

Ikäihmisten jalkaterveydestä

Ikääntyminen tuo tullessaan myös muutoksia ihmisen kineettiseen ketjuun eli lihasten, luiden nivelten yms. toisiinsa sidoksissa olevaan liikeketjuun. Usein liikkumisen ongelmat ja kivut laitetaan vanhenemisen syyksi vaikka monia jalkojen ongelmia ja kipuja voidaan hoitaa. Tutkimusten mukaan turvotus, ihon kuivuus ja paksuuntuneet kynnet sekä kivut ovat yleisimpiä iän tuomia jalkavaivoja.

Rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia:

- **lihassa** vähenee eniten alaraajoissa ja niiden välinen koordinaatiokyky alenee
- **luussa** vähenee (luukato eli osteoporoosi) ja mekaaniset ominaisuudet heikkenevät---murtumariski kasvaa
- **sidekudokset** jäykistyvät, lujuus alenee
- **nivelten** joustavuus, vetojäykkyys ja murtumalujuus vähenee (kulumat, nivelrikko)
- **tasapaino** heikkenee---pystyasento muuttuu
- jalkaterien **virheasennot** (vasaravarpaat, vaivasenluu jne.) heikentävät asennon aistimista. Samoin mm. päkiän känsät ja liian pehmeät kengänpohjat---huojuminen lisääntyy
- **Kalsium, d-vitamiini, liikunta, tupakoimattomuus, proteiinin määrän lisääminen ravinnossa.** (mm. kananmunat, soijatuotteet ym. pähkinät, rahka, liha, kana, vähärasvaiset juustot) **Liikkumattomuus** vaikuttaa nopeasti lihaksiin ja luustoon---**käyttö pienellä teholla päivittäin ylläpitää liikkuvuutta ja vähentää mm. osteoporoosia**

Jalkaterän liike perustuu kolmen kaaren muodostamalle luiselle rakenteelle jota kunnossa olevat lihakset ylläpitävät yhdessä nivelten ja sidekudosten kanssa. Niiden toiminta mahdollistaa jalkaterän etu- ja takaosan vastakkaisiin suuntiin tapahtuvan kiertymisen. Jalkaterällä on paljon tehtäviä, mm tasapainottaa, mukautua alustaan, vaimentaa iskua ja kannatella koko kehoa.

On tutkittu, että joka toisella ikääntyneellä vähintään 3 virheasentoa, mm. vasaravarpaat, vaivasenluu, lattajalka, kaarijalka.

- epäsopivat kengät, lihastasapainon muutokset, nivelten jäykistyminen ja mm. reumasairaudet ja diabetes altistavat **virheasentoille**
- yhdessä surkastuneen rasvapatjan kanssa aiheuttaa kipuja, känsiä, hiertymiä, sisäänkasvanutta kynttä ja heikentää tasapainoa ja kävelyä
- **Oikeanlaiset kengät:** korko max 2cm, ohut pohja ylläpitää lihasten käyttöä, tukeva kantakuppi, pehmeä ja joustava materiaali päältä, hengittävä, tilava, jalkaterän mallinen kärkiosa, liukumaton pohja, oikea koko (n.1cm käyntivaraa pisimmän varpaan kärjestä), tukeva kiinnitys
- Yksilölliset tukipohjalliset eli ortoosit/ ortopediset jalkineet, kevennykset, jalkajumppa!, rasvaus, liikkumisen apuvälineet
- tohveleita ei suositella---laahaava askel, rullaava liike ja lihasten oikeanlainen käyttö estyy...kunnolliset sisäkengät!

Iho- ja kynsiongelmat:

- ääreisverenkierto heikkenee---iho kuivuu ja ohenee, kynnet paksuuntuvat/haurastuvat
- elastisuus vähenee, kehon vesipitoisuus vähenee----kuivuus, hilseily, kutina
- hikirauhasten toiminta ja talineritys vähenee
- sairaudet mm. diabetes, reuma, psoriasis, punajäkälä
- kynsisieni joka toisella yli 70v. Kynnet paksuuntuvat ja muuttuvat vaikeiksi leikata itse
- elämänlaatu heikkenee kun liikkuminen tuottaa kipua mm. torakynnet, känsät

- **Hygienian ylläpito**, kuivaan ihoon esim **voidepesut** ja hyvä **kuivaus** (varpaanvälit!) hautumiin talkki, puhdistettu lampaanvilla. Ei liotusta hautumiin!
- ihorikko esim. halkeamat kantapäissä, on infektioportti---säännöllinen jalkojen tarkistuttaminen omaisella tai jalkahoitajalla

- jalkojen **rasvaushieronta**, rasvainen rasva/ Urea- (Karbamidi)pitoiset jalkarasvat
- **sukkamateriaali**, joka ohjaa hien sukan ulkopuolelle, ei pidä jalkaa märkänä kuten puhdas puuvilla. Auttaa hautumien ehkäisemisessä. Hyviä ovat tekniset urheilusukat, hopeasukat, bambu jne.
- Jalkahoitaja ohentaa paksuuntuneet kynnet, poistaa känsät ja kovettumat sekä sisäänpäin kääntyneet kynnenreunat ja antaa omahoito-ohjeet hoidon jatkumiseksi
- Ihosilsa paranee usein hyvin apteekin voiteilla, kynsisieni vaatii sisäisen pitkäkestoisen lääkekuurin ja tulos silti epävarma. Molemmilla yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa---lääkärin kautta!

Diabetes:

- pitkään jatkuessaan sokeristaa hermostoa, sidekudoksia, heikentää verenkiertoa jaloissa----tuntopuutoksia (sensorinen neuropatia), virheasentoja (motorinen neuropatia) mm.vasaravarpaat, kaarijalka, keinujalka, vaivasenluu-asento, altistaa infektioille kuten Ruusulle
- ihorikkojen paraneminen heikentyy---- jalkahaavat, kuoliot jaloissa---- esim varpaan päissä mustakatteiset ja kipeät haavat aina hoitajan/lääkärin tutkittavia, ei saa itse koittaa poistaa!
- **Säännöllinen jalkojen tutkiminen:** ihon kunto, varpaanvälien mahdolliset hautumat. Neuropattinen jalka ei tunne kiveä kengässä--- haava
- hyvä rasvaus, kynsiä ei leikata liian lyhyiksi/pyöristetä kulmia (haavariski), kädenlämpöinen pesuvesi jaloille, ei itsehoitolääkkeitä/ kotikiurgiaa
- jalkahoitaja/ diabeteshoitaja testaa suojatunnon monofilamentilla, syvätunnon ääniraudalla, kiputunnon neurotipsillä eli tylpällä ja terävällä päällä ja tarvittaessa vielä kylmä/kuuman aistimisen ja määrittelee sitten riskiluokituksen haavan syntymiselle.
- tupakoinnin lopettaminen---- verenkierto elpyy
- kynsivallintulehdukseen yms. nopeasti antibiottikuuri paikallishoidon lisäksi

-ei käytetä hautovia laastareita, hydrocolloidi-valmisteita ym iholle liimattavia tuotteita, raspeja
-hyvä hoitotasapaino hidastaa vaurioita

-myös Reuma- sairaudet aiheuttavat muutoksia jaloissa mm. asentomuutoksia, ihomuutoksia ja kynsimuutoksia

Verenkiertohäiriöt:

Valtimot vievät hapekasta verta kudoksiin ja laskimot palauttavat takaisin sydämeen. Molempien toiminnan heikkeneminen näkyy jaloissa.

-laskimoiden vajaatoiminnassa veri seilaa heikentyneiden läppien läpi edestakaisin eikä pumppaudu tehokkaasti sydämeen päin: turvotus, suonikohjut, myöhemmin ruskea pigmentti jaloissa
-haavojen paraneminen heikentyy

Avuksi tukisukat, tukisidokset (hoitajan/lääkärin kautta), verta pumppaava jalkajumppa, käveleminen, istumisen vähentäminen

- jalkapohjassa ja pohkeessa lihakset jotka supistuessaan työntävät verta laskimoiden kautta eteenpäin

Valtimoverenkierron heikkeneminen aiheuttaa hapenpuutetta kudoksissa --- alaraajavaltimoita tukkiva arterioskleroosi---iskeeminen haava, kuolio---amputaatio

Jalkajumppaa

1. Seistään tuolin tai rollaattorin takana kiinni pitäen:
10x päkiöille nousu, kantapäät ylös ja 10x kantapäille nousu, jalkaterä ylös.
Molempia sarjoja vuorotellen vähintään 2x
2. Sama istuen: 10x kantapäät ylös ja 10x jalkaterä ylös, toistetaan sarjaa

3. Istuen: nilkan koukistus-ojennus /pyörittelyä vuorojaloin
4. Jalan venytysliike : painetaan varpaiden päällipuolet lattiaa vasten pikkuvarvas edellä niin että venytys tuntuu
TAI nostetaan jalkaterä toisen polven päälle ja kädellä taivutetaan varpaita päkiänivelistä koukkuun
5. Painetaan isovarvas ja kantapää lattiaan ja kohdistetaan liike holvikaaren nostamiseen. "Lyhennetään" jalkaterää jolloin holvikaari nousee x15
6. Painetaan muut varpaat tiukasti lattiaan ja koitetaan nostaa isovarvasta ilmaan x15
7. Harjoitellaan varpaiden harottamista toisistaan. Pidetään asennossa n. 10s
8. Koukistetaan varpaita pumppaavalla liikkeellä
9. Laitetaan ohut pyyhe lattialle ja keritään se myttyyn/ nostellaan sitä vuorotellen molempien jalkojen varpailla
10. Rullausta nystyräpallolla/ tennispallolla/ rullausvälineillä/ limupullolla (jäädystä pullossa vesi jolloin toimii myös kylmähoitona esim. plantaarifaskiittiin)

Jalkajumpan avulla pidetään yllä lihasvoimaa ja nivelten liikkuvuutta ja sitä kautta vähennetään virheasentojen syntymistä. Harjoittele säännöllisesti monta kertaa viikossa, vaikka tv:tä katsellessa niin huomaat kuinka lihakset alkavat pikkuhiljaa löytyä!

Jalkahoitaja EmmiLotta

Lähteenä käytetty: Jalat ja terveys, Irmeli Riukkonen, Riitta saarikoski. Kustannus oy Duodecim
2013

