

## Jalkojen omahoito-ohjeet

Pese jalat päivittäin kädenlämpoisellä vedellä ja miedolla saippualla. Kuivaa jalat ja varvasvälit huolella, ettei niihin jää bakteereille ja tulehduksille altistavaa kosteutta. mm ihosilsan saa rikkonaisesta varpaanvälistä helposti kosteista tiloista. Tarkasta samalla kynsien sekä ihon kunto. Leikkaa kynnet varpaan pään muotoisesti kulmia kadottamatta. Kulmien pyöristäminen altistaa kynnen sisäänpäin kasvamiselle. Rasvaa jalat päivittäin hyvällä jalkarasvalla. Rasvauksen sijaan jalkojen säännöllinen rasvaus pitää ihon joustavana ja pehmeänä. Se myös ennaltaehkäisee tulehduksia ja kenkien paineen aiheuttamia ihomuutoksia. Käsät ja kovettumat ovat seurausta ihon ja kengän välisestä paineesta ja puristuksesta. Syyt ovat usein jalkaterän asennossa (mm. poikittaiskaaren laskeutuminen tai esim. jalan rasvapatjojen häviäminen. Syytä johon känsä usein sekoitetaan, on taas viruksen aiheuttama hyvänlaatuinen ihomuutos. Valitse kuivalle ja karkealle iholle riittävän rasvainen perusvoide. Halkeamiin tehoaa urea- pitoinen jalkarasva tai halkeamavoide joita saat jalkahoitajalta. Voiteen vaikutusta voi tehostaa pukemalla päälle hengittävät puuvillasukat.

Keho muuttuu iän myötä, niin myös jalat. Jalkojen ja jalkaterien säännöllinen voimistelu ylläpitää nivelten liikkuvuutta ja aktivoi lihasten toimintaa. Valitse hyvät kengät ja sukat. Päivittäin käyttämäsi kengät vaikuttavat eniten jalkojesi terveyteen. Hyvässä kengässä on suora lesti, tukea kantapäässä, riittävästi tilaa varpaille, iskua vaimentava pohja sekä noin sentin mittainen käyntivara. Irtopohjalliset helpottavat kenkien kuivattamista.

Jalkojen liikahikoilu voi olla hyvinkin kiusallinen vaiva. Jalkaterän heikot lihakset ja geneettinen perimä vaikuttavat suurelta osin jalkojen hien muodostumiseen. Jalkapohjassa on 250000 hikirauhasta joten ei ihme että liika hikoilu voi tuntua ikävältä. Hikoilua voi vähentää jalkaterän lihaksia voimistamalla, käyttämällä kokonahkaisia ja hengittäviä kenkiä sekä sukkia jotka kuljettavat hien eteenpäin. Puuvillasukat imevät kosteutta noin kaksi kertaa enemmän kuin akryylisukat mutta ne eivät kuitenkaan kuljeta kosteutta eteenpäin vaan säilyttävät sen sukissa kymmenen kertaa kauemmin kuin akryylisukat. Puuvillaa parempi sukkamateriaali on esim. akryyli, bambu, hopeakuitu, merinovilla.

Pesuun käytetään hapanta pesunestettä. Liikahikoiluun voi kokeilla myös 10 min suolakylpyjä päivittäin parin viikon ajan. Vadilliseen vettä sekoitetaan 5-8 rkl merisuolaa. Jalat kannattelevat meitä joten niitä kannattaa hoitaa ja hoidattaa :)

