Jalkojen omahoito-ohje

|  |  |
| --- | --- |
| Kuvaus: | Tietoa jalkojen omahoidosta, jolla ehkäistään tulehduksia, haavoja ja niistä aiheutuvia komplikaatioita. Etenkin diabeetikon kannattaa hoitaa säännöllisesti jalkojaan ja selvittää vuosittain asiantuntijan luona jalkojen riskiluokitus |

**Jalkojen perushoito:**

* Pese jalat ja varvasvälit päivittäin ja kuivaa ne huolella. Jalkakylpyjä ei suositella, koska ihon vettyminen altistaa sieni- ja bakteeri-infektioille
* Tarkista jalkojen kunto, käytä tarvittaessa peiliä
* onko jalkojen iho ehjä
* onko jaloissa kovettumia, känsiä, syyliä, hautumia tai muita muutoksia
* onko kynsissä hoidon tarvetta
* Hoida kuivia jalkoja rasvaamalla perusvoiteella. Perusvoidetta ei tule laittaa varvasväleihin
* Jos varpaat ovat tiiviisti kiinni toisissaan, niiden väliin voi laittaa lampaanvillaa, lakanakangassuikaleita tai vastaavaa tuotetta, joka imee tehokkaasti kosteutta ja ilmastoi varvasvälejä
* Leikkaa varpaiden kynnet henkilökohtaisilla välineillä saunan tai kylvyn jälkeen, jolloin ne ovat pehmeimmillään
* älä leikkaa kynttä liian lyhyeksi
* kynnet leikataan suoraan kulmia pyöristämättä
* Jalkavoimistelu lisää verenkiertoa, vahvistaa lihaksia ja ylläpitää nivelten liikelaajuuksia. Tämän lisäksi, se helpottaa jalkojen virheasennosta johtuvia kipuja
* suositeltavia liikkeitä ovat esim. nilkan koukistus ja ojennus ja varpaiden haritus ja kipristys

Kovettumia/känsiä ja syyliä ei saa repiä/vuolla tai leikata itse. Ihorikko tai rakko suojataan puuvillaisella sidetaitoksella ja pidetään kuivana. Hautovia laastareita ja voimakasliimaisia teippejä tulee välttää. Ihorikon syy on aina selvitettävä.

**Sukat, kengät ja pesutilat:**

* Vaihda sukat päivittäin

* puuvillasukat, jotka kestävät 60ºC:n pesun, ovat suositeltavia
* sukat ei saa puristaa jalkaa tai nilkkaa (paitsi, jos käytät tukisukkia)
* Kenkien pitää olla riittävän tilavat, jotta ne eivät paina tai purista jalkoja eikä varpaiden kynsiä. Kengät kannattaa tarkastaa ja tunnustella käsin sisäpuolelta ennen jalkaan laittoa, varsinkin jos jaloissa on tuntopuutoksia.
* aidot nahkakengät ovat parhaat, koska ne ovat hengittävät ja helposti puhdistettavat
* irtopohjalliset ovat suositeltavia, koska ne lisäävät kenkien sisäpuolen puhtautta
* ota pohjalliset yöksi pois kengistä kuivumaan/tuulettumaan
* rikkoontuneita kenkiä ei kannata käyttää
* Yleisissä pesutiloissa suihkutossujen tai rantasandaalien käyttö on suositeltavaa
* Omat pesutilat puhdistetaan tavanomaisilla siivousaineilla
* Jotta sieni-infektio ei heti hoidon jälkeen tarttuisi omista kengistä uudestaan, kengät ja pohjalliset kannattaa desinfioida esim. Neo-Amisept -liuoksella, jota saa mm. apteekeista

**Jos jaloissa on muutoksia, joita ei saa itse hoidetuksi, käänny jalkojenhoitajan tai**

**jalkaterapeutin puoleen.**