

Terveydeksi

"Ensiaskel"-kengät

Löytyykö kokoja, kun "pienikenkäinen"/ "isokenkäinen vauva tarvitsee ensiaskelkengät opettellessaan kävelemään?

Lukijoita pyydetään kertomaan kokemuksista ko. kenkien ostossa:

koputuksia@mpoli.fi tai puh.06-5661 867

Seitsemänuotiaaksi saakka lapsi hahmottaa tapaansa liikkua. Se, millaisilla kengillä tuolloin kävellään, vaikuttaa koko loppuelämään. Seitsemän ensimmäisen vuoden aikana hermoradat kehittyvät. Ne välittävät viestejä vartalomme asennosta ja mukauttavat toimintaa saamiensa viestien mukaan.. Jos tähän ikään saakka joutuu kulkemaan liian pienissä kengissä, niihin tottuu, eikä aikuisenakaan osaa pitää kenkien puristamista pahana, kertoo Helsingin ammattikorkeakoulun jalkaterapian lehtori **Irmeli Liukkonen.**

Kenkien merkitys on valtava myös jalan luustolle. Lapsen jalanluut ovat vasta muovautumisvaiheessa ja jalan luutuminen päättynyt vasta 18-20- vuotiaana. Hyviä kenkiä tarvitaan ensimmäisistä askeleista viimeisiin.

Ovatko kengät välttämättömät kävelemään opettelevalle ? Eikö sisällä pärjäisi ilmankin?

Kyllä Suomessa tarvitaan kenkiä, Irmeli Liukkonen vastaa. Hyvät ensiaskelkengät tukevat nilkkaa, vaimentavat jalkaan kohdistuvia iskuja ja estävät liukastumista. Ne eivät saa millään tavalla haitata jalan kehitystä ja muotoutumista.

Kengän on oltava riittävän korkea nilkasta, suuaukoltaan pieni, (ettei jalkaterä valu liiaksi kärkeen) varvastilaa riittävästi. Kengän pohja sopivan paksu, jotta lapsen jalka pääsee päkiän kohdalta taipumaan ja askeltaminen onnistuu. Kengän kantakappi on oltava sopiva. (Yleensä lapsen jalka on kapea.) Kantapään on pysyttävä kapissa tukevasti. Liian leveää kenkää ei saisi ostaa. Kengän lestin on oltava suora eli linja kantapään keskeltä oletetun kakkosvarpaan kohdalle on oltava suora. Kengän pohjan on oltava pitävä. (Valitettavasti hintapaineissa saatetaan tinkiä pohjan laadusta.)

Hyvässä kenkäliikkeessä löytyy jalanmitauslaite. Lapsen jalkaterä mitataan lapsen ollessa seisaallaan.

Irmeli Liukkonen mukaan **sandaaleja** voisi ensiaskelkenkinä suosia enemmänkin, sisäkenkinä talvella ja ulkokenkinä kesällä. Sandaaleissa on hyvä ilmanvaihto. Jalat hikoavat lapsilla ja aikuisillakin neljässä tunnissa niin paljon, että sukat ja kengät ovat kosteat. Kenkäpari ei riitä, vaan tarvitaan vaihtokengät. Muuten jalat voivat olla märät koko päivän. Jalkojen hikoamista lisää se., että meillä Suomessa asuntojen lämpötilat pidetään korkeina.

Saattaa olla, että (ensi)kenkienkin ostajalle hinta on se tärkein tekijä. Näiden asiakkaiden varalle kaupoissa on tarjolla huonojakin kenkiä. Hyvä ensiaskelkenkä maksaa ja siitä myös kannattaisi maksaa. Siis tutki ja taivuttele kenkää ja käytä apunasi myyjän asiantuntemusta ostopäätöstä tehdessäsi.

**Lähde: Kuluttaja-lehti
Maija-Liisa Ihanus**

Selittämätön synnynnäinen kasvuhormonivajaus

Jenni Uitto, 21, vastaa iloisena minulle puhelimeen ja kertoo, että hän ei enää muistele vuosien takaisia hoitojaan. Hän sai **Genotropin-nimistä kasvuhormonia neljän vuoden** ajan murrosikäisenä. Hänen kasvuaan alettiin seurata neuvolassa viisivuotiaana ja kun pituutta ei tuntunut oikein tulevan lisää vuosien kuluessa, alettiin Jenniä tutkia. Ensimmäiset kokeet tehtiin Seinäjoen keskussairaalaissa, kun tyttö oli kymmenvuotias. Tutkimuksesta paljastui selkeä kasvuhormonin erittymishäiriö.

Kasvuhormonia erittyy nukkuessa, joten Jenniä tutkittiin yöllä. Jatkotutkimuksissa hän oli Tampereen yliopistollisessa keskussairaalaissa. Mahdollisuus kasvaa edes 140 sentin pituiseksi oli vain yksi tuhannesta. Kasvuhormonin ansiosta Jenni kasvoi 155 sentin mittaiseksi.

Jennin vaivaa kutsuttiin **synnynnäiseksi selittämättömäksi kasvuhormonivajaukseksi.** Lääkehoito oli kallis. Ensimmäinen aloituserä maksoi 11 000mk. Kaikkiaan hoito maksoi pienen omakotitalon hinnan verran. Vain omavastuuosuus piti maksaa itse, Kela korvasi lääkkeen.

Dosentti Hanna- Liisa Lenko Tampereen yliopistollisen keskussairaalan lastenlääkäriltä rohkaisee vanhempia aloittamaan lapselleen hormonihoiton, kun selkeä kasvuhormonin puutos lapsella ilmenee. Lapsen vanhempia voi hormonihoito pelottaa, koska he ovat kuulleet hormoneista ehkä vain urheilu-uutisten välityksellä. Lasten hormonit ovat kuitenkin aivan eri asia. Kasvuhormonin **vajauksessa tai sen puuttumisesta kokonaan kärsii alle 500 lasta Suomessa vuosittain. Joka neljännellä on vajaus, johon ei löydy selitystä.** Neuvoloissa tehdyissä mittauksissa näkyy pituuden

kehitys. Tutkimukset tehdään yliopistollisissa keskussairaaloissa.

Vaivassenluut kannattaa leikata

Suomessa tehdään vuosittain noin 4000 vaivassenluun leikkausta. Kirurgi Markus Torkin mukaan vaivassenluiden hoitokäytäntö vaihtelee suuresti Suomessa eri sairaaloissa. "Vaivassenluu on perin yksilöllisesti hoidettava leikkauskohde. Leikkaustapa pitää valita kullekin potilaalle erikseen."

Myös leikkaushoidon tulokset vaihtelevat. Jopa joka viidennelle potilaalle arvelaan jäävän vaivoja leikkauksen jälkeen. Tähän asti on ollut erittäin niukasti näyttöä siitä, pitäisikö vaivassenluita leikata lainkaan.

Markus Torkin johtama tutkimus osoitti, että leikkaus antaa selvästi parhaan avun potilaalle. Kipu ja jalkineongelmat lievittyivät selvästi kirurgisen hoidon ryhmässä kuuden kuukauden kuluessa leikkauksesta, ja ero ei-kirurgisen ryhmän tuloksiin parani vielä seurantajakson aikana. Osalle potilaista, joita ei leikattu, valmistettiin kullekin yksilölliset jalkatuettuista oli jonkin verran apua kipuihin, mutta ne auttoivat vain tilapäisesti. Tutkimuksessa oli mukana vain sellaisia potilaita, joille vaivassenluu aiheutti kipua kävellessä.

HS. 26.5.2001

Tämäkin vielä!

Olin nielurisaleikkauksessa elokuun puolivälissä HYKSissä. Lääkärillä oli pieni ongelma: kielen alas painamiseen tarkoitettu L:n muotoinen instrumentti oli aivan liian lyhyt. Se ei suinkaan ylettynyt painamaan kielen takaosaa, kuten on tarkoitus, vaan loppui jo puoliväliin. Kaksi hoitajaa juoksi pitkin taloa hakemassa isompaa. Eri leveyksiä kyllä löytyi, mutta ei lisää pituutta. Kuulostaako jotenkin tutulta? Olisi varmaan pitänyt lainata eläinlääketieteelliseltä puolelta hevosille tarkoitettu.

Muuten hoito oli kyllä hyvää ja ystävällistä.

**Ari-Jukka Eskelinen
varapuheenjohtaja**