

# JALKOJEN OMAHOITO-OPAS

Opas jalkojen kotihoitoon



Hyvin hoidetuilla jaloilla on kevyt kulkea

*Jalkahoitola  
Kalajoki*

Haapasentie 19, 85100 Kalajoki, p. 044 744 8300

[www.jalkahoitolakalajoki.fi](http://www.jalkahoitolakalajoki.fi)

© Sari Haapanen 2013  
Jalkojenhoidon AT  
Sairaanhoitaja

Haapasentie 19, 85100 Kalajoki, p. 044 744 8300

[www.jalkahoitolakalajoki.fi](http://www.jalkahoitolakalajoki.fi)

## JALKOJEN OMAHOITO-OHJEET

1. Pese jalat päivittäin kädenlämpoisellä vedellä.  
Kuivaa huolella erityisesti varvasvälit  
Älä hankaa ihoa ettei rikkoonnu!
2. Tarkista varvasvälit, onko hautumia tai rikkeymiä  
Tarkista ihon kunto
3. Leikkaa kynnet 2-4 viikon välein  
Leikkaa kynsi varpaanpään muotoiseksi  
Kynsi on sopivan pituinen, kun sen reuna tuntuu varpaanpäätä painamalla
4. Rasvaa jalkojen ihoa niin vältyt pykimiltä, kovettumilta jne. ja iho pysyy joustavana  
Älä rasvaa varvasvälejä, jotta ne eivät hautuisi rikki  
Rasvaa myös Kynnet niin ne pysyvät joustavina eivätkä lohkeile niin herkästi

Älä raspaa! raspaminen lisää ihon paksuuntumista

### Sukat ja kengät

Kiristämättömät oikean kokoiset sekoitesukat pitävät jalat kuivina ja suojaavat hiertymiltä, hankaukselta sekä kylmältä ja kuumalta

Sukat vaihdetaan päivittäin.

Sukat pestään nurinpäin.

Hyvissä käyttökengissä on 2-4 cm korkea kanta, tilaa kaikille varpaille sekä tukeva kantio ja kantakuppi.  
1-1,5 cm käyntivara.

Hyvä kenkä suojaa kolhuilta, kosteudelta, kuumuudelta ja kylmältä, teräviltä esineiltä sekä kemikaaleilta.

Useammat kengät käyttötarkoituksen mukaan (käyttö-, urheilu-, juhla-, työkengät jne.)

### Jalkajumppa

1. Istu sohvalla tai tuolilla.
2. Pyörittele nilkkojasi molempiin suuntiin
3. Ojenna ja koukista nilkkoja
4. Poimi paljasjaloin lattialta sukkia tms. pieniä esineitä.

JOS ET ITSE KYKENE HOITAMAAN JALKOJASI, KÄY JALKAHOIDOSSA!