

## Diabeetikon jalkojen omahoidon opas

### + Jalkahygienia

- Jalkojen pesu
- Jalkojen kuivaus

### + Ihon hoito

- Jalkojen rasvaus
- Tiiviiden varvasvälien hoito
- Kuinka toimia, jos jalassa on känsä tai kovettuma
- Jalkojen päivittäinen tarkastaminen

### + Kynsien hoito

### + Sukka

### + Jalkine

- Hyvän jalkineen ominaisuudet
- Huolellisuus jalkineiden käytössä
- Uusia jalkineita hankittaessa
- Paljain jaloin kävely

### + Kuumuuden tai kylmyyden aiheuttamat riskitekijät

### + Lihasharjoitteet

### + Milloin ottaa yhteyttä jalkaterapeuttiin tai jalkojenhoitajaan?

## Diabeetikon jalkojen omahoito-opas

Diabetes on (krooninen) sairaus, joka edellyttää diabeetikon omaa aktiivista osallistumista sairauden hoitoon. Tällä tarkoitetaan päivittäistä omahoitoa, jonka avulla voidaan ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia. Omahoito on välttämätöntä, sillä alentuneen insuliiniherkkyyden tai riittämättömän insuliinin tuotannon vuoksi diabetes aiheuttaa veren sokeripitoisuuden kohoamista. Insuliinia voi siis muodostua, mutta sen vaikutus jää heikoksi. Korkea verensokeripitoisuus voi aiheuttaa elimistössä hermo- ja verisuonivaurioita.

Eryteisesti jalat ovat alttiita diabeteksen aiheuttamille muutoksille. Hermo- ja verisuonivauriot voivat johtaa muun muassa jalkaterän tuntoaistin alenemiseen, ihon kuivumiseen, nivelten jäykistymiseen ja jalkaterän virheasentoihin. Jalan vaurioita voidaan kuitenkin ennaltaehkäistä huolellisella jalkojen omahoidolla.

Tässä oppaassa on kuvattu tärkeimmät diabeetikon jalkojen omahoito-ohjeet. Oppaan tarkoitus on edistää diabeetikoiden jalkojen omahoitotietoutta, ja se onkin tarkoitettu sekä diabeetikoille että diabeetikoiden kanssa työtä tekeville terveydenalan ammattilaisille. Ohjeet perustuvat tutkittuun tietoon. Verkko-oppaan ovat tehneet kaksi Metropolia Ammattikorkeakoulun jalkaterapeuttiopiskelijaa yhteistyössä kahden HUS:n jalkojenhoitajan kanssa.

## ○ Jalkahygienia

Jalkahygienia on osa diabeetikon jalkojen omahoitoa. Jalkahygieniasta huolehtiminen tulisi omaksua päivittäisiin omahoitotottumuksiin. Se käsittää päivittäisen jalkojen pesun ja huolellisen jalkojen kuivaamisen.

### ○ Jalkojen pesu

- Pese jalat päivittäin juoksevalla vedellä. Pese erityisesti varvasvälit.
- Älä liota jalkojasi. Liottaminen voi altistaa varvasvälien hautumiselle ja ihon kuivumiselle, sillä liottaminen häiritsee ihon omaa kosteustasapainoa. Hautumat voivat johtaa bakteeri- ja sieni-infektioihin.



- Jos jalkasi ovat huomattavan likaiset, voit käyttää niiden pesuun hapanta pesuainetta.
- Tarkasta veden lämpötila ennen jalkojen pesemistä. Veden lämpötilan tulisi olla kehonlämpöistä.
  - Kuuma vesi voi aiheuttaa jalkojen ihoon palovammoja. Siksi veden lämpötilan testaaminen kädellä on hyvä totuttautua jo ennen kuin neuropatiaa on ehtinyt kehittyä. Neuropatia heikentää lämpötilaerojen havainnointia.
- Muista myös varovaisuus saunassa.
  - Esimerkiksi jalkojen pitäminen lähellä kiuasta tai jalkojen nostaminen ylös voi kuumuuden vuoksi vaurioittaa jalkojen ihoa.



### ○ Jalkojen kuivaus

- Kuivaa jalat pehmeällä pyyhkeellä tai pehmeällä paperilla.



- Painele iho kuivaksi. Hankaaminen voi johtaa ihon rikkoutumiseen.
- Kuivaa myös varvasvälit hautumien ehkäisemiseksi.
  - Varvasväleihin kerääntynyt kosteus voi aiheuttaa hautumia tai ihorikkoja. Rikkoutunut iho on altis bakteeri-infektioille.

## o Ihon hoito

Diabeetikon tulisi huolehtia jalkojensa ihon kunnosta, sillä diabeteksella on vaikutusta ihon kunnan alenemiseen. Iho kuivuu ja haurastuu, ja halkeamia voi syntyä herkemmin. Ihon hoitoon kuuluu jalkojen rasvaus, erilaisten iho-ongelmien hoito sekä jalkojen päivittäinen tarkastaminen.

### o Jalkojen rasvaus

- Rasvaa jalat päivittäin. Rasvaamalla jalkojen iho pysyy joustavana. Pitämällä jalkojen ihon pehmeänä ehkäiset kovettumien ja känsien syntymistä.
  - Vältä voiteen levittämistä varvasväleihin. Voide varpaiden välissä voi altistaa varvasvälihautumille (poikkeuksena lääkevoiteet, esimerkiksi sienivoiteet).
- Valitse voide ihotyypin mukaan. Esimerkiksi kuiva iho tarvitsee rasvaisen voiteen. Lisäksi jalkojen iho on muuta ihoa paksumpi, jolloin kevyt voide ei riitä jaloille.
- Hiero voiteella erityisesti kovettumakohtia ja niveliä. Rasvaushieronta auttaa voiteen imeytymistä ja antaa liikkuvuutta jäykille nivelille.



### o Tiiviiden varvasvälien hoito

- Tiiviisiin varvasväleihin kerääntynyt kosteus voi aiheuttaa hautumia tai ihorikkoja. Varvasväleihin on hyvä laittaa puhdistettua lampaanvillaa tai kuitukangassuikaleita imemään kosteutta. Samalla lampaanvilla tai kuitukangassuikale pitää varpaita erillään.



- Älä käytä samaa lampaanvillaa toista kertaa, vaan ota joka käyttökerralla uusi, puhdas lampaanvilla.

○ Kuinka toimia, jos jalassa on känsä tai kovettumia

- Älä poista itse kovettumia tai känsiä.
- Älä käytä kovettumien tai känsien hoitoon kemiallisia känsänpoistotuotteita. Syövyttävä aine voi imeytyä myös terveelle iholle aiheuttaen siihen ihorikon.
- Anna jalkojenhoitajan tai jalkaterapeutin poistaa kovettuma tai känsä ja selvittää niiden syntymisen syy. Omatoimisuus voi olla riski haavojen tai ihorikkojen syntymiselle.



○ Jalkojen päivittäinen tarkastaminen

- Tarkasta jalkasi päivittäin. Tarkasta myös varvasvälit hautumien ja ihorikkojen varalta.
- Myös säännöllinen kynsien tarkastaminen on suositeltavaa.
- Kiinnitä huomiota ihon värin vaihteluun, ihon hilseilyyn, halkeamiin, turvotukseen, kipuun tai tunnottomuuteen.
  - Ihon punoitus voi johtua sukan tai jalkineen aiheuttamasta hankauksesta, tulehduksesta tai ihorikosta.
  - Hilseilevä iho tai halkeamat varpaiden väleissä voivat olla merkkejä sieni-infektiosta.



- Kipu ja tunnottomuus voivat olla merkkejä hermovaurioista.
- Jos et muutoin näe jalkapohjiasi, käytä apuna peiliä tai pyydä läheistäsi katsomaan puolestasi.
- Jos huomaat tavallisesta poikkeavaa ihon kunnossa tai ihorikko ei osoita paranemisen merkkejä muutamassa päivässä, ota yhteyttä jalkaterapeuttiin tai jalkojenhoitajaan. Mitä aikaisemmin vaiva löydetään, sitä nopeammin sen hoitoon pystytään vaikuttamaan.

## ○ Kynsien hoito

Kynsien hoito on tärkeä osa jalkojen omahoitoa. Liian pitkiksi kasvaneet kynnet voivat aiheuttaa viereiseen varpaaseen haavan, tai pyöristetyt kynsien reunat voivat kasvaa sisäänpäin ja aiheuttaa kynsivallin tulehduksen. Myös yhteydenotto jalkaterapeuttiin tai jalkojenhoitajaan ovat osa omahoitoa, jos kynsiongelmaan ei pysty itse vaikuttamaan.

- Leikkaa kynnet varpaan pään mukaisesti. Lyhentämiseen voit käyttää saksien sijasta myös kynsiviilaa.



- Tunnustele kynnen pituus sormella painamalla. Kynnen pitäisi tuntua varpaan päätä painettaessa.
- Tarvittaessa tasoita kynsiviilalla terävät reunat.
- Älä poista kynsien kulmia.
  - Kynsipatja voi kutistua, jolloin kynsi ei enää mahdu kasvamaan normaalin levyisenä. Tästä seurauksena kynnen reunat voivat kääntyä sisäänpäin ja kynsivalli voi tulehtua.
- Leikkaa kynnet tarpeen mukaan, jotta kynnet eivät kasva liian pitkiksi. Liian pitkät kynnet voivat aiheuttaa viereiseen varpaaseen haavan.
- Jos kynsi on paksuuntunut tai huomaat kynnessä tai kynsivallissa punoitusta, kipua tai jotain muuta tavallisesta poikkeavaa, ota yhteyttä jalkaterapeuttiin tai jalkojenhoitajaan.





## Sukka

Oikean kokoista sukkaa käyttämällä voidaan tukea jalkaterveyttä ja ehkäistä jalkavaivojen syntyä. Esimerkiksi liian pienen sukan käyttäminen on riski jalkavaivoille, joita ovat esimerkiksi vaivaisenluu, rakko, kovettuma ja pieni haavauma. Oikean kokoinen sukka suojaa jalkaterien ihoa muun muassa jalkineen aiheuttamalta hankaukselta.

- Kiinnitä huomiota sukan sopivaan kokoon.



- Huomioi sukan kutistumisvara. Liian pieni sukka voi aiheuttaa varpaiden virheasennon, esimerkiksi vaivaisenluun tai kovettumien, syntymisen.
- Liian suuri sukka menee helposti ryppyyn, jolloin se voi aiheuttaa ihoon painaumia ja siten ihorikkoja.
  - Kun sukka on puettu jalkaan, vedä sukan päästä levittäen sukan kärkeä, jotta varpaille jää tilaa eikä sukka purista varpaita suppuun. Sukkien resori ei saa puristaa, sillä se häiritsee jalkojen verenkiertoa. Älä käytä sukkaa, jotka ovat ohentuneet tai kuluneet. Ne voivat altistaa ihorikoille, koska sukka ei enää suojaa ihoa hankaukselta.



- Kiinnitä huomiota sukkamateriaaliin.
  - Keinokuitu haihduttaa kosteutta paremmin kuin puuvilla, joka sitoo kosteutta.
- Käytä aina puhtaita sukkia.
- Käytä sukkia jalkineiden käytön yhteydessä hankaumien vähentämiseksi.
- Älä kulje ilman sukkia talvisin, jotta jalka ei altistu paleltumille.

## ○ Jalkine

Hyvät jalkineet ovat osa diabeetikon jalkaterveyttä. Jalkineiden tehtävä on suojata jalkavaivoilta, mutta ne voivat myös altistaa niille. Toistuvassa käytössä oleva epäsopiva jalkine on yleinen syy jalkahaavan syntymiselle. Jalkineilla voidaan kuitenkin suojata jalkaa muun muassa auringon kuumentamilta alustoilta tai muilta ulkoisilta tekijöiltä, esimerkiksi kiviltä.

### ○ Hyvän jalkineen ominaisuudet

#### ○ Jalkineiden kokoon tulee kiinnittää erityistä tarkkaavaisuutta, sillä jalat turpoavat päivän aikana.

- Jalkineessa tulisi olla vähintään 1-1,5 cm käyntivaraa pituussuunnassa pisimmästä varpaasta laskettuna.

- Talvijalkineissa tilaa on oltava enemmän, jotta jalkineisiin mahtuvat tarvittaessa lämpimät sukat.

- Huomioi jalkineen riittävä leveys, jotta varpaat eivät ole supussa.

- Nauha- tai tarrakiinnityksellä saat säädettyä jalkineiden kokoa tarpeen mukaan.

- Epäsopivat jalkineet, joissa ei ole riittävästi käyntivaraa

ja leveyttä, voivat aiheuttaa jalkavaivoja. Kengän aiheuttamia jalkavaivoja voivat olla esimerkiksi kovettuma, rakko, jalkahaava, vaivaisenluu ja vasaravarpaat.

#### ○ Vältä korkeakorkoisten jalkineiden käyttöä.

- Jos kanta on korkea, paine ei jakaudu jalkapohjassa enää tasaisesti, vaan paine siirtyy jalan etuosalle. Paine jalan etuosalla voi aiheuttaa ihovaurioita.

- Ulkopohjan suositeltava paksuus on vähintään 0,5 cm.



- Ulkopohjan tehtävä on suojata jalkapohjaa paineelta, hankaukselta ja teräviltä esineiltä.
- Ohutpohjainen jalkine on riskitekijä esimerkiksi marssimurtumille.
- Kärjestä umpinaiset jalkineet suojaavat jalkoja ja varpaita ulkoisilta vauriotekijöiltä tai kolhuilta, kuten esimerkiksi kylmyydeltä tai jalkojen lyömiseltä kiveen.

- Huolellisuus jalkineiden käytössä

- Tarkasta kädellä tunnustelemalla jalkineen sisusta vierasesineiden ja painaumien varalta ennen käyttöä ja käytön jälkeen.
- Epäsopivat jalkineet voivat aiheuttaa jalkaan hiertymiä tai ihorikkoja.
- Käytä sukkia jalkineiden käytön yhteydessä hankaumien vähentämiseksi.
- Vältä varvassandaalien käyttöä, sillä varpaiden välistä kulkeva remmi voi hiertää ja iho voi rikkoutua.
  - Jos sandaalien reuna on kaukalomainen, tarkasta että sandaali on oikean mittainen, eikä kantapää tai varpaat roiku terävän reunan yli.



- Sisäjalkineen käyttö on suositeltavaa.
  - Sisäjalkine suojaaa jalkaasi kolhuilta ja teräviltä esineiltä.

- Uusia jalkineita hankittaessa

- Osta uudet jalkineet mieluiten iltapäivällä. Jalat turpoavat päivän mittaan, joten sopivin koko löytyy varmemmin iltapäivällä.
- Jalkineet valitaan suuremman jalan mukaan.



- Voit pyytää apua piirtämään jalkasi ääriviivat paperille kokeillaksesi mahtuuko se jalkineeseen. Ääriviivoihin lisätään 1-1,5 cm käyntivara.

- Aloita uusien jalkineiden käyttö vähitellen. Jos jaloissa ei näy merkkejä painaumista, käyttökertoja voi vähitellen pidentää.
- Valitse jalkineet käyttötarkoituksen mukaan.

- Paljain jaloin kävely

- Paljain jaloin kävely voi aiheuttaa haavaumia, jotka voivat tulehtua.
- Kuumat alustat, esimerkiksi asfaltti tai hiekka, voivat aiheuttaa palovammoja.
- Diabeettinen neuropatia kehittyy usein huomaamatta, joten varovaisuus paljain jaloin kävellessä on suositeltavaa.



## ○ **Kuumuuden tai kylmyyden aiheuttamat riskitekijät**

Yksi diabeteksen aiheuttamista muutoksista elimistössä on ihon suojatunnon heikentyminen, eli neuropatia. Siksi onkin tärkeää suojata jalkateriä kuumuuden ja kylmyyden aiheuttamilta riskitekijöiltä

- Suojaa jalkasi kuumalta palovammojen ehkäisemiseksi./ Välttääksesi palovammojen syntymistä, on syytä varoa seuraavia toimenpiteitä. tms.
  - Älä käytä lämmitettäviä kauratyynyjä, lämpöpakkauksia tai vastaavia tuotteita.
  - Varovaisuus saunassa.
    - Esimerkiksi jalkojen pitäminen lähellä kiuasta tai jalkojen nostaminen kattoon voi kuumuuden vuoksi vaurioittaa jalkojen ihoa.
  - Tarkasta veden lämpötila ennen jalkojen pesemistä. Veden lämpötilan tulisi olla kehonlämpöistä.
    - Kuuma vesi voi aiheuttaa jalkojen ihoon palovammoja. Siksi veden lämpötilan testaaminen on hyvä totuttautua jo ennen kuin neuropatiaa on ehtinyt kehittyä.
  - Kuumat alustat
    - Kuumat alustat, esimerkiksi asfaltti tai hiekka, voivat aiheuttaa palovammoja.
- Suojaa jalkasi kylmyydeltä paleltumien ehkäisemiseksi.



Veden lämpötilan tarkastaminen

- **Liihasharjoitteet**

- Liihasharjoitteet ovat tärkeitä jalan toiminta- ja liikkumakyvyn vuoksi.
- Kysy jalkaterapeutiltasi tai jalkojenhoitajaltasi tarkempia, yksilöllisiä liihasharjoitteita vahvistaaksesi jalkateriesi lihaksia.

- **Milloin ottaa yhteyttä jalkaterapeuttiin tai jalkojenhoitajaan?**
  - Jos olet epävarma jalkojen omahoitoon liittyvissä asioissa tai huomaat jaloissasi jotain normaalista poikkeavaa, ota yhteys jalkaterapeuttiin tai jalkojenhoitajaan. Tällaisia poikkeavuuksia ovat muun muassa turvotus, jalkojen ihon värin muutos, ihoon syntynyt halkeama, kovettuma, kipu tai tunnottomuus. Myös kynsien hoidossa ilmenevien ongelmien kohdalla on hyvä kääntyä jalkaterapeutin tai jalkojenhoitajan puoleen.
  - Tärkeintä on, että et jää yksin sinua askarruttavien jalkavaivojen kanssa.