

voidaan keskittyä samanaikaisesti tasapainon, koordinaation, ketteryyden ja dynaamisen vakauden harjoitteisiin

Proprioseptiikan harjoittamisella voi olla merkitystä myös somatosensorisissa ja sensorimotorisissa toiminnoissa. Eniten hyötyä on todettu olevan harjoitteista, jotka sisältävät passiivisia ja aktiivisia liikkeitä, joko yhdessä tai ilman visuaalista palautetta.

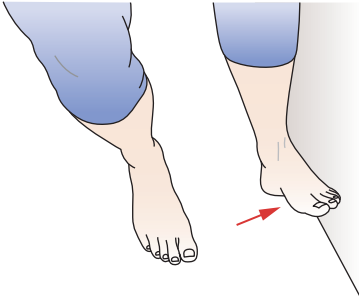
4.40 Nilkan liikehallinnan harjoittaminen

Riitta Saarikoski, Minna Stolt

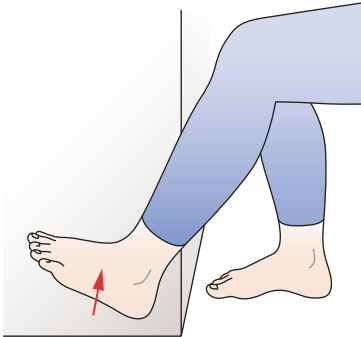
- Harjoitteilla pyritään palauttamaan nilkan liikkuvuutta, tasapainottamaan lihastoiminnot, parantamaan nilkanivelen asento- ja liiketuntoa (proprioseptiikka) sekä tasapainoa.
- Jos nilkka jäykistyy, se vaikeuttaa liikkumista merkittävästi.
- Harjoittelussa otetaan huomioon nilkan liikkuvuus neljään suuntaan.
 - Käynti fysio- tai jalkaterapiassa kannattaa, kun haluaa varmistaa, että osaa tehdä harjoitteet oikein.
- Kuntoutustarve vaihtelee yhdestä ohjaukerrasta useaan hoitokertaan.

Staattiset eli isometriset harjoitteet

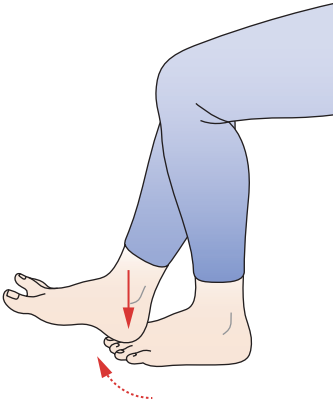
- Aluksi tehdään staattiset harjoitteet (taulukko 4.20c) työntämällä jalkaterää kiinteää vastusta vasten, jolloin lihas aktivoituu.
- Harjoittelu sisältää nilkan koukistajien, ojentajien, sisä- ja ulkokiertäjien (säären ulko-, sisä-, etu- ja takaosan lihasaitioiden) harjoitteita (kuvat 4.40a-f).
- Harjoitteet tehdään tuolilla istuen, alaraajat hyvässä linjauksessa.
- Harjoitteen tekemisen jälkeen lasketaan kymmeneen, rentoudutaan ja tehdään kymmenen toistoa molemmilla raajoilla.
- Sarjat voi tehdä 2-3 kertaa päivän aikana.
- Harjoitteiden tekemiseen tarvitaan keskivahva voimistelukuminauha ja vaahtomuovin pala.



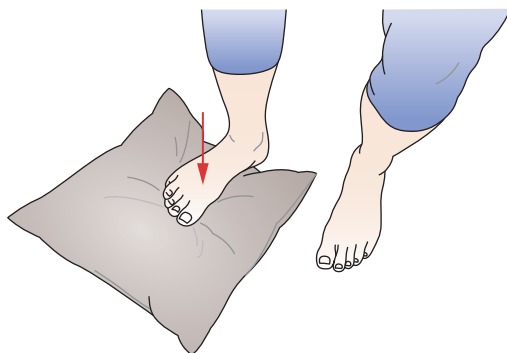
4.40a. Nilkan ulkokiertäjien eli säären ulko-osan lihasaitioiden vahvistaminen. Alkuasento: Istu tuolilla, polvet 90 asteen kulmassa. Laita jalkaterän ulkoreuna seinää vasten. Harjoite: Työnnä seinää jalkaterän ulkoreunalla.



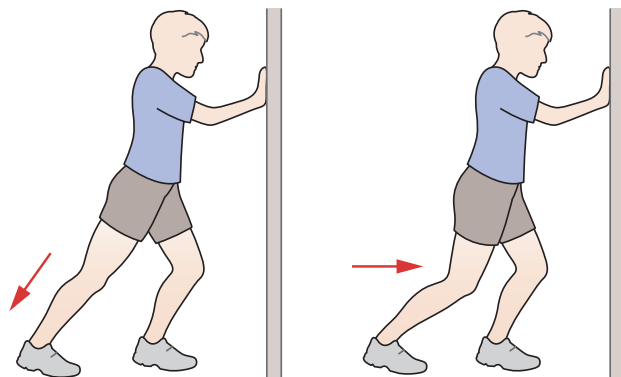
4.40b. Nilkan sisäkiertäjien eli säären sisäosan lihasaitioiden vahvistaminen. Alkuasento: Istu tuolilla, polvet 90 asteen kulmassa. Laita jalkaterän sisäreuna seinää vasten. Harjoite: Työnnä jalkaterän sisäreunalla seinää.



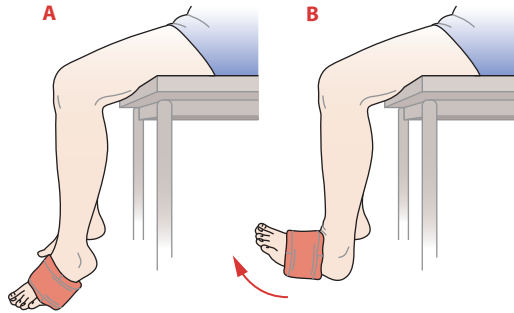
4.40c. Nilkan koukistajien eli säären etuosan lihasaitioiden vahvistaminen. Alkuasento: Istu tuolilla, polvet 90 asteen kulmassa, jalkapohjat lattiaa vasten. Laita harjoitettavan jalan jalkapohja lattialle ja aseta toisen jalan kantapää alla olevan jalan etuosan päälle. Harjoite: Paina kantapäällä alemman jalan jalkapöytää ja yritä nostaa alemman jalan etuosaa ylös. Vaihtoehtoisesti voit laittaa jalkaterän sohvan tms. alle ja yritä nostaa jalkaterän etuosaa ylös.



4.40d. Nilkan ojentajien eli säären takaosan lihasten vahvistaminen. Alkuasento: Istu tuolilla, polvet 90 asteen kulmassa. Laita toisen jalkapohjan alle vaahtokumityyny tms. joustava alusta. Harjoite: Paina jalkaterää voimakkaasti tyynyä vasten. Vertaa kuvaan 12.



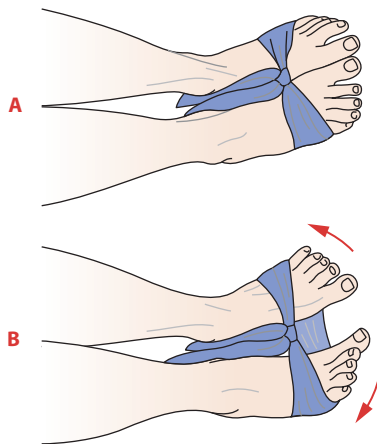
4.40e. Pohjelihaksen venytys ja nilkan koukistus. Alkuasento: Seiso käyntiasennossa, etummainen polvi taivutettuna, takimmainen jalka suorana, kantapää lattiassa, ja nojaa pöytään tai seinään. Harjoite: Koukista takimmaisen jalan polvea niin paljon, että tunnet pohkeessa venytystä. Pidä 20 sekuntia, rentouta ja toista harjoite 8–12 kertaa. Vaihda raajojen paikkaa ja tee samoin.



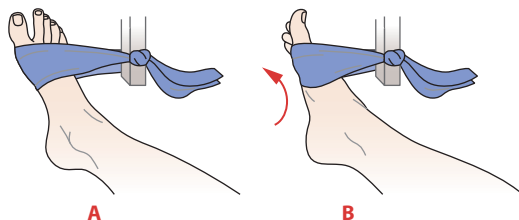
4.40f. Nilkan koukistajalihasten vahvistaminen. Kiinnitä 0,5–1 kg painomansetti toisen jalkaterän ympärille. A) Alkuasento: Istu pöydän reunalla niin että jalat riippuvat vapaasti. B) Harjoite: Vedä nilkka koukkuun, pidä 5 s ja laske alas. Toista liikettä 10 kertaa. Pidä tauko ja tee sarja 3–5 kertaa. Tee sama toisella jalalla.

Vahvistavat, dynaamiset harjoitteet

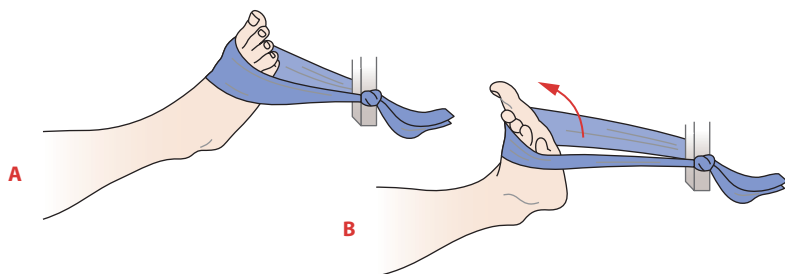
- Vahvistavissa (taulukko 4.20c) harjoitteissa (kuvat 4.40g–j) apuna käytetään voimistelukuminauhaa.
- Takimmaista säärilihasta vahvistavaa kuvan 4.40k harjoitetta voi tehdä, kun taidot ovat kehittyneet ja nilkan lihakset vahvistuneet.



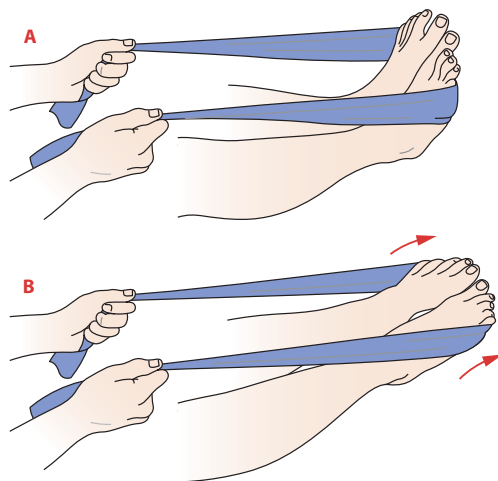
4.40g. Säären ulomman lihasaition vahvistaminen. A) Alkuasento: Istu lattialla polvet hieman taivutettuina ja jalkaterät kiinni toisissaan. Solmi voimistelunauha päkiöiden ympäri. B) Harjoite: Kierrä jalkateriä ulospäin kohti säärien ulkosyrjää. Laske kymmeneen, rentouta, ja toista 3 kertaa 10 toistoa.



4.40h. Säären sisemmän lihasaition vahvistaminen. A) Alkuasento: Istu lattialla polvet hieman taivutettuina. Solmi voimistelunauhaan lenkki ja laita kumilenkki tuolin jalan ympäri. Laita jalkaterä kumilenkin läpi niin, että lenkki asettuu päkiän kohdalle. B) Harjoite: Vedä nauhaa päkiällä sisäänpäin. Laske kymmeneen, rentouta ja toista 3 kertaa 10 toistoa molemmilla jaloilla.



4.40i. Säären etummaisen lihasaition vahvistaminen. A) Alkuasento: Istu lattialla polvet hieman taivutettuina. Solmi voimistelunauhaan lenkki ja laita kumilenkki tuolin jalan ympäri. Laita jalkaterä kumilenkin läpi niin, että lenkki asettuu jalkapöydän kohdalle. B) Harjoite: Vedä nilkkaa koukkuun. Laske kymmeneen, rentouta ja toista 3 kertaa 10 toistoa molemmilla jaloilla. Vaihtoehtoinen harjoite kuva 6.



4.40j. Pohjelihasten vahvistaminen. A) Alkuasento: Istu lattialla polvet hieman taivutettuina. Laita voimistelunauha päkiöiden alle ja pidä nauhan päät käsissäsi. B) Harjoite: Paina päkiät niin alas kuin saat. Laske kymmeneen, rentouta ja toista kymmenen kertaa. Voit tehdä harjoitteen myös yhdellä jalalla.



4.40k. Takimmaisen säärilihaksen vahvistaminen. A) Alkuasento: Seiso haara-asennossa, jalkaterät sisäänpäin. B) Harjoite: Nouse päkiöille ja alas edestakaisin 30 kertaa. Lepää hetki. Tee liike kolme kertaa.

Tasapainoharjoitteet

- Ulko- ja sisäkiertäjien harjoitteet parantavat nilkkanivelen asento- ja liiketuntoa ja tasapainoa (kuvat 4.40l ja 4.40m).
- Myös yhdellä raajalla seisominen on hyvä harjoite, kun lantion asento pysyy vakaana.
- Vaikeutta harjoitukseen voi lisätä sulkemalla silmät.



4.40l. Harjoita tasapainoa seisomalla vaahtomuovilevyn päällä. Varmista, että alaraajan linjaus on oikein ja että kantaluu on hiukan ulospäin ja paina isovarvasta alaspäin.

3.10 Jalkojen omahoidon merkitys ja sisältö

Minna Stolt, Riitta Saarikoski

Jalkojen omahoito tarkoittaa jalkaterveyden ylläpitämistä tai jo olemassa olevien jalkavaivojen hoitoa henkilön itsensä toteuttamana. Jalkojen omahoidolla edistetään jalkaterveyttä, ehkäistään jalkavaivojen syntymistä ja hoidetaan jo olemassa olevia vaivoja. Omahoito on päivittäistä. Alaraajoihin vaikuttavien sairauksien yhteydessä jalkojen omahoidon merkitys korostuu.

Monet kärsivät elämänsä aikana erilaisista alaraajojen ja jalkaterän alueen vaivoista, joista 2/3 on omien elämäntapavalintojen aiheuttamia. Yleisiä ovat iho- ja kynsivaivat, jalkakivut, varpaiden virheasennot, alaraajojen ja jalkaterien toimintapoikkeamat. Ihorikon tai jalkahaavan kautta verenkiertoon pääsevät bakteerit voivat aiheuttaa infektion. Myös moniin sairauksiin liittyy erilaisia jalkavaivoja.

Työ jalkaterveyden eteen tehdään kotona lapsuudesta lähtien. Päivittäin toteutettavalla oikeanlaisella omahoidolla on mahdollista ylläpitää hyvää jalkaterveyttä sekä ehkäistä alaraajojen ja jalkaterän alueen vaivojen syntyä.

Jalkojen omahoidon ohjauksessa jalkaterapeutit ja rekisteröidyt jalkojenhoitajat (ks. 16.30, 16.35) ovat tärkeässä roolissa. He ohjaavat potilaita havainnollistamalla oikeat omahoidon tekniikat ja täydentävät ohjausta kirjallisella tai sähköisellä materiaalilla.

Päivittäinen hoito

Jalkojen omahoito sisältää jalkojen päivittäisen pesun, kuivaamisen, jalkojen ja säärien ihon rasvaamisen sekä sopivien sukkien ja kenkien käytön. Jalkojen omahoitoon kuuluvat asiat esitetään taulukossa 3.10a.

Jalkojenhoidon yhteydessä on hyvä viikoittain tarkistaa jalkojen kunto (ks. 3.30).

Muu omahoito

Varpaankynsien lyhentäminen oikealla tavalla, kulmia pyöristämättä, säästää kivuliaita kynsivaivoilta (ks. 5.30).

Säännöllinen jalkavoimistelu venyttävine ja vahvistavine harjoitteineen sekä alaraajojen linjausharjoitteet tukevat alaraajojen ja jalkaterien oikeanlaisia toimintoja (ks. 2.10) ja voivat estää jalkakipujen lisäksi alaraajojen, jalkaterien ja varpaiden virheasentojen sekä toiminnallisen lattajalan (ns. lintaan astuminen, ks. 14.15, 15.35) kehittymisen. Hyödyllisintä ja helpointa on, kun jalkavoimistelusta tulee osa päivittäisiä rutiineja (ks. 4.45, 4.50, 4.55).

Lievien jalkavaivojen ja vammojen hoito on osa jalkojen omahoitoa (ks. 3.15).

Hoitovälineet ja -tuotteet

Jalkojen omahoitoon tarvitaan pehmeäharjaksinen harja, miedosti hapanta pesunestettä, henkilökohtaiset kynsisakset tai -leikkurit, kynsiviila (kuvat 5.30c ja 5.30d) ja ihotyypin mukaista perusvoidetta jalkapohjien ja säärien rasvaukseen (ks. 5.40).

Jalkojen omahoitoa helpottavat parhaiten yksinkertaiset hoitovälineet ja hoitotuotteet. Hoitovälineiden tulee aina olla henkilökohtaisia jalkainfektioiden yleisyyden vuoksi.

Apteekista saa sopivat ja edulliset tuotteet jalkojen pesuun ja perusvoiteet jalkojen ihon hoitoon (pH 3,5–5,5) (taulukko 5.20).

Puutteellisen omahoidon seurauksia

Puutteellisen omahoidon yleisimpiä seurauksia ovat ihomuutokset: jalkojen kuiva iho, känsät ja kovettumat, kantapäähalkeamat ja varvasvälihautumat (taulukko 3.10b). Jalkapohjissa ja varpaissa esiintyvät kovettumat, kantapäiden halkeamat ja känsät ovat yleisimpiä ihomuutoksia.

Ihoon kohdistuva paine, puristus ja hankaus näkyvät fysiologisina suojausreaktioina: paikallisena kuumotuksena ja punoituksena. Äkillinen rasitus aiheuttaa rakon. Pitkäaikaisessa rasituksessa iho paksuntuu. Tämä näkyy jalkapohjan kuormitusalueilla ihopaksunnoksina ja kuormitus- ja hankauskohdissa kovettumina ja känsinä (kuvat 12.25a ja 12.25b).

Jalkaterien ja varpaiden malli (kuvat 8.25d ja 8.25e), luiset ulokkeet ja varpaiden virheasennot sekä pehmytkudosten surkastuminen lisäävät liikasarveistumista. Kuiva iho kovettuu ja känsiintyy herkemmin kuin joustava rasvattu iho.

Huono jalkahygienia, joustamattomat kävelyalustat, epäsopivat kengät, ohuet sukat tai sukattomuus ja ohentuneet rasvatilat (kantapäät, päkiät) lisäävät kovettumien syntymistä. Kovettumien voimaperäinen hiominen rasvilla, vuoleminen jalkahöylällä ja repiminen sormin johtavat kroonisiin iho-muutoksiin.

Kynnet lyhennetään usein liian lyhyiksi. Perinteisillä käyräteräisillä kynsisaksilla kynsiä on vaikea leikata oikealla tavalla, kulmia pyöristämättä (ks. 5.30). Myös liian pienet kengät ja sukat vaikuttavat oleellisesti kynsimuutosten kehittymiseen (ks. 6.10, 7.15).

Taulukko 3.10a. Jalkojen omahoitoon kuuluvat asiat. Viikoittainen jalkojen kunnon tarkastus antaa viitteitä jalkaterveyden tilasta ja mahdollisesta hoidon tarpeesta. Jalkojen pesutavat ja kynsien lyhentäminen sekä kenkien ja sukkien ominaisuudet vaikuttavat jalkaterveyteen. Huolehtimalla alaraajojen ja jalkaterien kunnosta on mahdollista ehkäistä yleisten jalkavaivojen syntyä.

Jalkojen pesu, kuivaus ja varpaan-kynsien hoito	Päivittäinen jalkojen pesu haalealla vedellä. Hapan pesuneste sopii kaikille, erityisesti hikoileville jaloille (ks. 5.50).
	Huolellinen kuivaaminen, myös varvasväliä. Hautuneisiin varvasväleihin laitetaan lampaanvillaa (kuva 5.50).
	Päivittäinen sukkien vaihto (ks. 7.30)
	Kynsien lyhentäminen pesun jälkeen 2–6 viikon välein (ks. 5.30)
Jalkojen kunnon tarkastus	Säännöllinen, viikoittain tapahtuva jalkojen tutkiminen jalkojen pesun tai rasvauksen yhteydessä (ks. 3.30)
Jalkojen ja säärien ihon hoito	Jalkapohjien ihon ja kovettumakohtien päivittäinen rasvaushieronta (ks. 5.40)
	Kuivan säärien ihon rasvaus ihotyyppin mukaisella perusvoiteella
Kengät ja sukat	Sopivankokoisten sukkien käyttö (ks. 7.15)
	Sopivankokoisten ja käyttötarkoituksen mukaisten kenkien käyttö (ks. 6.10)
Jalkavoimistelu, liikunta	Päivittäinen jalkavoimistelu (ks. 4.50)
	Alaraajojen linjausta ja lihaskuntoa ylläpitävä sekä edistävä liikunta ja voimistelu (ks. 2.20)

Taulukko 3.10b. Keskeiset puutteet ja virheet jalkojen omahoidossa. Vääränlainen omahoito johtaa jalkapohjan ja varpaiden ihon hiertymien, kovettumien, känsien sekä kantapäähalkeamien sekä kynsivaivojen kehittymiseen. Lähde: Klemetti ym., 2006.

Jalkojen pesutottumukset	Jalkoja pestään liian harvoin, jolloin hygienia on huono (ks. 5.20).
Raspin käyttö	Käytetään liian voimaperäisesti ja usein. Raspauksen haittoja ei tiedosteta.
Kynsien hoito	Ei tiedetä infektioiden tartuntariskistä (ks. 5.30), jolloin perheellä saattaa olla yhteiset kynsien hoitovälineet. Väärät varpaankynsien hoitotavat (kuva 13.50a)
Ihon rasvaus	Ihon rasvauksen (ks. 5.40) merkitystä ei tiedetä. Rasvauksessa on puutteita (käytetyn rasvan laatu, rasvauskerrat).
Sukat ja kengät	Sukkia ei vaihdeta päivittäin. Sukkamateriaalien yhteys jalkaterveyteen ei ole tiedossa (ks. 7.15). Ei osata ostaa oikean kokoisia kenkiä (ks. 6.10). Hyvän kengän ominaisuuksia (ks. 6.10) ei oteta huomioon kenkiä ostettaessa. Työkengät ovat usein työtilanteisiin täysin sopimattomat (ks. 9.30).
Jalkavoimistelu	Ei harrasteta lainkaan. Ei tiedetä voimistelun merkitystä (ks. 4.45).

Jalkaterveys ennen leikkausta ja leikkauksen jälkeen

Leikkauksiin liittyvän infektioriskin vuoksi pyritään kaikki mahdolliset infektiot ja ihorikot hoitamaan ennen leikkausta. Leikkauksiin valmistautumiseen kuuluu jalkojen ihon ja kynsien kunnon tarkistaminen hyvissä ajoin, jotta tarvittavat hoidot ehditään toteuttaa ennen leikkausta. Jos havaitaan huomattavia iho- ja kynsimuutoksia, jalkaterapeutilla käynti ennen leikkausta voi olla aiheellista.

Jos jalkojen kuntoon ei kiinnitetä huomiota, voi jalkasilsa tai rikki hautunut varvasväli jopa estää leikkauksen. Toipumisen edistämiseksi jo ennen jalkateräleikkausta varataan hoitokenkä ja mahdollisesti kyynärsauva, joiden käyttöä harjoitellaan etukäteen.

Kuntouttava omahoito jalkaleikkauksen jälkeen on esitetty artikkelissa 14.50.