



Professori Minna Stolt: Jalkaterveys -neuvoja jalkojen itsehoitoon

Ohje luentorungon lukemiseen:

Tekstissä olevat ajat kertovat aina, missä kohden mitäkin aihetta käsitellään luennon alusta laskettuna. Aihetta on myös avattu sanallisesti ajan viereen. Aiheiden alle on lisätty kysymyksiä, joista voi keskustella kuulijoiden kanssa.

Luentokerhoa ohjatessa voit joko:

- a) näyttää koko luennon ja vain välillä pysäyttää videon keskustelua varten.
- b) sivuuttaa joitakin videon aihealueita hyppäämällä niiden ohi, jos aihe ei koske kuulijoita tai aikaa kerhon vetämiselle on rajatusti. Osassa luentorungoista on myös tekijöiden suosituksia osioista, joita voi leikata pois luentokerhoa lyhentääkseen.

00:00 – Minna Stolt esittelee itsensä ja kertoo esityksen sisällön

1:30 – 7:14 Jalkaterveys -mitä siihen kuuluu, jalkaterveyden arviointi

Keskustele:

Kuinka huolehditte jaloista ja jalkaterveydestänne?

Tuleeko omahoidon lisäksi käytyä jalkahoidossa?

Onko teillä ollut ongelmia jalkojen kanssa?

Kuinka usein tulee katsottua omien jalkojen kuntoa?

7:14 – 14:20 Ihon hoito, kovettumien hoito jalkapohjissa, raspin käyttö

Keskustele:

Kuinka usein rasvaatte jalkojanne?

Oletteko huolehtineet oikeanlaisesta rasvasta?

Oletteko käyttäneet raspia?



14:20 – 19:25 Varvasvälihautumat ja niistä huolehtiminen. Alaraajaturvotuksen hoito

Keskustele:

Kuinka paljon tulee liikuttua? Kävelettekö päivittäin?

Entä teettekö pohjepumppauksia tai muita alaraajaliikkeitä, jotka vähentävät turvotusta?

19:25 – 25:00 Jalan kynsien hoito, kynsivaivat, kynsien leikkaus

Keskustele:

Tuliko uutta tietoa kynsien perushoidosta vai oliko kaikki jo kunnossa?

25:00 – 30:40 Rakenteellisten muutosten hoito, vaivaisenluu, länkisääri, pihtipolvet, varpaiden virheasennot. Kuinka hoitaa?

Keskustele:

Millaista oma liikkumisenne on verrattuna suosituksiin? Harjoitteletteko lihaskuntoa?

Teettekö tasapainoharjoittelua ja liikkuvuusharjoituksia säännöllisesti?

30:40 – 41:45 Jalkakipu, kivun syiden analysointia, oikeanlaisen kengän ja pohjallisen valinta

Keskustele:

Oletteko kokeneet jalkakipua? Millaista apua/hoitoa olette saaneet?

Millaisia kenkiä käytätte? Onko tullut huolehdittua oikeanlaisista kengistä?

Oletteko huolehtineet käyntivarasta?

41:45 – 43:40 Kenkien ostovinkkejä

43:40 – 46:10 Jalkavoimistelun tärkeys!, Milloin hakeutua asiantuntijalle hoitoon?

Keskustele:

Kuinka voimistelette jalkojanne?

46:10 – 47:45 Loppuyhteenveto luennosta