

Terveillä ja kivuttomilla jaloilla eteenpäin

Vanheneminen tapahtuu jokaisella omaa vauhtiaan, mutta se etenee tietyn aikataulun mukaisesti kuten kasvu- ja kehityskaudetkin. Ruumiin rakenne muuttuu niin luiden, rasvakudoksen kuin lihastenkin suhteen. Jalkojen kunto vaikuttaa toimintakykyyn hitaana kävelynä, heikentyneenä tasapainona ja kohonneena kaatumisriskinä.

Iäkkäillä jalkavaivat ovat yhteydessä sekä ikään että kykyyn hoitaa jalkoja itse. Kehon painuu kasaan ja jalkakaarten laskeutuessa jalkaterät pitenevät, usein myös levenevät. Jalkakipuja ilmenee usein päivittäin. Kivut ja nilkan vajaa liike sekä koukistus- että ojennussuuntaan yhdessä heikentyneen lihasvoiman kanssa vaikeuttavat kävelyä. Tuolilta nouseminen vaikeutuu, ja tasapainon hallinta heikentyy.

Jalkavaivat tulkitaan usein raihnaisuudeksi.

Jalkavaivat tulkitaan usein virheellisesti ikään liittyväksi raihnaisuudeksi sen sijaan, että vaivojen syitä selvitettäisiin ja hoidettaisiin. Jalkavaivojen ja -sairauksien hoidolla, oikeilla sukka- ja kenkävalinnoilla ja jalkojen lihasharjoituksilla sekä erilaisilla liikkumisen apuvälineillä voidaan tukea terveyttä ja toimintakykyä.

Jalkojen terveyteen vaikuttavat muun muassa ihon, kynsien, tuki- ja liikuntaelimestön (luut ja lihakset) ja hermoston (tuntoaisti, liike- ja tasapainoaisti) kunto. Ikääntyessä

iho ohenee, sen joustavuus ja elastisuus häviää. Jaloissa ja jalkaterissä ikääntyminen näkyy ihon kuivumisena verenkierron heiketessä. Tämän vuoksi ihosolujen uusiutuminen sekä haavojen paraneminen hidastuvat. Ohentuessaan iho muuttuu läpäisevämmäksi, minä seurauksena ärsyttävät aineet ja mikrobit läpäisevät ihonpinnan helpommin ja iho tulehtuu.

Kivuttomien jalkojen avainsanat ovat ehjä iho ja siistit kynnet.

Iäkkäillä on runsaasti jalkaongelmia. Varpaiden asentomuutoksista vaivaisenluut ja vasaravarpaat ovat yleisimpiä. Ihomuutoksista tyypillisimpiä ovat ohut ja kuiva iho, kantapäiden ja päkiöiden ohentunut rasvatatja, kovettumat ja känsät sekä varvasvälihautumat.

Erilaiset perussairaudet vaikuttavat usein jalkaterveyteen. Jalkojen hoidosta on huolehdittava erityisen tarkkaan, jos sairastaa diabetesta, reumasairauksia tai psoriasista. Diabetes voi aiheuttaa jalkojen tuntuuutoksia, verenkiertohäiriöitä, jalkahaavoja ja amputaation. Reumasairaudet voivat tuoda tullessaan varpaiden virheasentoja sekä jalkakipuja. Psoriasis puolestaan voi aiheuttaa jalkakipujen lisäksi ihovaivoja.

Jalkaterveyttä voi hoitaa itsekin muistamalla pitää iho ehjänä ja joustavana. Hyvä hygienia on tärkeää mutta päivittäinen vesipesu riittää. Kuivattavaa saippuaa tulee

välttää, voidepesun voi tehdä tarvittaessa. Varpaanvälit pitää kuivata huolella eikä niitä saa rasvata jalkojen rasvauksen yhteydessä. Terveet ja oikein leikatut kynnet ovat osa jalkaterveyttä. Liian paksut kynnet voi hioa ammatillisella ohuemmaksi ja kuivia kynsiä voi rasvata. Jalkojen kivuttomuutta edesauttavat ehjä iho ja siistit kynnet. Nivel- ja lihaskivuuissa sekä asentomuutoksissa on syytä ottaa yhteys jalkaterapeuttiin. Turvonneiden jalkojen vuoksi voi hakeutua jalkaterapeutin, lymfaterapeutin tai lääkärin pakeille.

Tärkeää olisi muistaa myös oikeankokoisten sukkiensa ja kenkien merkitys jalkojen terveydessä. Sukkien tulisi olla sellaiset, joissa on kiristämätön resori. Kengät eivät saa puristaa mistään ja ne tulisi valita säiden mukaan. Nykyinen suositus on, että kengät olisivat mahdollisimman kevyet, ohuet ja joustavat. Jalkojen kunnon kannalta tärkeää on myös riittävä lihasvoima.

Yhteistyötä iäkkään ihmisen jalkaterveyden tukemiseksi tehdään jalkojenhoidon ammattilaisten, hoitotyöntekijöiden sekä omaisten kesken.

Veera Keltanen,
jalkaterapeutti (AMK),
Vuosaaren jalkaterapiakeskus



VUOSAAREN
JALKATERAPIAKESKUS

Vanhoja tekijöitä

Koirat ovat rauhallisia ja tottuneet monenlaisiin yllättäviinkin ääniin, jotka ovat talossa tyypillisiä. Koirien vierailu voi saada asukkaat myös liikuttumaan.

– Joillakin mieli liikuttuu, saattaa tulla kynnelkin. Varsinkin Rico aistii tämän ja nousee tassuineen polvelle lohduttamaan ja antaa rauhassa halata itseään. Kyyneleiden jälkeen asukkaalle tulee kuitenkin aina hyvä mieli.

Ystäväkoiratoiminnassa, kuten Ilvonen tätä nimittää, onkin tärkeää, että koirat ovat rauhallisia tilanteessa kuin tilanteessa. Virallisia terapia- tai kaverikoira-koulutuksia koirat eivät ole käyneet. Se ei ole välttämätöntä jos vierailupaikka löytyy muilla tavoin.

– Iäkkäiden ja usein heikkokuntoisten, erilaisilla apuvälineillä liikkuvien ja muistisairaidenkin parissa työskentely edellyttää koirilta varmuutta, rohkeutta, hyvää käytöstä sekä ystävällisyyttä ja halua itse ottaa kontaktia näihin ikäihmisiin, Katja kertoo ja muistuttaa, että ohjaaja on koko ajan vastuussa koirastaan ja se pitää tuntea hyvin.

Koirat tuovat vaihtelua

Sotainvalidi **Erkki Tolvanen**, 96, tuntee Ricon ja Lucan hyvin. Vierailut ovat niin odotettuja, että hän järjesti päivän kotikyttinsäkin hiukan

myöhemmäksi, jotta ehtisi silittää koiria ja jutella Sotainvalidi-lehden toimittajan kanssa.

– Rintamalla ollessamme osastossamme oli koira. Taru-niminen saksanpaimenkoira, joka osallistui parin, kolmen päivän retkillekin. Oli kiva, kun oli koira mitä silittää ja pajata, Erkki muistelee.

Hän pitää koirien vierailuja miellyttävänä ajanvietteenä. Hänen mielestään niiden silittämisestä syntyvä mielihyvä on hyväksi etenkin muistihäiriöisille vaikka toki kaikille muillekin. Entä laskeeko koiran silittäminen hänen stressitasoaan?

– Mitä se stressi on? Ei tämän ikäisellä saa sellaista olla. Minulla on hyvä elämä, hyvä vaimo, hyvä tulla aina tänne Oulunkylään, joka on kuin toinen koti ja johon olen ollut tyytyväinen kaikki nämä vuodet kun olen saanut tällä käydä. Minulla ei ole tarvetta stressille, Erkki nauraa ja kumartuu rapsuttamaan vieressä istuvaa Ricoa. ●

Marja Kivilompolo

Koiran silittäminen laskee stressihormonia.
Kuva: Katja Ilvonen

