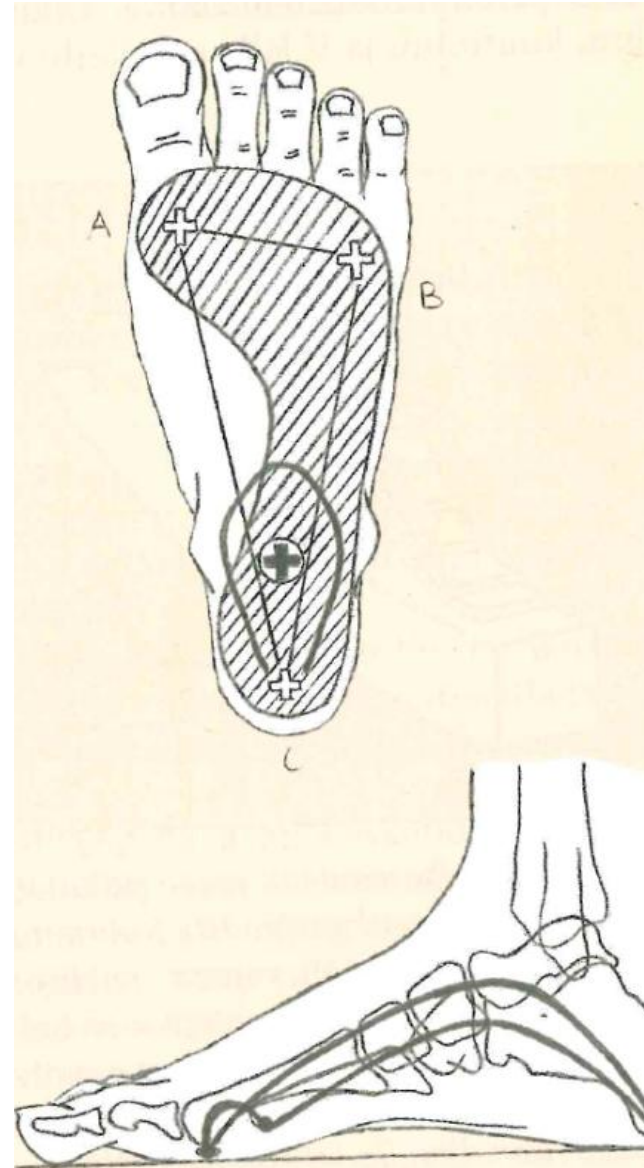


A close-up photograph of a person's legs wearing white sneakers with black laces and a black stripe on the side. The person is sitting on a car seat, and the background is a blurred field of tall grass or reeds. The text "Jalkojen rakenne 2" is overlaid in the center of the image.

Jalkojen rakenne 2

Jalkaterän holvit ja kaarevuus

- Sisempi pitkittäiskaari A-C
- Ulompi pitkittäiskaari B-C
- Takimmainen poikittaiskaari
- Etumainen poikittaiskaari A-B
- → jalkaholvi
- Näitä tukevat säären ja jalkaterän luut, nivelet, nivelsiteet, jänteet ja lihakset
- Kolme tukipistettä (painopistettä)
 - 50% kantapää
 - 25% isovarpaan alapuoli
 - 25% pikkumarpaan alapuoli



Jalkaterän holvit ja kaarevuus

- Jos jalan kaaria ylläpitävä lihasvoima heikkenee, nivelsiteet ja jänteet antavat periksi, luiden muodostamat kaaret madaltuvat ja koko holvirakennelma voi laskeutua.



Kaarien laskeutuminen, ulkoiset syyt

- Poikittais- tai pitkittäiskaarien laskeutuminen
- Ulkoiset aiheuttajat
 - Sopimattomat jalkineet
 - Jalan virheasento
 - Kova astumapinta
 - Jalan kaaria tukevien lihasten käyttämättämyys
 - Yksipuolinen rasitus (seisomatyö tai istumatyö)
 - Tapaturmat
 - Lapsen liian aikainen liikkuminen



Kaarien laskeutuminen, rakenteelliset syyt

- Perinnöllisesti heikko rakenne
- Kudosten, luuston tai hermoston sairaudet
- Ryhtiviat
- Ylipaino
- Raskaus
- Synnynäinen lattajalka



Kaarien laskeutuminen



Korkeakaari

Normaalikaari

Matalakaari

Lattajalka

Jalkaterä on kallistunut sisäsyrjälle.



Normaali



Lattajalka



Kaarijalka



Poikittaiskaaren laskeuma

- Eli metatarsaalikaaren laskeutuminen
- Jalkapöydän luut laskeutuvat
- Luiden asento levenee
- Tukipisteiden paikka muuttuu
- Paino koko päkiän alle, jalkapöydänluiden päälle
- → seuraa liikasarveistumaa, kovettumaa, jalat hikoilevat ja väsyvät, turvotusta, kipuja, vaivaisenluu, vasaravarpaat

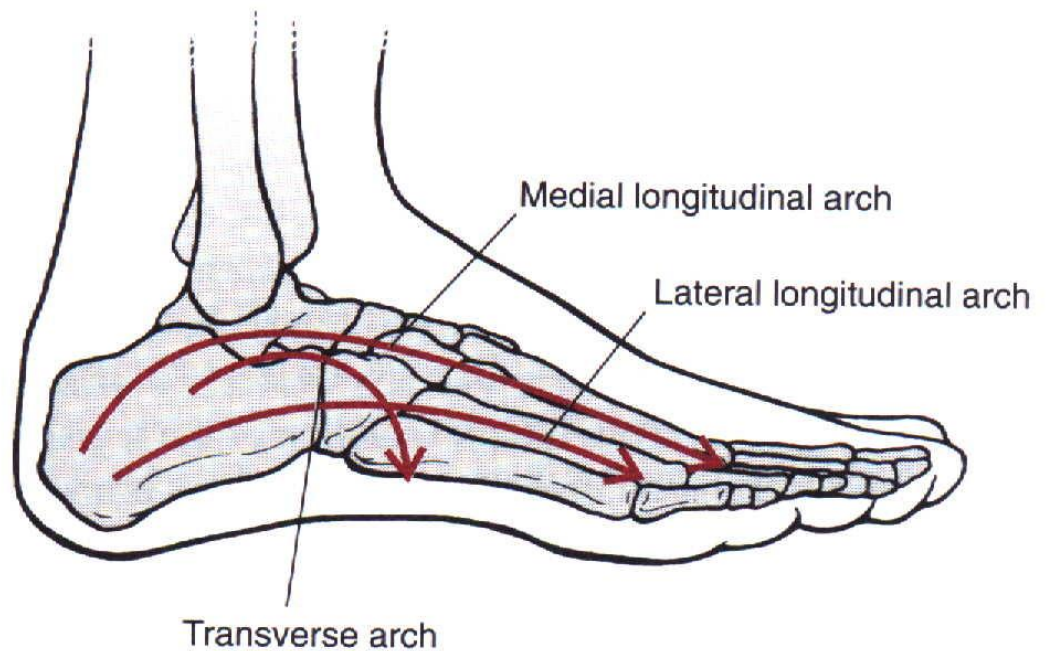


Pitkittäiskaaren laskeuma



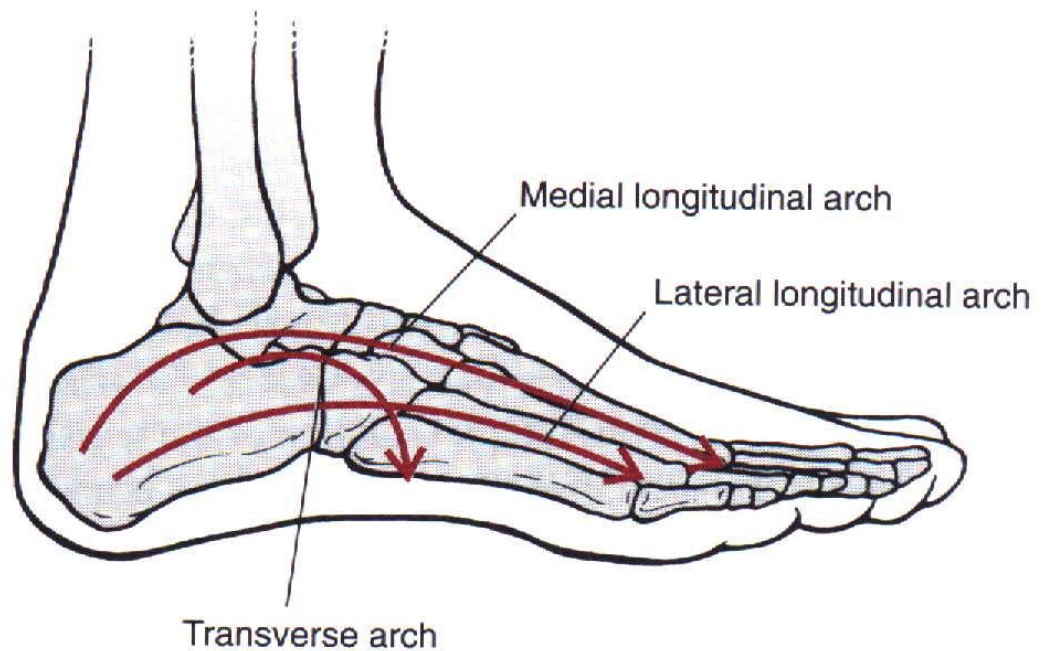
- Eli latuskajalka
- (samat syyt kuin ed.)
- Virheasento rasittaa sisäkaaren jännettä
- Aiheuttaa: väsymystä, kipua jopa lantioon asti, hikoilua, liikasarveistumaa, kovettumaa koko päkiän alueelle, varpaiden nivelet jäykistyvät, nilkat turpoavat, sisäkehrästen asento muuttuu

Sisäreunan kaari/holvi



- mediaalinen kaari
- sisempi pitkittäiskaari/holvi on vankkarakenteinen, kuormituksen kantaja
- kaarevin osa jalasta

Ulkoreunan kaari/holvi



- lateraalinen kaari
- ulompi pitkittäiskaari kulkee jalan ulkosyrjää pitkin
- lisätukena ja tasapainoa antamassa

Korkeakaarinen jalka



- Syy yleensä rakenteellinen, perinnöllinen
- Jalka väsyä helposti
- Päkiä kipeytyy
- Vaikea löytää sopivia kenkiä

Kaarien hoito ja ehkäisy

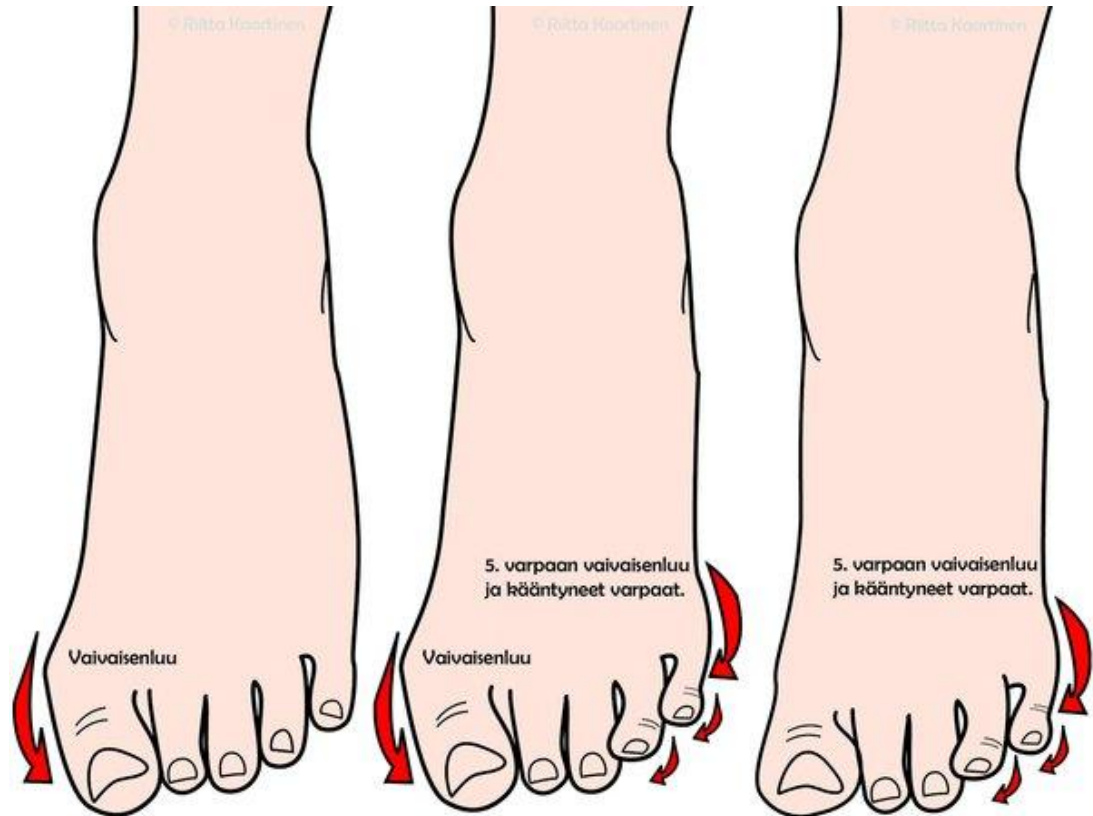
- Jalkavoimistelu
- Avojaloin kävely
- Sopivat jalkineet
- Kevennysterapiatuotteet (tuet ja pehmusteet)



Rakennemuutokset, hoitaminen

Me voimme hoitaa monia
ihomuutoksia, jotka johtuvat
jalkojen rakennemuutoksista

- Synnyn ehkäisy
 - Oikeat jalkineet
 - Oikeat sukat
 - jalkavoimistelu
- Hoitaa ihomuutoksia, jotka johtuvat rakennemuutoksista
- Ohjata kevennystuotteiden valinnassa ja käytössä
- Ohjata jalkojenhoitajan, jalkaterapeutin, lääkärin tai ortopedin vastaanotolle



Vaivaisenluut

- Isovarpaan kääntyminen tyvinivelestä kohti toisia varpaita
- Naisilla tavallisempi
- Perintötekijät vaikuttavat



Vaivaisenluu

- Aiheuttajia:
- 1. sisäiset
 - Perintötekijät: lyhyt, leveä, sisäänpäin kääntynyt jalkapöydänluu
 - Luuston ja lihaksiston heikkous
 - Virheasennot
 - Tulehdukselliset nivelsairaudet
 - Jänteiden tai nivelten tulehdukset ja vauriot
- 2. ulkoiset
 - Lyhyet, korkeakorkoiset ja kapeakärkiset kengät
 - Kova kävelypinta



Vaivaisenluun kehittyminen

- Poikittaisholvin laskeutuminen
- Ensimmäinen jalkapöydänluu kääntyy ulospäin
- Ensimmäisen jalkapöydänluun pään ulkosivulle muodostuu paksunnos
- Nivelen päällä oleva limapussi voi tulehtua
- Isovarvas kääntyy sisään- tai ylöspäin
- Kipua isovarpaan tyvinivelessä
- Isovarpaan tyvinivel rustottuu ja jäykistyy
- Iho aluksi ohut ja punottava
- -> kehittyy sarveistumaa



Vaivaisenluun kehittyminen

- Kehittyminen voi hidastua tai loppua, jos aiheuttaja poistuu
- Oikeanlainen liikunta voi auttaa
- Kevennykset, tuet, oikaisijat voivat edistää kuntoutumista
- Jos haittaa liikkumista tai on kipeä, voidaan vaivaisenluu hoitaa leikkauksella



Vasaravarvas

- Varpaiden koukistuminen
- Jalkapöydänluu laskeutuu alas -> varpaiden tyvinivelet ojentuvat liikaa jalkapöydänluiden virheasennon vuoksi
- Ojentajalihakset vastustavat -> jänteet kiristyvät -> nivelet koukistuvat -> varpaat eivät ojennu
- Keskinivel voi rustottua, lihakset kutistuvat ja keskinivel jäykistyy koukistuneeseen asentoon



Vasaravarvas aiheuttajat

- Poikittaiskaaren laskeutuma
- Luskajalka
- Korkeat korot
- Tapaturmat

VASARAVARVAS



JALKA.FI

Vasaravarpaiden seuraukset:

- Nivelien päälle sarveistumaa
- Varpaiden päähän sarveistumaa
- Nivelien päälle kivulias limapussi
- Kynnet altistuvat rasitukselle -> voivat paksuuntua
- Varpaiden päihin känsiä





Vasaravarpaiden hoito

- Syntymisen ehkäisy paras hoito
- Kevennystuotteet helpottavat
- Voidaan hoitaa leikkauksella

Kantaluun piikki eli plantaarifaskiitti

- Kipu keskellä kantaluuta
- Jalkapohjan kalvojänteen kiinnityskohdassa tuntuva kipu
- Aiheuttaja voi olla hermoja painava kalkkikertymä (jatkuva, tuntuu kävellessä)
- Aiheuttaja voi olla myös kalvojänteen tulehdus
- Voi ärsyntyä kivuttoman jakson jälkeen jatkuvasta ärsytyksestä



Kantaluun piikin aiheuttajia

- Kantapään liikarasitus
- Kuntoilijan kantapää
- Jalan virheasennot
 - Lattajalka
 - kaarijalke



Lähteet

- Pixapay.com
- Kuntoplus.fi
- Itsehoitoapteekki.fi
- Mills.fi
- Kirja Ihonhoito kauneudenhoitoalalla: Halsas-Lehto, Raivio

