

Asun melko pienellä paikkakunnalla, joten tarjonta jo muutenkin on täällä melko rajallista, mutta liikun melko paljon Turussa, Tampereella ja Helsingissä. Juhlavaatteeni olen onnistunut melko hyvin hankkimaan (kovalla hinnalla kylläkin) paikkakuntani Fere-liikkeestä, jossa ammattitaitoisesti korjataan mahdollisuuksien mukaan. Aina ei mukavalta tuntuvasta valinnasta löydy hihan tai lahkeen pidennysmahdollisuutta, joka siten kaventaa valinnanvaraa. Lähinnä vapaa-ajan vaatetus ja muotivaatteet ovat hakemiani tuotteita.

JÄSENEKSI

OLIN SUORASTAAN HÄMMÄSTYNYT HUOMATESSANI LEHDESSÄ kysely-kaavakkeen meille "leveysmitoittamme pienille naisille". Onko meidätkin huomattu? Liityin yhdistykseen noin vuosi sitten. Pituuteni on 175 cm ja kengännumeroni 40. Vastaanotto tuntui kovin nihkeältä. Tulin siihen käsitykseen, että myös kengännumeroni tulisi olla suuri ja hankala, jotta voisin liittyä -vaatteiden ostamiseen liittyvät ongelmat eivät ilmeisesti riittäneet. Onko tässä jotakin logiikkaa? Miksi pitäisi välttämättä olla molemmat ongelmat? Eikö yhdistyksen jäsen saa olla pitkä ja siroliuinen tai vaikka "keskikokoinen" ja isojalkainen? Meitä on moneen junaan. Tämä tiedoksi yhdistyksen johdolle!

Tottakai myös vaatteiden ostaminen on minulle helpompaa kuin esim. 190 cm naiselle, mutta esim. puserot ja erityisesti takit ovat aina liian lyhyitä - on ostettava koko L tai XL, jotta olisi edes hieman lisää pituutta (yleensä jää silti liian lyhyeksi) ja kavennutettava ompelijalla,

mistä tulee lisäkustannuksia. Ehdotukseni on:

Aikuisikäisen jäsenistön mitat:

Naiset pituus alle 160 ja yli 170 cm

ja/tai

kenkä nro 35 tai pienempi ja 42 tai

isompi

Miehet pituus alle 170 ja yli 190 cm

ja/tai

kenkä nro 39 tai pienempi ja 46 tai

isompi

MIELENSÄ PAHOITTANUT

Yhdistyksessämme on ollut alusta asti voimassa tuo ehdotettu "ja/tai". Pitkät ja siroluiset, hoikat, ovat myös toistuvasti olleet esillä ajettaessa asioitamme eri yhteyksissä. Tässä on ollut kyseessä jokin väärinkäsitys. Onnittelut sen johdosta, että kenkiä on tuohon mainittuun numeroon asti saatavilla. Tervetuloa yhdistykseen!

MAIJU HAVINEN

IKEASTA OSTIN RUNKOPATJAN pojalleni. Sen pituus on 220 cm, ja siihen on jalkoja saatavana kahta korkeutta. Patjoissa käytän 120 cm leveää joustofroteelakanaa, joka riittää juuri ja juuri, koska frotee joustaa. Sänky, petauspatja ja korkeat jalat maksolivat alle 2000 mk kesällä 1999.

T:MI JORMA JULIN & CINDY myy Mondo puuvilla- ja urheilusukkia, myös multa sukkia. Saatavana on numeroon 52 sekä urheilusukkia että ohuempia. Ostin frotee-pohjaisia, kotimaisia sukkia nro 49-52. Jos kiinnostaa, solta ja kysy p. 09-5122682, 0400-602893. Terveisin

BIRGITTA JOHANSSON, puh. 5053552 ilt.



LEHDISTÖSSÄ ESITETTYÄ TERVEYSTIETOA

PERITTY ALTTIUS aiheuttaa suuren osan selkävaivoista, uskoo **Leena Ala-Kokko** Oulun yliopiston lääketieteellisen blokemian laitokselta. Löydetty geenimuutos selittää 5 prosenttia välilevytyristä. On viitteitä muistakin geenimuutoksista, jotka myös altistavat välilevytyrien syntymiselle. Niiden ohella myös ympäristötekijät lisäävät mahdollisuutta sairastua. Vaaratekijöitä ovat pituus, varsinkin miehillä, tupakointi ja ylipaino. Myös joissakin ammateissa, kuten autonkuljettajilla, riski sairastua on suuri. Periytyvää geenimuutosta kantavien sukuihin kuuluvien kannattaa harkita esimerkiksi ammatinvalinta tarkkaan.

HeSa, 16.9.1999

LENKKAREISTAKO LATAJALAT?

Kengät muovaavat kasvavan lapsen jalkaa helposti väärin. Varsinkin tyttöjen muotikengät tukevat huonosti jalkaa, sanoo liikuntatieteen erikoislääkäri, dosentti **Martti Kvist**. Nuorten tyttöjen korkeapohjaisissa kengissä jalkapohja ei saa alstimusta alustasta. Paksupohjaiset kengät ovat täysin jäykkiä ja salpaavat jalan liikkeitä. Tyttöjen ja naisten kengät ovat usein myös liian kapeakärkisiä, jolloin varpaat vääntyvät.

Kvist korostaa, että lasten kenkien tulisi olla oikeaa kokoa. Varpaiden tulee voida levätä astuessa runsas puoli senttiä, ja kasvunvaraa pitää olla. Kengän tulee olla sisätilaltaan puolitoista senttiä jalkaa isompi. Lapsille ei pidä ostaa liian raskaita, jäykkiä kenkiä, koska lapsen askel on kevyt. Löysätkään kengät eivät ole hyvät. Varsinkin paksupohjaiset, löysärunkoiset talvisaappaat kierrättävät jalkaa virheellisesti. **Martti Kvist** ei ole huolissaan siitä, että moni koululainen käyttää lenkkareita. "On arveltu, että lattaajalat olisivat yleistyneet lenkkareiden myötä, mutta näyttöä tälle ei löydy."

APU 35/99

LIIKUNTAVAMMOJA.

"Vaikka jaloissa ei aikaisemmin olisikaan selvää vammaa havaittu, ylläritus voi sen aiheuttaa. Jalan ominaisuudet korostuvat paljon liikkuaessa", selvittää fysioterapeutti **Jukka Saukkonen** Lahden Fyteamista. Juostessa jalkaan kohdistuu alastulo-vaiheessa voimia, jotka saattavat olla 3-4-kertaisia kehon painoon nähden. Jalkaan kohdistuvia oireita voivat hänen mukaansa aiheuttaa mm. vääränlaiset varusteet, riittämätön urheilujalkineen jousto tai liian kuluneet jalkineet. Kuluneet liikunta-jalkineet kannattaa uusia ajoissa. Kuluneissa kengässä on vino lesti, joka kääntää jalkaa väärään asentoon. Löysälle jalalle kengän täytyy olla kiertojäykkä, jäykälle jalalle puolestaan kiertoherkkä. Jäykälle jalalle ominaista on korkea jalkaholvi. Hoitamattomasta liikuntavammasta voi pahimmillaan seurata hiusmurtumia eri puolille jalkaa.

ESS, 10.12.1998

PULPETTIEN MITTASUHTET VÄÄRÄT.

Noin puolet yläasteen oppilaista on sitä mieltä, että heidän työskentelyään haittaa huonot työtuolit ja pöydät, kertoo kouluterveystutkimus. Koululaiset ovat kasvaneet ulos pulpeteistaan, jotka on saatettu hankkia jo 1960-luvulla. "Oppilaiden oireisiin pitäisi reagoida nyt eikä odottaa, että hierojat hoitavat heidät sitten vanhempana", painottaa Stakesin tutkimusprofessori **Matti Rimpelä**. Hän ehdottaa, että koulussa pitäisi olla ergonomiakasvatusta ja taukojumppaa.

Opetusneuvos **Juhani Uurto** Opetushallituksesta sanoo, että päätökset kalusteita tehdään kunta- ja koulutasolla, ja taloudelliset mahdollisuudet hankkia uusia kalusteita ovat niukat. Säädettyvät pulpetit helpottaisivat ongelmaa joissakin tapauksissa, mutta yleensä säätämiseen tarvitaan työkalu. Yläasteen oppilaista vain kolmella prosentilla on tunnit omassa luokassa, oma pöydän ääressä. Muut vaeltavat tunneltain luokasta toiseen, eikä kellekään voi löytyä

joka luokasta mittojen mukaista istumapaikkaa.

Markkinolle on tulossa malli, joka on helppo säätää vaikka joka tunnille. Säädettävyyden kuitenkin maksaa.

Koululaisten niska- ja hartiakivut ovat 1980-luvun loppupuolelta asti lisääntyneet tasaisesti. Myös selkävaivoja potee yhä useampi. Huonot oppilastyöpisteet ovat vain yksi syy valvoin.

HeSa, 28.8.1999

"EI AINAKAAN KÖYHÄN KANNATA OSTAA HALPOJA KENKIÄ", sanoo jalkaterapian lehtori Irmeli Liukkonen. Parinkymmenen vuoden kokemus suomalaisten jaloista on opettanut Liukkoselle, että lasku huonoista kengistä ja jalkoihin kohdistuvasta välinpitämättömyydestä saattaa olla melkoinen.

Ihminen käyttää kävellessään noin tuhatta lihasta, kahtasataa niveltä ja sataa luuta. Hienoviereinen kokonaisuus on helposti haavoittuva. Monet klusalliset liikavarpaat, kantapäävaivat, hiertymät, jalkasienet, pahimmillaan jopa ryhtiviat sekä tuki- ja liikuntaelinten sairaudet oisivat ehkäistävissä oikein valituilla jalkineilla ja kohtuullisella jalkojen huollolla.

Elintason noustessa suomalaisten jalan kasvu on nopeutunut. Esimerkiksi nuorison tyyliin sopivia pitkä- ja kapealestisiä kenkiä ei kuitenkaan liialti ole saatavana. Jalkojenhoitajan saati lääkärin vastaanotolle hakeudutaan Suomessa yleensä vasta sitten, kun jaloissa on jo ongelmia. Liukkonen mielestä kysymys on arvoista. Hampaiden hoitaminen kuuluu yleislivistykseen, jalkojen hoitaminen ei. "ENGLANNISSA LASTEN JALKOJEN TARKASTAMINEN JA HOITAMINEN KUULUU KOULUTERVEYDENHUOLTOON, SUOMESSA TEHDÄÄN VAIN PIKAISIA RYHTI-TARKASTUKSIA", hän murehtii.

HeSa, 26.5.1997

JALKATUKI/KOROKKE JULKISIIN KULKUNEUVOIHIN

Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijat suunnittelevat pienikokoisille ihmisille yleishyödyllistä jalkatukea/koroketta. Tuotteen suunnitteluun ja toteutukseen osallistuva ryhmä koostuu liiketalouden, muotoilun ja kuntoutusalan opiskelijoista. Tarkoituksena on helpottaa pienuudesta aiheutuvia fyysisiä ongelmia, kuten jalkojen puutumista pitkään istuttaessa (esim. julkisissa kulkuneuvoissa matkustaminen). Istumisen helpottamiseksi tuotteen yhteydessä tulee olemaan tarjolla myös selkätuki.

Onnistumisen edellytyksenä on käytännön tieto ja kokemukset pienuuden aiheuttamista ongelmista jokapäiväisessä elämässä. Jos olet halukas kertomaan kokemuksistasi, ota yhteyttä alla oleviin numeroihin klo 16.00 jälkeen.

040-7560420
Anne-Mari Salonen

03-7347619
Minna Kuoppala

YHTEYDENOTTOASI ODOTETAAN! KIITOS!

KENKIEN HINNOITTELUSTA

Olen aina rakastanut kauniita kenkiä ja pitänyt tärkeänä, että ne ovat sopivia jalkaan ja hyviä kävellä. Tilanne on kuitenkin Tampereen seudulla muuttunut huonoon suuntaan viimeisen kahden vuoden aikana. Tämä tilanne sai minut tuolloin suunnittelemaan omaa kenkäkauppaa. Kenkäkauppaa, joka palvelisi pienijalkaisia, ja joka myisi kauniita kenkiä. Hinta on tietysti korkeampi, mutta tuotteet ovat laatutyötä.

Kenkätehtailijat haluavat tehdä tuotteet tietysti mahdollisimman halvalla ja ilman suurempia yksityiskohtia. Tämän vuoksi monet tehtaat ovat siirtyneet sarjatuotantoon. Eli myydään kengät valmiina pakkauksina. Esim. aikuisen kengät ovat kokoja 36-41, kokoa 36 on sarjassa vain yksi pari, kokoa 37 kolme paria jne. Sarjassa on aina 12 paria. Lasten kengät sarjoitetaan kokoihin 28-34, ja näin ollen kokoa 35 ei ole ollenkaan. Tämän vuoksi minulla menee eniten kokoa 34 ja 35.

Sarjahinnoittelu on tietysti paljon halvempaa, kun ne jo heti valmistusvaiheessa voidaan pakata valmiiksi kuljetuslaatikoihin. Eli kenkäparin hinta on yleensä alle 100 markkaa. 12 parin sarja maksaa yleensä veroineen 1100 markkaa. Kun minä hankin kengät, ne eivät ole sarjatuotantoa, ja 12 parin hinta veroineen on 3000 markkaa. Lisäksi joudun odottamaan kenkiä vähintään kaksi kuukautta.

Näin ollen varmaankin ymmärrätte, minkä vuoksi joka paikassa myydään ns. tusinatavaraa. Sille voi pistää 4-5-kertaisen hinnan. Ei ajatella, mitä asiakas pistää jalkaansa, vaan että katetta tulee.

Suurten ketjujen hinnoittelupolitiikka on tullut jäädäkseen. Pienyrityksiltä on aina revitty kaikki selkänahasta, niin tässäkin asiassa. Me voimme kilpailla vain erikoistumisella.

TUIRE KALLIOMÄKI

Liike: SuikkoVarpaat, Koskikatu 7, Tampere, p. 03-2122129, 050-5219899.

KULUTTAJATIETOA TAITOLUISTIMISTA

Luistimien valinta alkaa erikoisliikkeessä tai asiantuntevassa urheiluliikkeessä jalan koon mittaamisella. Merkkikohtaisen jalkamittarin avulla tarkastetaan jalan pituus ja leveys. Sekä taito- että jääkiekkoluistimissa on eri lestinleveyksiä. Naisillekin on omat hokkarilestinsä.

Luistimen kengän tulisi olla jalkaan sopiva. Taitoluistelua on hankala harjoitella, jos jalka pääsee liikkumaan hypyissä tai pirueteissa.

Hyvä taitoluistelukengä tukee jalan asentoa. "Markettitaitoluistimissa" on yleensä vain yksi nahka- tai muovikerros, joten luistin menettää helposti sivuttaisivakavuutensa. Paremmissa malleissa on useita nahkerroksia, jotka tukevat jalkaa ja ovat myös lämpimiä.

Erikoisliikkeiden alkeisluistimien hinnat alkavat 500 markasta. Vajaalla tonnilla saa jo kohtuullisen hyvät taitoluistimet. Edistyneemmille harrastajille kengät ja terät myydään yleensä erikseen. Oman jalan mukaan valmistetut huippuluistelijoiden kengät saattavat maksaa viisituhatta markkaa. Hinta riippuu muun muassa valmistusmateriaalista, joka vaikuttaa luistimen suojaavuuteen, kestoikään ja laatuun.

Sovitan alkeisluistimia. Kävelen niillä viitisen minuuttia. Ne alkavat painaa kehräsluun kohdalta. Onneksi kenkiä voidaan erikoisliikkeessä muokata luistelijalle sopivaksi. Luistimeni jäävät yöksi aparaattiin, joka muotoilee varsiin painaumat kehräsluun kohdalle.

Kunnon taitoluistimissa on ns. urateroitus, joka helpottaa luistimen kääntymistä jäällä. "Moni suutari on pilannut terät teroittamalla ne hokkareiden tapaan", helsinkiläisen Lucky Skaten omistaja Vuokko Lindfors kertoo ja kehottaa kääntymään alan ammattiliikkeen puoleen.

NYT-liite, PÄIVI HUOTARI

Lucky Skate Oy Ltd, taitoluistelun erikoisliike, Päivärinnankatu 7b, Helsinki, p. 09-4773009, 050-5448505, huolto 050-5589984. Auki ma-pe 12-18, la 10-14. Naisten koot 33-43,5, miehille 46 asti. Eri lestinleveyksiä.