

**Jalkojenhoito** on tärkeää kaikille ja erityisesti diabeetikoille! Jalkojen säännöllisellä hoidolla **ehkäistään merkittävästi haavautumien syntyä ja amputaatioiden tarvetta.** Jalkojenhoitotarve vaihtelee tapauskohtaisesti:

jos jalat ovat suhteellisen hyvässä kunnossa (iho ehyt ja kynnet matalat), riittää 1-2 käyntiä vuodessa jalkojenhoidossa tai kotona säännöllisesti tehty jalkojen omahoito (päivittäinen puhdistus ja rasvaus, viikottainen karheuksien hoito, kuukausittainen kynsien hoito); jos jaloissa on kovettumia ja/tai kynnet ovat paksuuntuneet, olisi varsinkin diabeetikon syytä käydä ammattimaisessa jalkojenhoidossa 2-4 kertaa vuodessa; jos taustalla on aiempi säärihaava tai amputaatio, tulisi jalkojenhoitokäyntejä olla jopa 6-12 kertaa vuodessa.

Mikään käyntimäärä ammattimaisessa jalkojenhoidossa ei kuitenkaan päihitä kotona tehdyn omahoidon merkitystä, sillä uusien ongelmien ennaltaehkäisy ja jo olemassa olevien ongelmien poistaminen ovat ensiarvoisen tärkeää! Lisäksi sopiva kenkä ja sukka kruunaavat jalkojen hyvinvoinnin!

Jalkaterapeutti, Tarja Malinen



## JALKOJEN OMAHOITO

### Pesu

- päivittäin kädenlämpöisellä vedellä

### Kuivaus

- huolellisesti erillisellä jalkapyyhkeellä
- muista huolellisesti kuivata myös varpaan välit!

Tarkasta jalat säännöllisesti!

- kynnet ja kynnen ympäristöt, varvasvälit ja varpaat, päkiät ja kantapäät
- jos huomaat tulehduksen merkkejä: -punoitus, turvotus, kuumotus ja kipu. Älä vähättele!

Kynsien hoito

- leikkaa kynnet säännöllisesti, varpaan mukaisesti (ei liian lyhyeksi)

Ihon rasvaus ja hieronta pesun yhteydessä

- käytä riittävän rasvaista perusvoidetta
- hiero rasvaa erityisesti kuiviin ja kovettuneisiin alueisiin älä unohda kynsiä
- älä rasvaa varpaiden välejä ellei toisin neuvota

Kovettumien ja karheuksien poisto

- kuorintakäsineellä suihkun yhteydessä
- ihmekivellä pesun jälkeen
- älä hankaa liikaa, jotta kovettuma-alue ei kipeydy