

# SORMISET

## Ohjeet jalkojen omahoitoon

Voit itse edistää jalkojen terveyttä omahoidon avulla. Tässä siihen hyvät ohjeet.

Pese jalat joka päivä. Kuivaa jalat ja varvasvälit huolella, tarkasta samalla kynsien sekä ihon ja varvasvälien kunto. Leikkaa kynnet varpaan pään muotoisesti, älä kadota kulmia.

Rasvaa jalat päivittäin. Raspauksen sijaan jalkojen säännöllinen rasvaus pitää ihon joustavana ja pehmeänä. Se myös ehkäisee tulehduksia ja kenkien hiertämisen aiheuttamia ihomuutoksia. Valitse kuivalle ja karkealle iholle riittävän rasvainen perusvoide.

Jalat muuttuvat iän myötä. Jalkojen ja jalkaterien säännöllinen voimistelu ylläpitää nivelten liikkuvuutta ja aktivoi lihaksia.

Valitse hyvät kengät ja sukat. Käyttämäsi kengät vaikuttavat eniten jalkojen terveyteen. Hyvässä kengässä on suora lesti, tukea kantapäässä, riittävästi tilaa varpaille, iskua vaimentava pohja sekä noin sentin mittainen käyntivara. Irtopohjalliset helpottavat kenkien kuivattamista.

Teen opiskelutyönä perus jalkahoitoja. Jalkahoidon voi yhdistää esimerkiksi hierontaan tai parafiinihoitoon ja saada näin hyvä lopputulos.

Perus jalkahoitoesimerkki:

- Leikataan kynnet.
- Tarkistetaan jalkapohjat
- Poistetaan kovettumat ja känsät, hoidetaan ihomuutokset.
- Tehdään hoitosuunnitelma.
- Kartoitetaan tukipohjallisten ja muiden apuvälineiden tarve.

Varaa aikasi soittamalla:

[www.kauhajoensormiset.net](http://www.kauhajoensormiset.net) puh: 050 440 2250