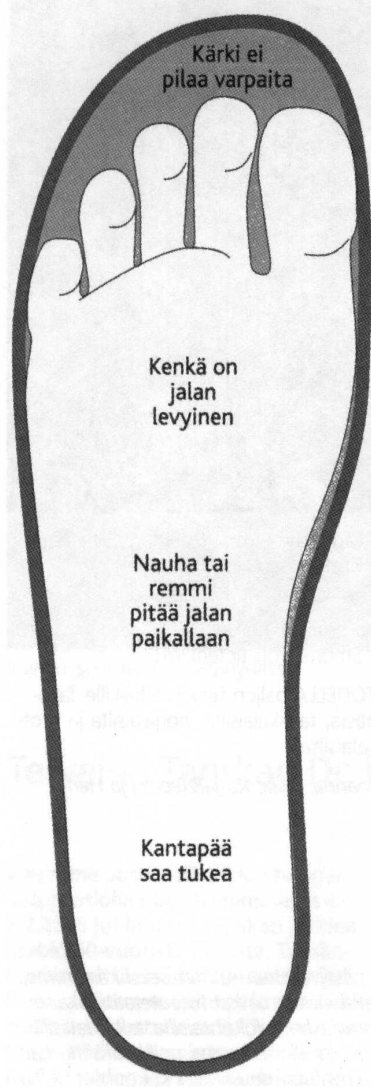


# Terveys, kenkäresepti



**Tässä kaikille kenkäresepti, jonka voi myös tehdä itselleen leikkaamalla pahvista oman jalan mukaan.** Käyntivaraksi riittää useinmiten 1cm, mutta esimerkiksi juoksu - tai ns. trekkarikengissä käyntivaraksi voidaan tarvita jopa 1½ cm riippuen oman jalan muodosta ja jalan liikkeestä kengän sisällä. Juhlasandaaleissa tms. vara voi olla jopa pienempi, mutta on tärkeä huomioida, ettei varpaat tule missään askeleen vaiheessa pohjan reunojen yli, sillä kengän pohja

## Kenkäresepti

Vas. jalka \_\_\_\_\_ oik. jalka \_\_\_\_\_

Isomman jalan koko \_\_\_\_\_ cm

+ 1/2 cm käyntivara =

kengän koko \_\_\_\_\_ cm

Mitattu kenkä ☐ pieni ☐ sopiva ☐ iso

Jalkojen leveys ☐ kapea ☐ normaali ☐ leveä

Paikka \_\_\_\_\_

pv \_\_\_\_\_

Reseptin antoi \_\_\_\_\_

suoja jalkoja erinäisiltä kolhuilta. Liian suuri käyntivara aiheuttaa myös ongelmia. Jalkaholvin tuki ei ehkä osu oikealle kohdalle, ja liian pitkä kengän kärki aiheuttaa kompuroimista sekä jalan liikkumista kengän sisällä tarpeettomasti, joka voi aiheuttaa ongelmia. Muista valita kenkä isomman jalan mukaan. Toisen kengän voi passata sopivammaksi pohjallisilla ja erityisillä tuilla ja tyynyillä, joita saa kenkäliikkeistä, jalkahoitajilta ja apteekista.

## Vastine artikkeliin Terveys/ Osaatko sinä ostaa oikean kokoiset kengät?

Kengän koputuksia 4 /2004

**Kenkien numerointiin ei todellakaan ole uskomista vaan metrijärjestelmän mukainen mitta pätee niin painon, pituuden kuin jalkaterien koon määrittämiseen.** Artikkelissa mainittu kynsien poistaminen tai itsestään poistuminen pienten kenkien käytön johdosta ei ole harvinaista. Monissa urheilulajeissa varpaat tökkivät kengän kärkeen aiheuttaen verenvuotoa kynnen alla tai kynnen juuressa. Tökkiminen johtuu useimmiten pituuden puutteesta, mutta syynä voi olla liian löysä kenkä, jolloin jalkaterä valuu kärkeen. Verenpuodon määrän mukaan kynsi irtoaa tai jää paikalleen. Kun tökkiminen uusiutuu, kynsi alkaa kasvaa paksuna ja aaltomaisena. Puhutaan urheilijan kynnestä ( musta kynsi, sportman's toe).

Sopivan kengän valinnan helpottamiseksi on kehitetty **KENKÄRESEPTI**. Rekisteröidyt jalkojenhoitajat ja jalkaterapeutit (AMK) kirjoittavat reseptejä. Koon määrittäminen tapahtuu mittaamalla molempien jalkaterien pituus senttimetreinä ja arvioimalla leveys. Koko ja käyntivara ( 1 cm) kirjataan reseptiin ja leikataan mittapohjalliseksi. Ihmisistä 40%:lla on erikokoiset jalkaterät. Kengät hankitaan isomman mukaan. Kenkäreseptissä on ohjeita kenkien valintaan. Mittapohjallisella voi mitata käytössä olevat kengät sekä käyttää apuna uusien kenkien hankinnassa.

Mikäli kengät ovat vain hyvin vähän ahtaat *leveytensä* puolesta niitä voi venyttää lämmittämällä ja froteesukan avulla (suutarimestarin neuvo) vain pieniä aikoja kerrallaan, antaen jalkojen välillä levätä. Liikaa lämmittämistä kuitenkin pitää varoa, koska missä voi sulaa, niin nahka palaa. Turvallisempaa on käyttää saippuavettä tai kääntä suutarin puoleen. Hänen ammattitaidollaan ja venytyslles-tien avulla ei tarvitse vaurioittaa jalkojansa.

*Irmeli Liukkonen ent. jalkaterapiian opettaja*

## Pyörätuoli lapsille

Cheetah-pyörätuoli lapsille ja nuorille. Cheetah kasvaa käyttäjänsä myötä, istuinleveys kasvaa 28:sta 40:een senttimetriin, joten joka vuosi ei uutta liikuntavälinettä tarvitse hankkia. Se on suunniteltu tarpeita ja istuimukavuutta ajatellen alunperinkin lapsia ja nuoria varten. Cheetahille on äskettäin myönnetty sekä saksalainen että tanskalainen tuotilupakinto. Lisätietoja: Oy Trehab Ab ([www.trehab.fi](http://www.trehab.fi)) (09)814 6550.