

Reuma ja jalkojen hoito

Tulehdukselliset reumasairaudet aiheuttavat nilkan, jalkaterän ja varpaiden luiden, nivelten ja pehmytkudosten muutoksia ja virheasentoja. Niiden seurauksena jalkapohjan alueen kuormituspisteet muuttuvat. Erityisesti pitkittäiskaaren laskeutuminen vaikeuttaa jalan toimintaa. Kipu ja turvotus huonontavat nivelten liikkuvuutta, vähentävät jalkalihasten toimintaa ja aiheuttavat lihasten toimintaan epätasapainoa. Tämä voi aiheuttaa muutoksia alaraajojen, alaselän ja jopa ylävartalon asentoon ja liikkeisiin ja kipuja kehon eri alueille.

Jalan muutoksia ja niistä aiheutuvien päivittäistä elämää rajoittavien ongelmien syntymistä voidaan ehkäistä ja jo syntyneiden muutosten etenemistä voidaan hidastaa. Keskeiset keinot ovat **jalkojen omahoito** ja säännölliset käynnit **rekisteröidyn jalkojenhoitajan** tai **jalkaterapeuttien** vastaanotolla. He opettavat ja ohjaavat jalkojen omahoitoon, hoitavat **pehmytkudosjalkaterapian** keinoin iho- ja kynsiongelmat, lisäävät **manuaalisen terapian** keinoin jalan alueen nivelten liikkuvuutta, ohjaavat jalkavoimistelua ja opastavat valitsemaan hyvät jalkineet ja sukat. Lisäksi he valmistavat silikonista varpaiden virheasentojen oikaisijoita ja suoja, tekevät huopakevennyksiä poistamaan kantapää- ja päkiäkipuja sekä valmistavat yksilöllisiä tukipohjallisia.

JALKOJEN OMAHOITO

1. Jalkahygienia

Koska reumaa sairastavan jalat hikoilevat helposti, jalkojen hoitaminen on olennainen osa omaa hoitoa. Jalat tulee pestä päivittäin, mutta saippuan ja suihkugeelien käyttöä ei suositella, koska ne kuivattavat ihoa. Hikoilevien jalkojen pesuun voi kokeilla happamia pesuliuoksia tai erityisiä jalkakylpyaineita poistamaan liikkahikoilua. Niitä myyvät mm. apteekit. Pesuliuosta kannattaa käyttää, jos varvasväleissä on hautumia, koska hapan ihon pinta ehkäisee bakteerien kasvua. Kuivaihoiselle sopivat pesuvaihtoehdoksi hoitavat pesunesteet. Liiallinen jalkojen liottaminen kylpysuolavedessä kuivattaa ihoa. Pelkkä vesipesu suihkuttaen on paras. Hiontaraspia ei kannata käyttää. Hionta voi ärsyttää ihosolukkoa nopeuttaen ja lisäten sen kasvua. Pesun yhteydessä pehmenneestä ihosta hiotaan raspilla yleensä liikaa, jolloin myös terve ihosolukko vaurioituu. Jos omatoiminen rasvaus ja huopapehmusteet eivät auta, vaan kovettumat aiheuttavat painetta ja kipua liikkuessasi, ota yhteyttä jalkojenhoitajaan tai jalkaterapeuttiin. Hän ohentaa kovettumat voudemalla ihoa vaurioittamatta ja ohjaa tarvittaessa pehmusteiden käytössä.

2. Jalkojen kuivaus ja tarkistus

Huolellinen jalkojen ja jokaisen varvasvälin kuivaus on tulehdusten ja varvasvälien hautumien paras ehkäisy. Samalla on helppo tarkistaa varpaiden, varvasvälien ja jalkapohjan ihon kunto. Tyypillisiä muutoksia ovat hautunut tai rikki mennyt varvasvälien iho, jalkapohjan tai jalkapöydän ihon hankaumat, hiertymät, rakot, kovettumat ja känsät sekä varpaiden alkavat virheasennot. Jalkapohjan alueen voi tutkia peilin avulla. Hautumisen ehkäisemiseksi varvasväleihin kannattaa pujottaa apteekista saatavaa villaa, joka imee liian kosteuden ja lisää varvasvälien tuuletusta.

3. Varpaankynsien leikkaaminen

Pesun tai saunan jälkeen pehmenneiden kynsien leikkaaminen onnistuu helpoimmin. Kynsien leikkaamisessa keskeistä on oikea pituus ja muoto. Kun leikkaa kynnen suoraan varpaiden muotoa myötäillen, se on oikein leikattu. Kun kynsi tuntuu varpaan päätä kosketettaessa, on se sopivan mittainen ja suojaa varpaiden päätä. Yleinen virhe on liian lyhyeksi leikatut kynnet. Kynnen kulmat hiotaan hiekkapaperiviilalla. Kynsien kulmien pyöristäminen on yleinen virhe, joka voi aiheuttaa kivuliaan kynnen sisäänkasvun ja kynsivallin tulehduksen. Jos varpaiden kynsien leikkaaminen on hankalaa, pyydä läheistesi tai esimerkiksi reumahoitajan apua. Jos kynnet ovat paksut ja siitä syystä vaikeat leikata, kannatta hakeutua jalkojenhoitajan tai jalkaterapeutin vastaanotolle. Hän ohentaa paksut kynnet tarvittaessa.

4. Ihon rasvaaminen

Joustava, hyväkuntoinen iho on paras suoja rasituseireita, hankauksen aiheuttamia kovettumia ja tulehduksia vastaan. Jalkojen ja säärien iho rasvataan päivittäin pesun jälkeen, kuiva iho tarvittaessa useammin. Mitä kuivempi iho, sitä rasvaisempi voide. Apteekista saa neuvoja erilaisista rasvoista. Voidetta hierotaan ihoon vain sen verran kuin sitä imeytyy. Kannattaa kunnolla keskittyä kovettuma- ja känsäalueille: 10 pyörivää painallusta kullekin alueelle. Jos kynnet ja kynsinauhkat ovat kuivat, voidetta hierotaan myös niihin. Varpaanväleihin ei saa laittaa rasvaa, koska se edistää varvasvälien hautumista ja ihon rikkoutumista. Kovin hikoileville jaloille suositellaan ohutjakoista talkkia (vauvan hoitoon käytettävää) rasvan sijasta.

5. Jalkavoimistelu

Päivittäinen jalkavoimistelu on tärkeä. Voimistelun tarkoituksena on ylläpitää tai parantaa jalkaterän ja varpaiden nivelten liikkuvuutta ja jalkalihasten toimintaa. Hyvin liikkuvat jalan alueen nivelet ja vahvat lihakset mahdollistavat paremman ja kivuttomamman liikkumisen. Harjoitukset suoritetaan eri nopeuksilla, hidasta ja reipasta tahtia vaihdellen. Silloin harjaantuvat lihaksissa olevat eri tyyppiset lihassäikeet (nopeat ja hitaat) ja harjoitusten vaikutus tehostuu. Jokaisen liikesarjan välillä on lyhyt, noin 30 sekunnin - yhden minuutin mittainen tauko, koska se auttaa lihasten palautumista rasituksesta. Tulehdusvaiheessa vähennetään harjoittelua ja annetaan keholle, nivelille ja lihaksille niiden tarvitsema lepo.

6. Varpaiden suojien ja oikaisijoiden käyttö

Reumaa sairastavilla yleisimmät syyt suojien ja oikaisijoiden käyttöön ovat vasaravarpaat, alle tai päälle kääntyneet varpaat, vaivaisenluu, varvasväleissä ja varpaiden päällä olevat

känsät, pikkuarpaan vaivaisenluu (ns. räätälin patti) sekä päkiä- ja kantapääkivut. Jalkaan ja varpasiin puettavia tai liimattavia suoja- ja oikaisijoita myydään apteekkien lisäksi esim. tavarataloissa. Turvallisimpia näistä itsenäisesti käytettyinä ovat pehmeistä materiaaleista valmistetut tuotteet. Väärän kokoinen ja mallinen suoja voi aiheuttaa enemmän haittaa kuin hyötyä.

7. Sukkien merkitys jalkojen kunnolle

Sukkien tehtävänä on suojata jalan ihoa hankaukselta ja hiertymiltä, kerätä ja kuljettaa hikoilun synnyttämä kosteus pois jalasta, pitää jalat lämpiminä sekä toimia kitkanpoistajina ja iskunvaimentajina. Sukkien ominaisuudet vaihtelevat **materiaalista** riippuen. Uusien tutkimusten mukaan akryylikuidut ovat puuvillakuituja 2,5 kertaa tehokkaampia kosteuden pois uljettamisessa. Vaikka villa- ja puuvillasukat ovat erinomaisia kosteuden kerääjiä, niiden haittapuolena on kosteuden huono kuljetus pois jalasta. Jalat ovat koko ajan nihkeät ja palelevat, varvasvälit hautuvat helpommin rikki ja voi esiintyä ns. suonenvetoa.

Myös **paksumpi neulos** saattaa lisätä sukkiensa iskunvaimennuskykyä. Hyvä iskunvaimennus on reumaa sairastavien sukissa tärkeä ominaisuus, samoin **oikea koko**. Sukat ovat oikean kokoiset silloin, kun varpailla on tilaa liikkua sukkiensa sisällä. Pienet sukat puristavat varpaita ja pahentavat reumaa sairastavien varpaiden virheasentoja. Ne voivat myös vaurioittaa kynsiä. Lisäksi pienet sukat hautovat jalkoja ja varvasvälejä, lisäävät hikoilua sekä vaikeuttavat verenkiertoa aiheuttaen usein palelevat jalat. Liian kireät **resorit** vaikeuttavat alaraajojen verenkiertoa ja aiheuttavat turvotusta, mahdollisesti suonikohjuja ja ajan mittaan jopa lihasten surkastumista.

8. Reumaa sairastavan hyvät jalkineet

Hyvät ja tukevut jalkineet suojaavat ja toimivat iskunvaimentajina vähentäen reuman aiheuttamia liikkumisen ja toimintakyvyn ongelmia. Koska jalka pitenee kävellessä, jalkineiden on oltava riittävän **pitkät**. Pituus on sopiva, kun jalkineita ostettaessa jalan pituuteen lisätään käyntivaraa 1 cm ja talvella tilaa paksummalle sukalle 0,5 cm. Jalkineet on aina ostettava pitemmän jalan mukaan. Jalkineissa on oltava **riittävän korkea ja leveä kärki**. Tällöin varpailla on riittävästi tilaa. Valitse suoralestiset jalkineet. **Tukevissa jalkineissa** kantakappi ympäröi napakasti kantaluuta pitäen ne hyvässä asennossa, jolloin liialliset sivuliikkeet estyvät. **Kantakapin** korkeus on syytä tarkastaa, koska liian korkea kantakappi voi aiheuttaa kehräsluiden alueen hankaumia. **Tukipohjallisia** varten valitaan jalkineet, joiden sisäpohja on tasainen. Kun jalkineiden **pohja on riittävän paksu** (1 - 2 cm), se toimii iskunvaimentajana vähentäen päkiäkkipuja ja suojaa kosteudelta ja lämpötilan vaihteluilta.

Tarkista, että jalkineet **taipuvat jalan etuosasta** tyvinivelten kohdalta. Parhaita jalkineiden pohjamateriaaleista on TR-kumi (Transparent), koska se on kevyttä, kestävä ja eristävää. Kannattaa valita jalkineet, joissa on pieni- ja matalakuvioiset pohjat. Niiden etuna on laaja kosketuspinta alustaan ja hyvät kitkaominaisuudet, jotka vähentävät liukastumisriskiä. Kehon kuormitusta tasaisesti jalkapohjan kuormituspisteille jakava **korko on kantapään laajuinen ja korkeudeltaan 2 - 4 cm**.

Paras jalkineiden **päällysmateriaali on nahka**, koska se imee ja kuljettaa pois kosteutta. Lisäksi se mukautuu hyvin jalkaan. Nahka sisältää paljon ilmaa ja tuntuu lämpimällä ilmalla viileältä ja kylmällä ilmalla lämpimältä. Jalkineissa, joissa on pieni suuaukko ja nauhat, jalat pysyvät tukevasti paikoillaan. Jos jalat ovat taipuvaiset turpoamaan, on nauhakiinnitys hyvä

valinta. Jos sorminivelten muutokset vaikeuttavat nauhojen solmimista, voi hankkia pikakiinnitettävät kengännauhat (esim. urheiluliikkeet, suutarit). Myös tarrakiinnitys mahdollistaa säädön leveysuuntaan. **Varrelliset** jalkineet tukevat kipeytyviä nilkkoja estäessään jalan liiallista taipumista sivusuunnassa. Jos jalan ja varpaiden virheasennot rajoittavat sopivien jalkineiden hankkimista, **suutari** voi tehdä monia muutoksia jalkineisiin. Hän voi muokata ja venyttää jalkineita ja lisätä niihin käyntiä. Päkiän kohdalle liimattava jäykiste eli poikki-piena helpottaa päkiäkipuja. Jos kantakappi on löysä, sen sivuille liimattavat pehmusteet vähentävät jalan hölskymistä jalkineessa. Suutari voi lisätä kantakappien yläreunaan vetolenkit helpottamaan jalkineiden puettavuutta. Ennen suutarille menoa kannattaa jalkineisiin tehtävistä muutoksista keskustella lääkärin, reumahoitajan, jalkoehoitajan tai jalkaterapeutin kanssa. Suutareiden lisäksi **apuvälineteknikot** ja **proteesipajat** ovat asiantuntijoita erityisjalkineasioissa.

Erityisjalkineissa (myös tehdasvalmisteisissa) on enemmän tilaa ja niihin on helppo tehdä tarvittaessa muutoksia. Niitä myyvät mm. proteesipajat sekä "Jalkineittesi asiantuntija" -liikkeet, joista saat tietoa Muotikauppiaitten Liitosta.

9. Tukipohjalliset - jalkojen suoja ja tuki

Tukipohjallisilla voidaan ehkäistä jalan ja varpaiden nivelten asentomuutosten syntymistä ja vähentää lihasten väsymistä ja kipuja sekä hidastaa muutosten etenemistä. Tukipohjallisen avulla aikaansaatu hyvä jalkojen asento helpottaa jopa nilkka-, polvi- ja lonkkanivelten toimintaa ja vähentää kuormitusta.

Jäykän jalan toimintaa voidaan helpottaa yksilöllisesti valmistettujen tukipohjallisten avulla. **Pehmeistä materiaaleista** valmistetut, suojaavat ja pehmustavat pohjalliset tasapainottavat jo jäykistyneen nivelen asentoa ja suojaavat paine- ja ulokekohtia niin, että kävely onnistuu ilman kipuja. **Puolikovista ja kovista materiaaleista** valmistetut pohjalliset ehkäisevät virheasentoja, tasaavat kuormitusta jaloissa ja tarvittaessa pitävät nivelet paikallaan. Kantaluun asennon pitämien mahdollisimman suorana tukipohjallisten avulla voi estää nilkkanivelen liiallisen pronaation eli jalkaterän kiertymisen sisäsyryltä kohti alustaa. Nilkkuri-malliset jalkineet, joissa on yksilöllisesti valmistetut sivuliikkuvuutta vähentävät tukipohjalliset, voivat helpottaa nilkan kiputiloja.

Kevennyspohjallisten avulla siirretään haitallinen kuormitus pois jalan alueen kipu- tai vauriokohdista. Reuman aiheuttamien nivelmuutosten takia tehdasvalmisteisten tukipohjallisten muotoilu ei ole välttämättä kohdallaan. Tukipohjallisten toimivuutta on seurattava säännöllisin väliajoin, koska edetessään reuman aiheuttamat muutokset voivat lisääntyä tai muuttaa muotoaan. Keskimäärin pohjalliset kestävät ja toimivat vuoden. Yksilöllisiä tukipohjallisia valmistavat apuvälineteknikot, proteesipajat, jalkoehoitajat ja jalkaterapeutit. Heistä saa tietoja mm. Suomen Jalkoehoitajain ja Jalkaterapeuttien Liitosta ja proteesipajoilta.

Reumaa sairastavan jalkojen omahoidon opas (2005), A5-koko, 15 sivua
Tea Tynnilä

[Oppaan lukuversio](#) (pdf)

[Oppaan tulostusversio](#) (pdf)

Huomaa myös

- [Hoida jalat oikein: Reuma-lehden juttusarja jalkojenhoidosta \(3/16 ja 4/16\)](#)