

Jalkaterapeutti Veera Keltanen on huolis

# Melkein kaikilla o liian pienet kengät

Jos sinulla on jalkaongelmia, menetkö silloin jalkahoitajalle, jalkojenhoitajalle vai jalkaterapeutille? Kas siinäpä kysymys! Antakaamme jalkaterapeutti Veera Keltanen selvittää, mistä on kysymys.

TEKSTI REIJO IKÄVALKO  
KUVAT MIKA LAHTONEN

**J**alkahoitaja ei ole mikään virallinen termi, ja melkein kuka tahansa voi ruveta jalkahoitajaksi, jalkaterapeutti **Veera Keltanen**, 38, selvittää.

Jalkahoitajalla ei ole virallista koulutusta, ja niinpä monet kauneudenhoitoalan ammattilaiset kertovat tekevänsä jalkahoitoja ja olevansa jalkahoitajia.

– Jalkojenhoitaja onkin siten vähän monimutkaisempi juttu. Kyseessä on vanha opisto- tai koulutason koulutus, josta valmistui aikoinaan terveydenhuollon piirissä toimivia jalkojenhoitajia. Tämä koulutus loppui jo vuonna 1996, mutta kaikki ne, jotka sitä ennen valmistuivat, ovat siis jalkojenhoitajia ja heidät on rekisteröity Valviraan. He ovat virallisia terveydenhuollon ammattilaisia.

– Kun jalkojenhoitajien koulutus loppui vuonna 1996, sen piti siirtyä opistoasteiseksi, mutta se hyppäsi suoraan ammattikorkeasteelle,

jolloin nimikkeeksi tuli jalkaterapeutti amk.

Kyseessä on siis jalkaterapeutti, ei jalkojenterapeutti. Mutta nyt hämmennetään vielä lisää.

– Jalkaterapeutin koulutus on ammattikorkeakoulutasoinen ja se kestää kolme ja puoli vuotta, kun jalkojenhoitajalla oli parivuotinen koulutus. Näin ollen koulutusaika melkein tuplaantui. Kun kyseessä on korkeakoulu, mukana on myös tutkimusta ja opinnäytetyötä.

Seuraavaksi hämmennetään vielä hiukan lisää.

– Mutta sitten tuli eteen se tosiasia, että väestö alkoi vanheta ja jalkojen hoidolle tuli yhä enemmän tarvetta. Tekijät kuitenkin vähenivät, jolloin piti kehittää uusi koulutus sellaisille ihmisille, jotka tekevät vain nopeasti jalkahoitoja vanhuksille. Niinpä perustettiin jalkojenhoitajien ammattitutkinto, mutta kyseessä on tutkinto, joka sisältää kyllä valmistavaa koulutusta, mutta silti kyseessä on vain näyttötutkinto.

Nyt ongelmana on se, että heitä pitäisi kutsua jalkojenhoitajien ammattitutkintolaisiksi, mutta monet heistä nimitävät itseään jalkojenhoitajiksi, vaikka se on suojattu nimike.

Vieläkö te, hyvät lukijat, pysytte perässä?

– Jalkojenhoitajien ammattitutkinto on siis näyttötutkinto, ja porukkaan mahtuu tietysti tosi hyviä tekijöitä, joista osa on pohjakoulutukseltaan sairaanhoitajia, mutta sitten siellä voi olla muunkinlaisia tekijöitä, joilla ei ole terveydenhuoltopohjaa. Asiakkaalle on todella vaikeaa selittää, kenelle jalkavaivojensa kanssa pitäisi mennä!

Veera Keltanen itse on siis ammattikorkeakoulusta kolmen ja puolen vuoden koulutuksen jälkeen valmistunut jalkaterapeutti ja hän sanookin, että jos jalkavaivoista kärsivä kääntyy tämän tutkinnon omaavan henkilön puoleen, hänen pitäisi periaatteessa osata asiat ja hallita tilanteen.

Aikamoinen jalkaviidakkoo, eikö totta?



aan

n



- Jotkut luulevat, että kenkä on samankokoinen kuin jalka, mutta jalkahan venyy ja kasvaa joka askeleella.



- Kengässä on oltava riittävästi tilaa sekä pituus- että leveysuunnassa.



## ”TULIN ALALLE IHAN VAHINGOSSA”

Helsingistä kotoisin oleva Veera Keltanen piti lukion jälkeen yhden väli vuoden, jonka jälkeen hän ajatteli hakeutua johonkin ammattikorkeakoulun koulutusohjelmaan.

– Avasin hakuoppaan ja osuin sivulle, jossa puhuttiin jalkaterapeuteista. En ollut ikinä kuullutkaan koko asiasta, ja sille tielle sitten tuli lähdeä.

Veera on ollut yksityis- ja yksinyrittäjänä Vuosaaren jalkaterapiassa ([www.vuosaaren-jalkaterapia.fi](http://www.vuosaaren-jalkaterapia.fi)) vuodesta 2013. Hän on perustanut sen yhteyteen myös [www.kevytjalkine.fi](http://www.kevytjalkine.fi) -verkkomyymälän, joten yhdelle naiselle tekemistä riittää liiankin kanssa. Niinpä hän hakee itselleen työkaveria.

– Työpäivät ovat niin pitkiä, ettei kauan enää jaksaa. Ja perhettäkin pitäisi ehtiä näkemään; kotona on mies ja kaksi lasta, yhdeksänvuotias poika ja 12-vuotias tyttö. Vuosi sitten ostin Typy-nimisen 11-vuotiaan tyttöponin, jota on käytävä katsomassa joka päivä, Veera juttelee.

## MIHETKIN PITÄVÄT LIIAN PIENIÄ KENKIÄ”

Kautta aikojen on sovinnisesti viisasteltu siitä, että naiset ostavat aina pari numeroa liian pienet kengät, mutta yllättäen samaa ilmiötä esiintyy myös miehillä.

– Tutkimusten mukaan 70 prosenttia ihmisistä pitää liian pieniä kenkiä. Luullaan, että kenkä on samankokoinen kuin jalka, mutta jalkahan venyy joka askeleella ja kasvaa kokoa. Kengässä pitää olla pituutta puolitoista senttiä oman jalan pituuden lisäksi ja tärkeää on, että tilaa on myös leveys suunnassa. Kengän on myös oltava joustava.

Entä millainen sitten on Veera Keltasen tyyppiasiakas?

– Täällä käy kaiken ikäisiä, sekä naisia että miehiä, mutta ehkä kuitenkin kaikkein tyyppisimpinä on juuri eläkkeelle jäänyt nainen, jolla on nyt aikaa huoltaa itseään. Kaikkein tyyppisimpiä jalkavaivoja puolestaan ovat kovettumat, känsät,

kynsimuutokset ja kipeät jalat. Ja liian pieniä kenkiä näkee melkein kaikilla.

Veera kuitenkin sanoo, että suomalaiset hoitavat jalkojaan kohtuullisen hyvin.

– Ihminen, joka välittää itsestään, hoitaa myös jalkojaan aika hyvin, mutta on myös

sellaisia, jotka eivät välitä itsestään. Näen myös melkein päivittäin niitä, jotka kärsivät kipeistä jaloista, mutta eivät tee asian eteen mitään, koska he luulevat, ettei asialle voi tehdä mitään. Kaikelle voi aina tehdä jotakin! Pienenkin kivun takia kannattaa tulle

”Näen koko ajan liian pieniä kenkiä.”

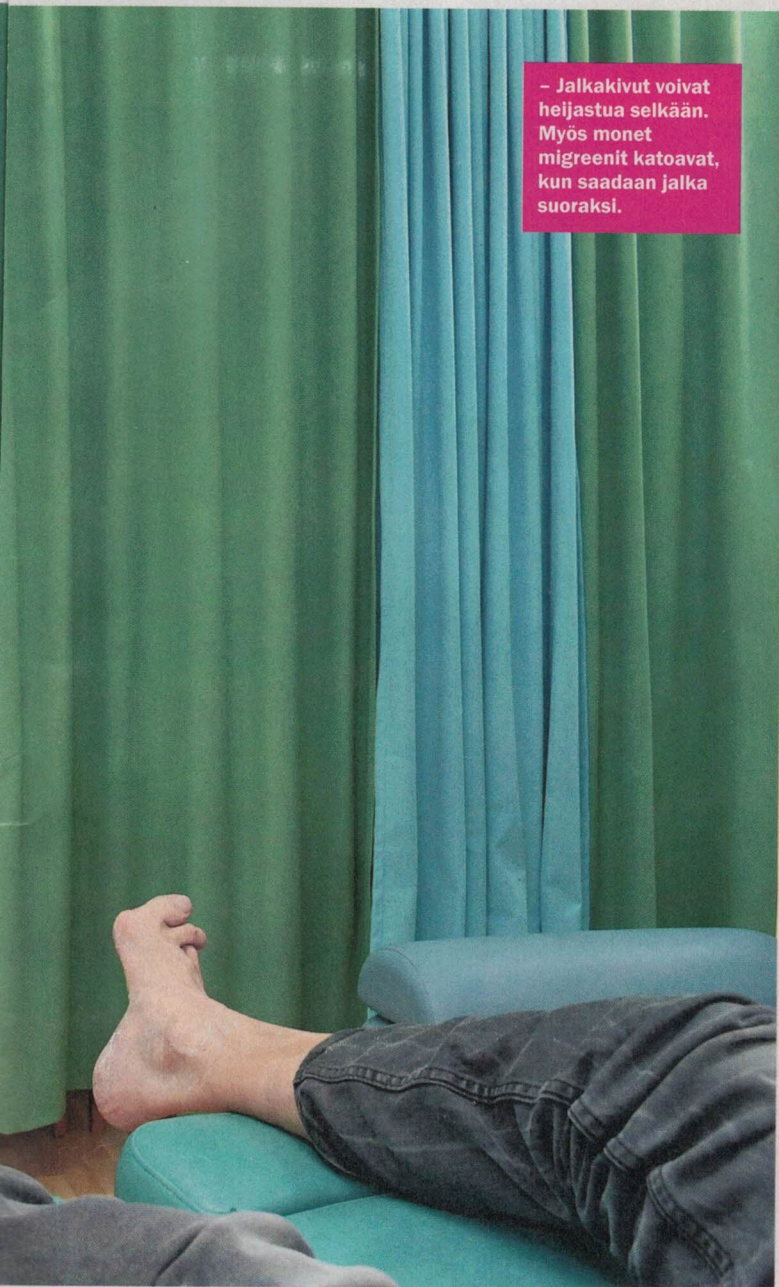
jalkaterapeutille, kyllä me aina jotain keksitään.

Ranskalaisen viisauden mukaan kipu varpaassa on kipisydämessä. Veera allekirjoittaa tämän sanonnan.

## MARATON ONNISTUI SITTENKIN

– Paljon on kuvioissa myöskin toiminnallista harjoittelua – eli lähemme yhden opettelemaan oikeaa seisontaa-asentoa, kuinka jalkaa pitää kuormittaa, kuinka jalka kanssa pitää astua ja kuin ylipäättään jalkaa käytetään. Olen tästäkin saanut paljon hyvää palautetta. Usein saan myös migreenistä kärsivien





- Jalkakivut voivat heijastua selkään. Myös monet migreenit katoavat, kun saadaan jalka suoraksi.

viä asiakkaita, mutta migreeni loppuu, kun jalka saadaan suoraksi. Monesti jalkakivut voivat heijastua myös selkään.

- Kerran vastaanotolleni tuli maratonista suunnitteleva henkilö, jolla oli jalka kipeä. Hän oli käynyt monella lääkäriellä, jotka kaikki olivat kehottaneet lopettamaan juoksemisen ja tarjosivat tilalle vain lepoa. Sit-

ten hän tuli minun luokseni, ja rupesimme harjoittelemaan oikeaa askellusta ja juoksu-tekniikkaa. Jonkin ajan kuluttua sain viestin, jossa hän kertoi juosseensa maratonin ja että aika oli parempi kuin ikinä!

- Pitää muistaa, että liike on lääke. Ei kannata jäädä liikukumattomaksi, vaikka olisikin jalkakipuja. ❄

**”Kyllä me jalkaterapeutit aina jotain keksitään.”**

**Suomalaista perinnetietoa parhaimmillaan**

Vuoden 2003 luontaiselintarvike Suomessa

Vuoden 2010 luontaiselintarvike Suomessa

# Karin HAVUPUU-UUTEJUOMA

Tuote johon Sinun ei tarvitse uskoa - se toimii sittenkin!



www.ravintorengas.fi

**Turun yliopistossa tutkittu luonnontuote länsirannikon männystä.**

Karin havupuu-uutejuoma on valmistettu perinnetietoon perustuvalla menetelmällä nuoren männyn kuoresta, nilasta ja lähdevedestä.

Saatavana luontaistuotekaupoista kautta maan.



**Ravintorengas Oy**  
hyvinvointisi parhaaksi

29810 Siikainen, puh. (02) 552 6601  
www.ravintorengas.fi • herttua @ ravintorengas.fi