

Lattajalat
vaativat erityis-
huomiota etenkin
kävelylenkkien
jälkeen, Helena
Vuojakoski on
oppinut.



”Jalkani tuntuvat kuin uusilta”

Helena Vuojakosken askel keveni, kun hän pääsi vuosien jalkavaivojen kierteestä jalkaterapeutin avulla. Sopivat kengät ja jumppaliikkeet palauttivat liikkumisen ilon.

TEKSTI SATU VARJONEN KUVAT ANNA HUOVINEN

Helena Vuojakosken, 76, lapsuudessa 50-luvulla lasten lattajalkoja ei juurikaan hoidettu. Madaltuneen jalkaholvin aiheuttamat ongelmat alkoivat vaivata häntä aikuisiällä.

Jalkaholvi vaimentaa iskuja, tukee askellusta ja jakaa painoa. Kun se mataloituu, syntyy lattajalka. Helenalle virheasento aiheutti ajan myötä jalkojen väsymistä, särkyä ja lopulta niveljännityksen katkeamisen.

– Työskentelin kansalaisopistossa kieltenopettajana, seisoin ja kävelin paljon. Jalkaleikkaukset alkoivat jo työelämässä, helsinkiläinen Helena kertoo.

Leikkaukset poistivat kipuja, mutta virheasento ei koskaan korjaantunut kunnolla. Helena muistaakin erään ortopedin todenneen hänelle, että Suomessa jalkojen terveyteen ja ongelmien ennaltaehkäisyyn kiinnitetään liian vähän huomiota.

Helena kärsi myös kantapäiden kuivumisesta ja kovettumista. Hän liotti ja raspasi jalkojaan, mutta ongelma ei poistunut.

– Äitini kävi säännöllisesti jalkaterapeutilla, ja hän sai suostuteltua minutkin ensimmäiselle käynnille parisenkymmentä vuotta sitten.

Jalka tykkää rullata

Jalkaterapeutti tutki Helenan jalat, tarkasteli askellusta ja kyseli, millaisia kenkiä tämä käytti.

– Sain reseptin oikean kokoisiin kenkiin. Liian pieniä kenkiähän me usein käytämme.

Sopivat kengät olivat ensimmäinen askel kohti terveempiä jalkoja mutta eivät vielä täydellinen ratkaisu. Helenan oli vaikea löytää tarpeeksi kookkaita naistenkenkiä, niinpä hän joutui usein turvautumaan huonosti istuviin miestenkenkiin.

Nykyisellä jalkaterapeutillaan Helena on käynyt jo 10 vuotta. Tämä suosittelee hänelle paljasjalkakenkiä, joissa on leveämpi lesti ja joustava pohja. Helenan jalkaan ne istuivat, ja hänellä on paljasjalkakengät talvikenkinä, vaelluskenkinä, kävelykenkinä ja jopa juhlaikenkinä.

Helena on saanut jalkaterapeutiltaan ohjeita myös ergonomisempaan kävelyasentoon ja jalkojen jumppaliikkeisiin. Lisäksi hänelle valmistettiin kevyet yksilölliset tukipohjalliset.

– En olisi kymmenen vuotta sitten uskonut, että kävelen näin paljon. Silloisissa jäykkäpohjaisissa kengissäni kävely oli vähän sellaista kompurointia. Kävelin lähinnä sisun voimalla.

3 SUOSITUSTA HELENALLE



PALAUTTAA

Magnesiumia ja laventeli-vettä sisältävä jalkasuihke imeytyy nopeasti ja rentouttaa rasittuneita lihaksia. Auttaa jalkoja palautumaan yön aikana.

Joik Organic Relaxing Magnesium & Lavender Foot Spray, 19 e



PEHMITTÄÄ

Kotimainen jalkavoide sisältää ravitsevaa shea-voita sekä runsaasti pehmentävää karbamidia. Hiero illalla jalkoihin ja sujauta sukat päälle.

YA Pehmentävä jalkavoide, 10 e



VIRKISTÄÄ

Ekosertifioidun jalkavoiteen metsämikrobiuute sekä betaiini vahvistavat ja rauhoittavat ihoa. Männynlehtiöljy virkistää.

Nobe Forest Elixir Barefoot Balm, 25 e



Helena innostui vesijuoksusta, koska se on sopivan hellä laji nivelille.

Rasvaa, ei raspia

Kovettumia syntyy pidemmistä lenkeistä edelleen, tosin nykyään kantapään sijaan päkiöihin, koska askel rullaa oikeaoppisemmin. Helena käy kolmen kuukauden välein jalkaterapeutilla poistattamassa kovettumat. Liian kovakourainen raspaus kotona yleensä vain pahentaa ongelmia.

– Aina kun lähden jalkahoidosta, sanon että olen kevytkenkäinen. Jalat tuntuvat kuin uusilta, kun kuollut ihosolukko on poissa.

Helena rasvaa jalkansa aamuin illoin. Televisiota katsellessaan hän liikuttelee jalkateriään tai rullaa jalkapohjiaan piikkipallolla. Akupisteitä hierova pallo virkistää kokonaisvaltaisesti.

– Muistan myös levätä, jos olen kävellyt paljon.

Liikunnan ilon löydettyään Helena on kokeillut myös uusia tapoja hoitaa terveyttään. Talvisin hän käy säännöllisesti avannossa.

– Avannossa vapautuu mielihyvähormoneja, ja askel on huomattavasti keveämpi tulo- kuin menomatalla, Helena kuvailee.

Lisäksi hän vesijuoksee talvisin uimahallissa. Kesät Helena viettää kuivan maan mökillään, jossa hyötyliikunta korvaa uinnin.

– Tässä iässä ei tarvitse juosta maratoneja, mutta niin kauan kuin pystyn, haluan liikkuu. ♦

MISTÄ OIKEA APU?

Jalkojenhoitaja (AT) auttaa ihon ja kynsien perushuollossa, kuten kovettumien poistossa tai paksuuntuneiden kynsien leikkaamisessa. Hän neuvoo jatkohoidossa ja ongelmien ennaltaehkäisyssä.

Jalkaterapeutti (AMK) arvioi jalkojen toimintakykyä ja antaa terveyttä edistävää jalkaterapiaa sekä jalkaterän apuvälineterapiaa. Hän myös hoitaa ihoa ja kynsiä.

Lääkäri, kuten ortopedi tai fysiatri, on oikea osoite äkillisiin vammoihin tai voimakkaisiin, pitkittyneisiin tai epäselviin vaivoihin, jotka eivät helpotu muusta hoidosta huolimatta.

Hakeudu hoitoon ajoissa: se estää vaivojen etene-
misen, nopeuttaa toipumista ja on edullisempaa kuin kroonistuneiden vaivojen hoito.

Lähteet: Terveyskirjasto, Käypä hoito

”Muistan myös levätä, jos olen kävellyt paljon.”

KAUNEUSTOIMITTAJA SUOSITTELEE

Jalkojen hyväksi



LEMPEÄÄ LÄMPÖÄ

Lämpövoide hellii huonosta ääreisverenkierrasta kärsiviä kinttuja. Lämmittävä vaikutus kestää pitkään ja rentouttaa rasittuneita lihaksia.

Akileine Cold Feet Cream, 13 e



PIRISTÄVÄ KYLPY

Luomuyrtit ja eteeriset öljyt ovat elvyttävän jalkakyllyn salaisuus. Voimistaa verenkiertoa ja vähentää turvotusta. Jalat tuntuvat keveämmiltä, pehmeämmiltä ja raikkaammilta.

Frantsila virkistävä jalkakylpy, 18 e



HELLÄ KUORINTA

Täyteläinen jalkavoide kosteuttaa syvältä. AHA- ja PHA-hapot kuorivat hellästi kovettumia ja tehostavat voiteen imeytymistä. Sopii myös karheille kyynärpäille.

Exuviance Exfoliating & Conditioning Foot Balm, 36 e



PIKKURUINEN TEHOPAKKAUS

Nopeasti imeytyvässä jalkavoiteessa on loistava hinta-laatusuhde. Oliiviöljy ja auringonkukkaöljy pehmentävät ja ehkäisevät ihon halkeilua. 50 ml:n purkki kulkee näppärästi mukana.

Ziaja Foot Cream, 2 e



HERKÄLLE I HOLLE

Tujusti karbamidia sisältävä voide pehmentää kovettumia ja kosteuttaa tehokkaasti. Hajusteeton hellä koostumus sopii myös herkälle iholle ja diabeetikoille.

Eucerin UreaRepair 10% Foot Cream, 15 e



RAIKKAUTTA VARPAISIIN

Pehmentävä jalkavoide kosteuttaa ja korjaa ihoa. Kaoliini, laventeli ja rosmariini poistavat hajuja ja virkistävät jalkoja.

Weleda Foot Balm, 17 e