuutta erilaisin testein ja tekee pohjallistarpeen arvioinnin.

Huomioi, että kenkään asetettavan pohjallisen tulee täyttää standardien vaatimukset. Sievi Dual Comfort Plus -pohjalliset täyttävät EN 20345 ja EN 20347 sekä ESD-vaatimukset.

Sievi-pohjalliset voidaan vaihtaa myös sertifioituihin, ortopedisiin pohjalliseen.

Lisätietoja löydät Sievin nettisivuilta (sievi.com).



Sievi Dual Comfort

Sievi Dual Comfort Plus
Neutral Arch

Sievi Dual Comfort Plus
High Arch

Sievi Dual Comfort Plus
Extra High Arch



SIEVISCANNER TUKEE OIKEANLAISTEN JALKINEIDEN JA POHJALLISTEN VALINTAA

Patentoitu SieviSCANNER mittaa jalan pituuden, leveyden sekä jalkaholvin kaaren anatomiaa käyttäen uusinta laseravusteista konenäköteknologiaa. Mittaustulosten perusteella SieviSCANNER suosittelee sopivaa jalkinetta sekä anatomisesti oikein muotoiltua pohjallista. Kaikki Sievin pohjalliset on suunniteltu yhteensopivaksi kaikkien Sievin turva- ja ammattijalkineiden kanssa.

SieviSCANNER-mittapalvelupisteen löydät hyvin varustelluilta Sievi-jälleenmyyjiltämme. Katso lähin mittauspisteesi osoitteessa: www.sievi.com



Jalkojen omahoito

Jalkojen omahoitoon kuuluu hygienia, ihon hoito, kynsien lyhentäminen, lihastasapainosta huolehtiminen ja sopivat jalkineet. Muutamilla pienillä asioilla voidaan ehkäistä ikäviä ja joskus hankalastikin hoidettavia vaivoja. Mikäli joku asia askarruttaa, älä epäröi kysyä neuvoa. Älä koskaan jätä hoitamatta!

ONKO TÄSSÄ TUTTUA ASIAA?

- Pesu päivittäin.
- Hikoilua pidät kurissa pesemällä jalat happamalla pesunesteellä (pH < 5,5) säännöllisesti.
- Kuivaus ennaltaehkäisee varvasvälien hautumisen.
- Rasvaus apteekin perusvoiteilla joka pesun jälkeen.
- Pohjallisten säännöllinen pesu ja kuivatus sekä hikoilun ehkäiseminen hillitsevät hajuhaittoja.
- Työjalkine jätetään kuivumaan päivän päätteeksi irrottamalla pohjallinen kengästä. Toimi pidentää myös kengän käyttöikää.
- Sukat vaihdetaan päivittäin.
- Kuiva iho = portti bakteereille.
- Hankaus aiheuttaa kovettumia.
- Raspi ei kuulu jalkojen omahoitoon. Kovettumia voi hoitaa rasvalla.
- Rikkoutuneet varvasvälit hoidetaan pujottamalla apteekista saatavaa lampaan villaa varvasväleihin.

Liian pienet sukat ja kengät aiheuttavat turhaa painetta varpaisiin ja kynsiin. Seurauksena voi olla kynnen irtoaminen, kynsivilliin kasvanut kynsi tai jopa vaivaisenluu.



Jalkavoimistelu

VOIMISTELUTUOKIO VIRKISTÄÄ

Tasaisilla alustoilla kävelyn sekä pitkäkestoisen ja yksipuolisen liikkumisen vastapainoksi muutaman minuutin voimistelutuokio virkistää ja voimistaa jalvoja. Kengän sisällä jalkaterä on usein melko passiivisena. Kävele vapaa-ajalla paljon avojaloin, näin harjoitat jalkaterän pieniä, mutta tärkeitä lihaksia huomaamattasi.

1. Riisu kengät pois jaloista ja istuudu tuolille.
2. Nosta oikea jalka vasemman jalan päälle niin, että voit molemmilla käsillä tarttua oikeaan jalkaterään.
3. Tartu vasemmalla kädellä kantapäähän napakasti ja oikealla kädellä päkiän kohdalle.
4. Paina oikealla kädellä päkiää kohti lattiaa ja väännä vasemmalla kädellä kantapäättä itseäsi kohden, kuin vääntäisit rättili kuivaksi. Kantapäättä saa vääntää lujasti, koska kyseessä on jäykkä rakenne.
5. Tee palauttava liike vastakkaiseen suuntaan.
6. Pysy kierteessä muutamia sekunteja kerrallaan. Tee liike molemmille jalkaterille.

