

Jalkaterä
Sääri

Kantapää
Nilkka

Jalkapohja
Varvas

Päkiä

Jalkahoitaja
Jalkaterapeutti

Varpaan kynsi

Tarkistaa jalat
Pestä jalat
Kuivata jalat
Rasvata jalat

Jalkojen pesu
Jalkojen kuivaus
Jalkaterien ja säärtien
rasvaus.



Varpaiden kynnet
pitää tarkastaa ja
tarvittaessa leikata.

Tarkistaa jalkojen
iho ja varpaiden kynnet

Vähentää

lökkäiden jalkoja
ei tarvitse
pestä joka päivä.
Ne täytyy kuitenkin
tarkistaa.

läkäs, ikäihminen,
ikäkäännyt



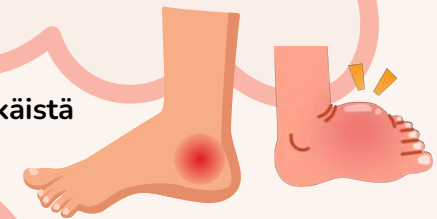
Talkki ja lampaanvilla
vähentävät kosteutta
varpaiden välissä ja
ehkäisevät hautumia.

Kosteus

Välillä on hyvä olla
ilman sukkiä.
Jalkojen iho saa hengittää



Ehkäistä



Jalkasilsa=
Jalkasieni

Kynsisilsa=
Kynsisieni
Haavat
Haavaumat
Kovettuma
Känsä
Hankauma
Hautuma

Jalkojen ongelmia,
jalkavaivoja:

Esim. Huono verenkierto
Vaivasen luu
Virheasennot
Hikoilu
Ihottuma
Ihon halkeilu
Turvotus
Rakko, Rakkula=
"Vesikello"

JALKAHYGIENIA JA JALKOJEN HOITO



Varpaiden välit täytyy
kuivata hyvin.

Kun jalat
rasvataan pesun
jälkeen, on hyvä
valita rasvainen
voide.
Varpaanväleihin ei
saa laittaa
rasvaa/voidetta.

Jos varpaanväleihin
laittaa rasvaa,
iho
voi hautua tai
mennä rikki.

On hyvä valita
sopivan kokoiset
sukat ja jalkineet.

Jalkajumppa vahvistaa
jalkapohjien lihaksia ja
parantaa verenkiertoa.

Sairaudet esim.
Diabetes vaikuttavat
myös jalkojen terveyteen.
Diabetesta sairastavan ihmisen
jalkojen hoito on todella tärkeää.

Liian pienet sukat ja kengät voivat
tehdä ongelmia jalkoihin.

Jalkine= Kenkä

salpaus

Koulutuskeskus | Further Education

Rahoittaja
Jatkuvan oppimisen ja
työllisyyden palvelukeskus

Suvi Koistinen
Kuvat: Canva