



Jalkojenhoidon sanastoa

Materiaali ja kuvat: Sanna Nykänen, Etelä-Savon ammattiopisto



jalkojenhoito
jalkaterveys
jalkavoimistelu, jalkajumppa
jalkahieronta
jalkaongelma
jalkavaiva
jalkainfektio
jalkakipu

iho

lihas

lihaksisto

luu

luusto

nivel

nivelside

verisuoni, verisuonet

- valtimo
- laskimo

verenkierto

hermo

hermosto



alaraaja
reisi
polvi
pohje
sääri
nilkka
akillesjänne
kantapää
jalkaterä
jalkapohja
jalkapöytä
päkiä
jalkaholvi

varvas – varpaat

isovarvas, ukkovarvas

pikkumarvas

1. varvas = ensimmäinen varvas

2. varvas = toinen varvas

3. varvas = kolmas varvas

4. varvas = neljäs varvas

5. varvas = viides varvas

varvasväli, varpaiden väli

varpaanpää

isovarpaan tyvinivel





kynsi
kynsinauha
kynsivalli
kynsipatja
tyvi
kärki
kynsimuutos
kynsisieni (kynsisilsa)
torakynsi
kynsivallin tulehdus
sisäänkasvanut kynsi
paksuuntunut kynsi
kynsilakka

tulehdus
jalkasieni (jalkasilsa)
ihottuma
ihorikko
ihomuutos
ihotulehdus
hautuma
kovettuma
halkeama
haava
känssä, liikavarvas
vaivaisenluu
syyliä
hilseilevä iho
jalkojen hikoilu
turvotus
turvonnut

Jalassa on turvotusta.

Jalka on turvonnut.

Verbejä

pestä (3)

pesu

kylvettä (1)

kylvetys

kuivata (4)

kuivaus

pyyhkiä (desinfointiaineella) (1)

lyhentää kynnet (1)

leikata kynnet (4)

kynsien leikkaus

viilata kynnet (4)

kynsien viilaus

raspata kovettumat (4)

hieroa jalat (1)

jalkahieronta

hieroa voidetta (1)

rasvata (4)

rasvaus

imeytyä (1)

imeytyminen

hikoilla (3)

hikoilu

hautua (1)

hautuma

kovettua (1)

kovettuma

halkeilla (3)

halkeama

Jalkojenhoidon välineitä

suojakäsineet (kertakäyttöiset)
suojaesiliina (kertakäyttöinen)
suojalasit
suu- ja nenäsuojus = maski
hiussuojus



kynsisakset
kynsileikkurit
kynsiviila, viila
raspivarsi
raspipaperi
kaarimalja



raspipaperi

- hieno raspipaperi
- karkea raspipaperi



lampaanvilla

Jalkojen tutkiminen



monofilamentti



tutkia (1) monofilamentilla tuntoaistia
tuntopuutos
neuropatia



tunnustella (3) pulssia
palpoida (2) syke



ADP (*arteria dorsalis pedis*)

- tunnustellaan jalkaterästä jalkapöydän päältä



ATP (*arteria tibialis posterior*)

- tunnustellaan nilkasta sisäkehräsen takapuolelta

Jalkojenhoito

Kirjoitustehtävä. Kirjoita lauseita. Mitä sinä teet, kun hoidat asiakkaan jalkoja? Millä välineellä hoidat asiakkaan jalkoja?



kylvettä jalkat



kuivata jalkat



pyyhkiä desinfiointiaineella



leikata kynnet / lyhentää
kynnet



viilata kynnet



raspata kovettumat





rasvata jalat / hieroa voidetta



hieroa jalat



laittaa lampaanvillaa varvasväleihin



lakata kynnet