



Jalkojen rakenne 1

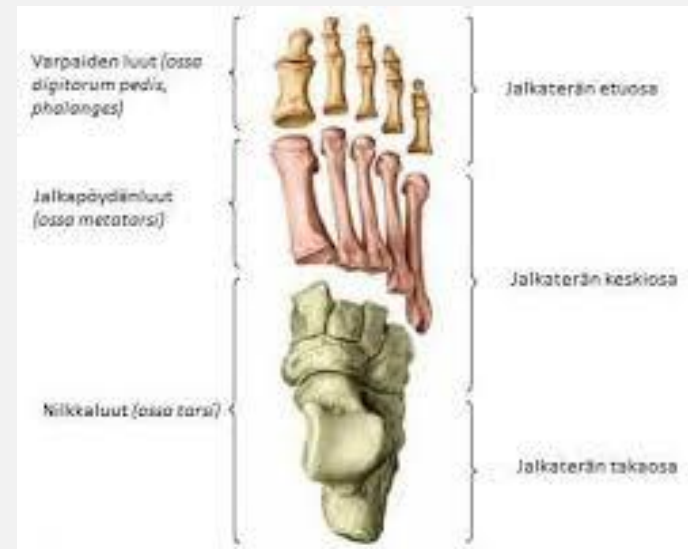
Alaraajan luut

-
- Lantio
 - Reisiluu
 - Polvilumpio
 - Pohjeluu
 - Sääriluu
 - Nilkan luut
 - Jalkapöydän luut
 - Varpaiden luut



Jalkaterän luut

- Sisäkehräs
- Ulkokehräs
- Telaluu
- Kantaluu
- Veneluu
- Kuutioluu
- Sisin vaajaluu
- Keskimäinen vaajaluu
- Uloin vaajaluu
- Jalkapöydän luut
- Varpaan tyviluu
- Varpaan keskiluu
- Varpaan kärkiluu



Alaraajan lihakset



- Kirjan kuvat





Miksi jalkojen ihoa hoidetaan?

Mieti seuraavat seikat:

- Jalan iho
- Jalan rakenne
- Jalan kunto
- Jalan käyttäminen

Jalkojen normaali rakenne

- Jalkaterä
 - Joustava
 - Kantaa koko ihmisen kehon
 - Virheasennot
 - Malli, muoto, pituus



Jalkojen normaali rakenne

- Normaali asento
 - Suora sisäreuna
 - Jalkaterä osoittaa suoraan eteenpäin
 - Takaa päin katsottaessa kantapää kohtisuorassa alustaan nähden
 - Sisäreuna keskeltä koholla
 - Ulkoreuna kokonaan kiinni alustassa
- ▶ Astuttaessa jalkaterä ei saa taipua sivuille
- ▶ Iskunvaimennin
- ▶ Vauhdittaa askelta



Jalkojen normaali rakenne

- Varpaat liikkuvat
- Isovarpaan ja sen viereisen varpaan väli suurin
- Isovarvas suoraan alustaa vasten
- Muut lievästi taipuneita
- Tasapainon ylläpito
- Isovarvas ponnistaa





Jalkaterä

- Kynnet suojaavat
- Hermot viestittävät aistimuksia
- Verenkiertojärjestelmä
 - Toimivuus
 - Vaurioiden paraneminen
- Kaarevuus ja holvit

Tehtävä seuraavalle tunnille

- Jalkapohjan kuva molemmista jaloista:
 - Tarvitset A4-paperia tai vastaavaa
 - Sormiväriä, vesiväriä tms
 - Väritä puhdas jalkapohja em. värillä ja astu koko painolla puhtaaseen paperin päälle. Siihen jää kuva jalkapohjastasi. Tee samoin toisen jalan jälki
 - Ota molemmat jalkapohjankuvat mukaan seuraavalle tunnille



Lähteet

Kuvat

- Pixapay.com
- Fysiotuote.fi
- Respecta.fi
- Ortopeditekniikka.fi
- Presonaltrainerstudio.fi

Kirja

Ihohoito kauneudenhoitoalalla: Halsas-Lehto, Raivio

