

...jatkuu edelliseltä sivula

En tosin tiedä suositellaanko tämänkaltaisia hoitoja enää, mutta tässä on joitakin nevoja jos olet koskaan kohdannut samankaltaisia tilanteita joko itse tai lapsesi kautta.

- anna lapsesi itse päättää häntä koskevista asioista ilman painostusta ja etsi kaikki tieto mahdollisista seuraamuksista päätöksen pohjaksi.

- Mieti onko "ongelma" todellakin ongelma – kuinka paljon se haittaa lastasi jos hän on erilainen kuin muut?

- Etsi muita ihmisiä jotka ovat käyneet läpi saman tien, ja katso miten se on vaikuttanut heihin.

- Jos lapsesi päätyy hormonihoitoon, keskustele ravintoterapeutin kanssa kuinka immuni systeemiä voisi vahvistaa: hyvä dieetti lisätynä vitamiineilla, mineraaleilla ja probiooteilla saattaa vaikuttaa valtavasti.

- Puhu asiasta: tarkista mitä on tapahtumassa, kuinka lapsi voi fyysisesti ja psyykkisesti. Jos lapsella on vahva fyysinen reaktio, kuuntele heidän kroppaansa ja lopeta hoito.

Ann-Marie Grafton

## Kuluttaja

**"Mistä isopäinen (XL / XXL) löytäisi sopivan pyöräilykypärän?** On käyty Etelä-Suomen kaupungit läpi ja suurin tarjolla oleva koko on L. Valmistajat pitäisi velvoittaa tekemään myös isoja kokoa, muuten isokokoisten on pakko lopettaa pyöräily!" *Pasi Palmroos, Pirkkala*

**Vastaus:** Valmistajalla toki ymmärretään kysyjän huoli isokokoisten kypäröiden puutteesta. *Kysyntää vain ei kerta kaikkiaan ole tarpeeksi.* Olemme valmistaneet tuollaiset 300 000-400 000 pyöräilykypärää, mutta todella isoja kokoa kysytään vain muutaman kerran vuodessa. "Kun uuden mallin kehittämiskustannukset ovat 50 000-100 000 euroa, niin on selvää, että markkinoilla ei juuri harvinaisia isoja kokoa näy," kertoo *Raimo Tihveräinen Epsira Oy:stä*

Kypärän muotoilu omatoimisesti ei myöskään voi tulla kysymykseen ilman, että turvallisuus oleellisesti kärsii. Kypärän lujuusominaisuudet on suunniteltu juuri siinä käytetyille ainevahvuuksille. Näin esimerkiksi täytteiden tai pehmusteiden poistaminen kypärän suurentamiseksi voi osoittautua vaaralliseksi onnettomuustilanteessa. *ESS 24.5.2003*

**Yhdistyksen ostopaikkalistalta:** Pyöräilykypärämerkki Atlas Hard Top, koko **XL riittää numeroon 64** asti. Maahan-

## Terveys

### Lenkkikenkää ei enää voi valita pelkästään koon ja istuvuuden mukaan

#### Tuet

Yli puolet suomalaisista tarvitsee jalkaterän sisäsyryä korjaavan tuen kenkäänsä. Viitisen prosenttia tarvitsee ulkosyryä korjaavan tuen. Vajaat 40 prosenttia voidaan enää lukea normaalijalkaisiksi.

#### Jäykkä syö löysän

Uudesta juoksukengästä on kehkeytnyt huomattavasti tuetumpi ja jäykempi. Tuilla ja kiertojäykisteillä estetään jalan kiertyminen sisäänpäin lintalleen. Tuki-vahvistettu lajityyppi on tällä hetkellä lenkkikenkäevoluution päähaara. Seurauksena on löysien, normaalijalkaisille tarkoitettujen kenkämallien raju karsiminen.

#### Huomio päkiään

Toinen syy jäykistetyin kengän yleistymiseen on ikääntyminen. Iän myötä jalan holvi madaltuu, jalkapöytä löystyy sekä levenee. Jalan jousto-ominaisuudet vähenevät ja seurauksena on virheellinen kierto. Pelkkä pronaatiotuettu ja kiertojäykistetty kenkä on asiantuntijan mielestä turhan mekaaninen ratkaisu ikääntyvälle jalalle. Pitäisi kiinnittää huomiota myös päkiän toimivuuteen. Sen tuki – ja jousto-ominaisuudet ovat ratkaisevampia kuin lenkkikenkien valmistajat näyttävät

ajattelevan. Monissa kengissä päkiän rulausominaisuudet ovat heikentyneet pohjan voimakkaan tuennan johdosta. Joissakin malleissa päkiän tuenta on jo hoidettu oikein.

"Jos asiakas haluaa oikean kengän, hänen tulisi tietää nykyistä enemmän jalkansa ominaisuuksista", sanoo vuosia allalla ollut urheiluvälinemyyjä Antero Hukka.

Hukka kertoo jättäneensä muutaman kerran kaupat kesken, kun asiakkaalla oli ilmeiselvä askellusongelma, mutta hän yritti korjata sitä vääranlaisella kengällä. "Mielestäni myyjällä pitää olla tässä asiassa tiukka moraali." Jos asiakas ei ole käynyt jalkatutkimuksessa Hukka toivoo, että ostaessa otettaisiin vanhat, kuluneet kengät mukaan. Kokenut myyjä osaa lukea kenkien pohjasta asiakkaan askelluksen.

Mikäli esim. normaalijalkainen erehdyksessä hankkii kengät, jotka on tarkoitettu sisäänpäin lintallaan olevan jalan oikaisemiseksi, estyy jalkaholvin luonnollinen jousto. Pronaatiotuenta ei välttämättä voi päällisin puolin havaita. Sitä ei voi tuntea edes kenkiä jalkaan sovittamalla. Jos ei osaa kysyä, asia voi tulla esille vasta kuukausien päästä, kun kengät aiheuttavat vaivoja. Seurauksena on lihaskireyttä, askellusvirheitä ja rasitusvammoja.

tuoja *Deleka Oy, 0500-536 412, (02)479 6655.* Kypärä lähetetään myös postina. Yhteystieto äsken päivitetty. Kypärän malli on hyvin suojaava, mutta ei juurikaan "virtaviivainen". *Maiju*

#### Mittatilaushuonekaluja

"Olen juuri aloittanut yritystoiminnan ja alan valmistaa erikoismittaisille ihmisille sänkyjä ym huonekaluja. Toimipisteeni on Kangasalan ammattikoulun puualan tiloissa os. Sahalahdentie 22, 36270 Kangasala." *Ville Vähänen, gsm 050 532 2423*

#### Naisten isoja kenkiä Irlannista

Hi there. We are an Irish company specialising in Ladies large size shoes. Take a look at our website [www.cinderellashoes.ie](http://www.cinderellashoes.ie) Cinderella shoes. Church road, Tullamore, co Offaly, Ireland. Tel: 00353 506 26696, Fax: 00353 506 29955, Best regards *Gina Hennessy*

**Vaate – ja kenkäketju Evans Britannissa.** Kenkiä 42-46 ja vaatteet uk 18-30. [www.evans.ltd.uk](http://www.evans.ltd.uk)

*Webbisivuilta ei kuitenkaan löydetty erikoiskokoja, joita on paikan päällä.*

#### Vauvasänky

Pinnasänky *Bio Basic* vauvalle. 3 pohjakerkeutta: pohja ylimmässä asennossa laita on 30cm korkea, pohja alimmassa asennossa laita on 67 cm korkea. Myy esim. Vauvatalo Johanna, Sammonkatu 66 B, Tampere.P. (03) 2145 155.

#### Voiko pitkä vauva kiivetä ja pudota 67cm laidan yli? Maiju

**Voi.** Niin ainakin meillä. Heti kun juniorin kainalot alkoivat lähestyä sängyn laitaa (alle1-v) ja punnertaminen mytätyn peiton avulla alkoi, laitoimme hänet isompien lasten matalalaitaiseen sänkyyn normaalkorkeudelle ja opetimme peruuttamaan sängystä alas. Jotkut laittavat tenavat lattialle nukkumaan matalaan kehikkoon kuten lemmikit ikään, jos pikkuinen ei opi heti peruuttamaan alas sängystä. *Liisa*

#### Skannerista apua

Vasta viidessä suomalaisessa urheiluliikkeessä on juoksumattoon liitetty jalkaskanneri, jolla asiakkaan jalan tyyppi ja askellusominaisuudet voidaan testata parissa minuutissa. Vain yksi laitteista on kehä kolmosen ulkopuolella. Lähde *ESS 8.6.03 Esa Arvekar*

Skannereita mm seuraavissa liikkeistä: Megasport, Helsinki. Megastore, Turku. Export Intersport Suomenoja, Espoo.