

Terveys

Kenkäkoko

Tukkimus, Saarikoski ym, Helsinki v.1998 Osallistujina 492 koululaista, iältään 7 ja 11 vuotiaat.

Kengän koko **ensimmäisellä luokalla: 53% liian pienet**, 34% liian suuret

Kengän koko **viidennellä luokalla : 57% liian pienet**, 18% liian suuret.

Sisäkenkien käyttö säännöllisesti 22%.

”Koulunkäynti on koululaisen työtä. Työkengät valitaan sen mukaan.. Poikien käyttämät lenkkitosut on suunniteltu koviin rasisitilanteisiin. Tyttöjen työken- gät muistuttavat usein diskokenkiä. Ter- veydenhuollossa on vuosikymmeniä jat- kunut perinne käyttää hyviä työkenkiä. Kuka ohjaa lapset ja nuoret kohti sa- manlaista työkenkäkulttuuria heidän jal- kojensa hyvinvoinnin vuoksi? Mistä löy- tyvät kengät, jotka täyttävät työkenkien kriteerit? Jalat saavat parhaiten mieleisen kotipesän koulutettujen kenkämyyjien asiantuntemuksen, lasten ja nuorten toi- veiden sekä vanhempien vaatimusten yhdistämisellä.”

Elv,THM, jalkaterapeutti (AMK), lehtori Stadiassa, Riitta Saarikoski Sairaanhoida- ja- lehdessä.

Terveyden edistämisen keskus,
www.health.fi

UKK-instituutti www.ukkinstituutti.fi ,
klikkaa Terveysinfo

Osaatko sinä ostaa oikean kokoiset kengät?

Onkohan minulla oikean kokoiset kengät? Minkä kokoiset kengät mi- nun pitäisi oikein ostaa? Kengän nu- meroin on aina ollut x, enkä edes ko- keile muita kokoja. Ostaisitko minulle matkoilta jotkut kivan näköiset ken- gät kokoa x tuliaisiksi? Ostatko sa- malla minulle talvikengät kokoa x käydessäsi marketissa?

Tällaisia mietteitä kenkien koosta on monilla. Moni ei meistä oikeastaan edes tiedä ”oikeaa kokonumeroa”, sillä ei sellaista ole olemassakaan. **Kenkien ko- konumeroita ei ole standardoitu ol- lenkaan, eikä numeron perusteella voi kertoa muuta, kuin joku numero on isompi tai pienempi samassa mallissa. Toisen mallisessa tai toisen valmistajan kengässä sama numero voi olla jopa 3cm pidempi tai lyhyempi.** Kenkien ko- koja on vaikea standardoida, eikä urak- kaan ole haluttu jostain kumman syystä edes ryhtyä.

Näin talven alussa kuulee kommentteja erityisesti kenkien ostosta. Huonosti liik- kuvalla ikäihmiselle, pikkulapselle tai usein vaateostoksia inhoavalle miehelle tai nuorelle joku omainen ostaa kengät kauppareissullaan. ”Kyllä tämä mahtuu

ja tällä voi kävellä” on tavallinen kom- mentti. Mutta onko kenkä oikean kokoi- nen. Kenkä pitää sovittaa, sillä jokaisen jalka on omanlaisensa, eikä täydellistä kenkää helposti löydy. Ei riitä, että kenkä ”mahtuu jalkaan”, sillä sopiiko se oi- keasti. **Kengässä pitää pystyä kävele- mään ilman kipuja. Jopa pitkän käve- lyn jälkeen ei saa olla punaiset var- paat tai hiertymiä.**

Yksinkertainen neuvo on piirtää jalkate- rä paperille seisoen paino jakautuneena molemmille jaloille. Lisää pisimmän var- paan kohdalle **käyntivaraa vähintään 1 cm, jopa 1½.** Varsinaisen kävelyyn ja juoksuun tarkoitetuissa kengissä enem- män kuin juhlakengissä tai sisäkengissä joilla seistään enimmäkseen. Kavenna ja- lan kuvasta 3-5mm sivuilta, ja kaarra ja- lan mallia seuraten kohti pidennystä. Kokeilupohjallinen on valmis - mikäli se ei sovi kenkään, kenkä on väärän kokoi- nen, ja se pitää jättää hyllyyn. Kenkä jo- hon malline sopii on myös sovitettava tarkkaan - kengän muut mitat voi oike- astaan vain sovittaa.

Sukan ja pohjallisen valinnalla voi korja- ta väljyyttä, mikäli kenkä on väljätkö. Materiaalista riippuen kenkä joustaa le- veydessä, jos se on vähän kapeahko. Ko- konahkakenkää on helppo vähän venyt- tää lämmittämällä sitä hiustenkuuvaajalla mahdollisimman lämpimälsi. Sitten vain paksu sukka jalkaan ja venytettävä ken- kä. Lämmitys uusitaan niin kauan kuin kenkä on muokkaantunut sisällä kävel- lessä vaikkapa kotiakareissa. Varpaista kireää kenkää ei kannata ottaa - se sat- tuu. **Vinkkinä pienikenkäinen kertoi käyttävänsä jopa 2 pohjallisia liian le- veissä kengissä. Jos jalka turpoaa päi- vällä, helpotus tulee hetkessä poista- malla riittävä määrä pohjallisia.**

Rintasyövän riski yhteydes- sä lapsuuden kasvuun

Sikiöajan, lapsuuden ja nuoruusiän kas- vulla voi olla ratkaiseva vaikutus siihen keille kehittyy rintasyöpä aikuisena. Laa- jan tanskalaistutkimuksen mukaan rinta- syövän riski on nimittäin tavallista suu- rempi naisilla, jotka ovat syntyessään keskimääräistä painavampia, jotka ovat 14-vuotiaana pitkiä tai hoikkia ja niillä, jotka kasvavat nopeasti murrosiässä tai joille kasvupyrähdys tulee varhain. Tans- kalaisten tulokset julkaistiin arvostetussa New England Journal of Medicine -leh- dessä.

Tutkimuksessa oli mukana tiedot yli 117 000:sta vuosina 1930–1975 syntyneestä tanskalaisnaisesta. Tiedot syntymäpai- nosta, kuukautisten alkamisajankohdas- ta ja vuosittaisista pituuden ja painon muutoksista saatiin koulujen arkistoista. Tiedot naisilla todetuista rintasyövästä ja rintasyöväälle altistavista riskitekijöistä ke- rättiin eri rekistereistä.

Tutkijat laskivat, että jos kaikki tutkimuk- sen naiset olisivat syntyneet pienehköi- nä, olisi heillä todettu noin seitsemän prosenttia vähemmän rintasyöpiä. Vasta- avasti jos kaikki olisivat olleet lyhyeh- köjä ja pulskia 14-vuotiaana ja kasvupy- rähdys olisi ollut vasta myöhään, olisivat syöpätapaukset vähentyneet 10–15 pro- sentilla.

Vastaavia havaintoja on tehty aikaisem- minkin, mutta tanskalaisten tutkimus on ehdottomasti parhaita aiheesta tehtyjä selvityksiä. Silti sekään ei pysty kerto- maan ovatko havaitut yhteydet kausaali- sia eli aiheuttaako esimerkiksi korkea syntymäpaino rintasyöpää vai onko se vain merkki jostakin tuntemattomasta tekijästä.

Uutispalvelu Duodecim
(NEJM 2004;351:1619-26)
<http://content.nejm.org/cgi/content/abstract/351/16/1619>

Lähde

© 2004 Suomalainen Lääkäriseura
Duodecim

