

VAHVAT JALAT

LÄPI ELÄMÄN

Käytännön opas hoitoon,
liikkeeseen ja palautumiseen

MASSAGE CARE

Vahvat jalat läpi elämän

Jalkojen merkityksestä keholle, yleisimmistä jalkaongelmista, päivittäisestä hoidosta, kengistä, liikkeistä ja hieronnasta.

Mukana laillistetun jalkaterapeutin Susanne Lethin neuvoja
Julkaisija Massage Care

1

Jalkojen merkitys keholle

Jalkasi ovat tasapainon, liikkeen ja hyvinvoinnin perusta

2

Yleiset jalkaongelmat

Kun jalat kertovat, että jokin on vialla

3

Jalkojen päivittäinen hoito

Pienet rutiinit, joilla on suuri merkitys

4

Kenkien merkitys

Jalkasi ansaitsevat oikeat puitteet

5

Liikkeitä vahvoille ja notkeille jaloille

Yksinkertaisia liikkeitä, jotka herättävät jalat eloon

6

Hieronta ja rentoutuminen

Rauhaa, helpotusta ja hyvää oloa jaloista alkaen

7

Jalat läpi elämän

Lapsuuden ensiaskelista vanhuuden kokemukseen jalat kulkevat mukamme koko matkan

8

Wellness ja hyvinvointi

Pieniä rauhan hetkiä, joilla on suuri merkitys

9

Jalkaterapeutin parhaat neuvot

Kokemusta, huolenpitoa ja pieniä tapoja, joilla on suuri merkitys

10

Näin pääset alkuun

Pieniä askelia kohti terveempiä ja iloisempia jalkoja



LUKU

1

Jalkojen merkitys keholle

Jalkasi ovat tasapainon, liikkeen ja hyvinvoinnin perusta

Harvoin tulemme sitä ajatelleeksi, mutta jalkamme kantavat meitä läpi koko elämän. Joka ikinen päivä ne tukevat koko kehon painoa, ja ne vaikuttavat kaikkeen tasapainosta ryhtiin. Kun jalat voivat hyvin, liikumme kevyemmin, nukumme paremmin ja tunnemme

olomme ylipäättään vapaammaksi. Mutta kun jalkoja särkee, se tuntuu koko kehossa.

Kehon perusta

Jalassa on 26 luuta, 33 niveltä ja yli 100 jännettä, lihasta ja nivelsidettä. Se on vaikuttava koneisto, joka tekee työtään hiljaisuudessa joka päivä.



Jalan luut sisäpuolelta katsottuna: kantaluu, nilkka, jalkaholvi, jalkapöydän luut ja varpaat.

Jalat mukautuvat alustaan, jakavat painon ja pitävät huolen siitä, että seisomme tukevasti. Kävelemmepä, juoksemmepä tai seisomme vain paikallamme.

Kun jaloissa syntyy epätasapainoa, se voi heijastua ylöspäin koko kehoon. Väärä askel, sopimattomat kengät tai jännittyneet jalkalihakset voivat ajan mittaan johtaa seuraaviin:

- Kipuja polvissa ja lonkissa
- Jännitystä alaselässä ja selässä
- Huono ryhti ja väsymys

Siksi kyse ei ole pelkästään jaloista. Kyse on koko kehon hyvinvoinnista.

Jalkojen yhteys verenkiertoon ja energiaan

Jalkojen verenkierto on tärkeässä roolissa sekä liikkumisen että palautumisen kannalta. Kun verenkierto toimii, happi ja ravinteet kulkeutuvat tehokkaasti lihaksiin ja kudoksiin, ja kuona-aineet kulkeutuvat pois.

Jos verenkierto heikkenee esimerkiksi iän, liikkumattomuuden tai sairauden vuoksi, seurauksena voi olla kylmät jalat, turvotusta ja raskas tunne jaloissa.

Kevyt hieronta tai liike voi tehdä ihmeitä. Jo muutaman minuutin jalkahieronta päivässä voi edistää verenkiertoa, vähentää jännitystä ja tuoda lämmön ja rauhan tunteen koko kehoon.

Miten jalat vaikuttavat mielialaan ja uneen

Jalat ovat tiiviisti yhteydessä hermostoon. Kun hierot niitä, kehon rentoutumisreaktio aktivoituu ja stressihormonien määrä vähenee. Siksi moni kokee, että yksinkertainen jalkahieronta ennen nukkumaanmenoa auttaa nukahtamaan ja antaa syvemmän levon.

Kyse ei ole pelkästään fyysisestä helpotuksesta vaan myös hyvinvoinnista. Kun otamme aikaa jalkojemme hoitamiseen, viestimme itsellemme, että keho ansaitsee huolenpitoa.

Pieni askel kohti parempaa hyvinvointia

Jalkojen hoitaminen on sijoitus omaan elämänlaatuun. Pienet muutokset, kuten hyvät kengät, päivittäinen hoito ja säännöllinen hieronta, voivat vaikuttaa paljon siihen, miltä meistä tuntuu joka päivä.



LUKU

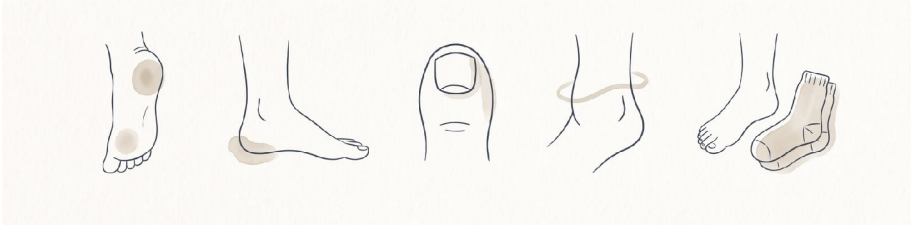
2

Yleiset jalkaongelmat

Kun jalat kertovat, että jokin on vialla

Jalat tekevät uskollisesti töitä puolestamme joka päivä, mutta usein ne unohdetaan, kunnes ne alkavat särkeä. Kipu, arkuus tai turvotus on kehon tapa kertoa, että se tarvitsee hieman enemmän huomiota.

Monia yleisimmistä jalkaongelmista voi itse asiassa ehkäistä, ja vielä useampia voi lievittää yksinkertaisin keinoin, kun niihin reagoi ajoissa.



Viisi yleistä vaivaa: kovettumat, kantakannus, sisäänkasvaneet kynnet, turvonneet jalat ja jalkahiki.

Kovettumat

Kantakannus

Sisäänkasvaneet
kynnet

Turvonneet jalat

Jalkahiki

Kovettumat ja känsät

Kovettumia syntyy, kun jalan jokin kohta joutuu paineen tai hankauksen kohteeksi, tyypillisesti kantapäässä tai päkiän alla. Se on kehon tapa suojata itseään, mutta liiallinen kovettuma voi muuttua kivuliaaksi ja haljeta.

Känsät ovat pieniä, kartionmuotoisia sarveistuneita kohtia, jotka painavat ihoon ja voivat aiheuttaa terävää kipua, kuin kävelisi kiven päällä.

NÄIN VOIT AUTTAA

- Käytä jalkaraspia tai hohkakiveä lämpimän jalkakylvyn jälkeen.
- Rasvaa jalat päivittäin kosteuttavalla jalkavoiteella.
- Huolehdi, että kengät ovat hyvät eivätkä paina ihoa.

Kantakannus ja kantapään kipu

Kantakannus johtuu jalkapohjan kalvon ärsytyksestä kohdassa, jossa se kiinnittyy kantaluuhun. Kipu tuntuu usein terävänä, pistävänä tunteena, etenkin aamuisin tai levon jälkeen.

NÄIN VOIT AUTTAA

- Vältä paljain jaloin kävelyä kovilla lattioilla.
- Käytä kenkiä, joissa on hyvä iskunvaimennus, tai pehmeitä pohjallisia.
- Venyttele jalkaa ja pohkeita säännöllisesti.
- Kevyt kantapään hieronta voi edistää verenkiertoa ja lievittää kipua.

Sisäänkasvaneet kynnet

Kynsi kasvaa sisään, kun sen reuna kasvaa ihoon, useimmiten isovarpaassa. Se voi olla hyvin kivulias ja joskus johtaa tulehdukseen.

NÄIN VOIT AUTTAA

- Leikkaa kynnet suoraan, ei liian lyhyiksi eikä kaareviksi.
- Käytä kenkiä, joissa varpailla on hyvin tilaa.
- Jos kynsi tulehtuu, hakeudu jalkaterapeutille.

Turvonneet jalat ja heikko verenkierto

Moni kokee jalkojen turpoavan iltapäivällä, etenkin jos seisoo tai istuu paljon. Se johtuu siitä, että veren on vaikeampi kiertää jaloista takaisin ylöspäin.

NÄIN VOIT AUTTAA

- Nosta jalat ylös, kun lepää.
- Liikuttele jalkoja säännöllisesti. Tee pieniä ympyröitä tai heiluttele varpaita.
- Päivittäinen jalkahieronta edistää verenkiertoa ja vähentää turvotusta.

Jalkahiki ja haju

Jaloissa on paljon hikirauhasia, ja kosteus voi luoda kasvualustan bakteereille ja sienelle. Se on täysin normaalia, mutta onneksi myös helppo korjata.

NÄIN VOIT AUTTAA

- Pese jalat joka päivä ja kuivaa huolellisesti varpaiden välit.
- Käytä luonnonmateriaaleista, kuten puuvillasta tai bambusta, tehtyjä sukkia.
- Vaihtele kenkiä säännöllisesti, jotta ne ehtivät kuivua kunnolla.

Milloin kannattaa hakea apua?

TÄRKEÄÄ

Jos sinulla on pitkittynyttä kipua, turvotusta, haavoja, tunnottomuutta tai värimuutoksia, kysy aina neuvoa jalkaterapeutilta tai lääkäriltä. Varhainen hoito tekee valtavan eron ja voi estää pieniä ongelmia kasvamasta suuriksi.

Askel kerrallaan

Jalkasi kertovat paljon yleisestä terveydestäsi. Kun kuuntelet niitä, reagoit ajoissa ja hoidat niitä oikein, voit ehkäistä monia vaivoja ja säilyttää vapauden liikkua kevyesti ja vaivatta.



LUKU

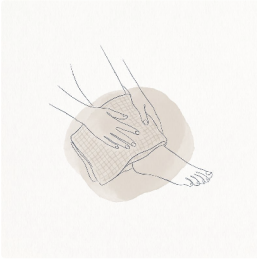
3

Jalkojen päivittäinen hoito

Pienet rutiinit, joilla on suuri merkitys

Pesemme kädet ja harjaamme hampaat joka päivä, mutta jalat, jotka kantavat meitä läpi elämän, unohdamme usein.

Jalkojen päivittäisessä hoidossa ei ole kyse vain siisteistä kynsistä ja pehmeästä ihosta. Se on myös tapa ehkäistä kipuja, tulehduksia ja epämukavuutta. Jo muutamalla minuutilla päivässä voit antaa jaloillesi sen huolenpidon, jonka ne ansaitsevat.



VAIHE 1

Pese ja kuivaa jalat huolellisesti

Käytä haaleaa vettä ja mietoa saippuaa. Liian kuuma vesi voi kuivattaa ihoa. Ota aikaa puhdistaa myös varpaiden välit, joihin hiki ja bakteerit helposti kertyvät.

Kun kuivaat jalat, taputtele niitä hankaamisen sijaan ja muista kuivata varpaiden välit hyvin. Kosteat kohdat voivat johtaa jalkasieniin.



VAIHE 2

Poista kovettumat hellävaraisesti

Kylvyn jälkeen iho on pehmeä, ja silloin on hyvä hetki poistaa kovettumia kantapäistä ja päkiöistä. Käytä hohkakiveä tai jalkaraspia pari kertaa viikossa, mutta varo liioittelemasta. Ohut kerros kovettumaa on itse asiassa luonnollinen suoja.

Viimeistele aina pehmentävällä jalkavoiteella, mieluiten ureaa tai sheavoita sisältävällä, joka pitää ihon joustavana ja kosteana.



VAIHE 3

Hoida kynnet oikein

Kynnet leikataan suoraan, ei liian lyhyiksi eikä kaareviksi. Liian pyöristetyt reunat lisäävät kynsien sisäänkasvun riskiä. Käytä halutessasi pientä kynsiviilaa terävien reunojen tasoittamiseen, ja pidä kynnet puhtaina ja kuivina.

Vinkki: Käytä tippa kynsiöljyä pari kertaa viikossa. Se vahvistaa kynttä ja ehkäisee halkeilua.

VAIHE 4

Anna jalkojen hengittää

Jalat voivat parhaiten, kun ne saavat ilmaa. Vaihda sukat päivittäin ja valitse luonnonmateriaaleja, kuten puuvillaa, villaa tai bambua, jotka antavat ihon hengittää. Vältä puristavia kenkiä, etenkin jos seisot paljon.

Jos mahdollista, kävele kotona paljain jaloin vähän joka päivä. Se vahvistaa lihaksia ja edistää verenkiertoa.



VAIHE 5

Hieronta päivittäisenä ylellisyytenä

Lyhyt jalkahieronta ennen nukkumaanmenoa voi tehdä ihmeitä. Se laukaisee jännitystä, edistää verenkiertoa ja auttaa kehoa rentoutumaan.

Voit hieroa jalkoja käsin tai käyttää jalkahierontalaitetta, joka hellii lihaksia ja heijastepisteitä. Se ei vaadi lainkaan vaivaa. Jo pari minuuttia päivässä voi tehdä suuren eron sekä keholle että mielelle.

VAIHE 6

Anna jaloille tauko

Paljon seisovat tai kävelevät jalat tarvitsevat lepoa. Nosta ne istuessasi tyynyn päälle, jotta veri kiertää helpommin takaisin sydäntä kohti. Lyhyt 10 tai 15 minuutin tauko jalat koholla voi vähentää turvotusta ja tuntua virkistävältä.

Lisähoitoa kuiville tai väsyneille jaloille

Jos jalkasi tuntuvat kuivilta, voit antaa niille yöhoidon:

- Levitä jalkoihin illalla runsaasti täyteläistä jalkavoidetta.
- Pue jalkaan puuvillasukat yön ajaksi.
- Herää pehmeään, kosteutettuun ihoon.

Lisää hyvää oloa saat, kun lisäät jalkakylpyyn muutaman tipan eteeristä öljyä, esimerkiksi laventelia tai piparminttua. Se tuoksuu ihanaalta ja rentouttaa.

Hetki itsellesi

Jalkojen hoidossa ei ole kyse pelkästään terveydestä. Kyse on myös pienten taukojen luomisesta kiireiseen arkeen. Viisi minuuttia jalkoihin keskittyen voi riittää siihen, että tunnet rauhan laskeutuvan.



LUKU

4

Kenkien merkitys

Jalkasi ansaitsevat oikeat puitteet

Harvoin tulemme sitä ajatelleeksi, mutta kengät ovat muutakin kuin muotia ja mukavuutta. Ne ovat tärkeä työkalu kehosi terveydelle.

Jalat kantavat koko kehon painoa, ja tuki, jonka ne kengistä saavat (tai jäävät saamatta), vaikuttaa suoraan siihen, miten kävelet, seisot ja liikut. Kun kenkä istuu oikein, keho toimii luonnollisesti. Kun se ei istu, pienikin epätasapaino voi aiheuttaa ongelmia polviin, lonkkiin ja selkään.

Kengät kehon tukena

Hyvän kengän pitää tukea jalkaa rajoittamatta sen liikettä. Siinä pitää olla tilaa, jotta varpaat voivat liikkua vapaasti, ja kantapään pitää pysyä tukevasti paikallaan luistamatta.

Myös kengän pohjalla on suuri merkitys. Sen pitää sekä vaimentaa iskuja että myötäillä jalan luonnollista liikettä. Kovat pohjat voivat ajan mittaan aiheuttaa kipua jalkaholvissa, kantapäässä ja pohkeissa.

Ajattele kenkää kehosi jatkeena. Kun panostat hyviin kenkiin, panostat hyvinvointiisi.

Merkkejä siitä, että kenkäsi eivät sovi

Kaupassa mukavilta tuntuneetkin kengät voivat osoittautua vääriksi muutaman tunnin käytön jälkeen. Kiinnitä huomiota näihin merkkeihin:

- Painaumat tai rakot
- Arat varpaat tai kramppeja
- Kovettumia tietyissä kohdissa
- Kipua kantapäässä tai jalkaholvissa
- Jalkojen väsymistä jo lyhyen kävelyn jälkeen

Jos tunnistat joitakin näistä oireista, se on merkki siitä, etteivät kenkäsi tue sinua niin kuin pitäisi.

Näin valitset oikean kengän

Kun valitset kenkiä, ajattele niitä työvälineenä äläkä pelkkänä vaatekappaleena. Tässä muutama nyrkkisääntö:



Pisimmän varpaan edessä pitää olla puolesta sentistä senttiin tilaa.

- 1 Osta kengät iltapäivällä.** Jalat turpoavat hieman päivän mittaan, joten sovitus on silloin realistisempi.
- 2 Varpaiden edessä pitää olla puolesta sentistä senttiin tilaa.** Liian pienet kengät painavat ja hiertävät.
- 3 Valitse joustavat pohjat,** jotka myötäilevät jalan liikettä mutta antavat silti tukea.
- 4 Valitse hengittäviä materiaaleja,** kuten nahkaa, mokkaa tai tekstiiliä.

5 Vältä korkeita korkoja ja litteitä ballerinoja päivittäisessä käytössä. Molemmat pakottavat jalan luonnottomaan asentoon.

Erityistarpeet, erityiset kengät

Jos kävelet tai seisot työssäsi paljon, on tärkeää valita kengät, jotka antavat jaloille parhaat olosuhteet. Esimerkiksi sairaanhoitajien, käsityöläisten, myyjien ja kasvattajien kannattaa suosia jalkineita, jotka keventävät kuormitusta ja antavat hyvän liikkumavapauden.

Paljasjalkakengät voivat olla hyvä valinta, koska leveä kärkiosa antaa varpaille tilaa ja joustava pohja antaa jalan lihasten työskennellä luonnollisesti.

Erityisissä jalkaongelmissa, pitkittyneissä kivuissa tai jos jalkapohjan rasvapatja on ohentunut, voidaan kuitenkin tarvita lisää iskunvaimennusta tai tukea, jotta jalat saavat tarvitsemansa kevennyksen.

Ikääntyneille tai tasapainon kanssa haasteita kokeville suositellaan kenkiä, joissa on liukumaton pohja ja matala korko, sillä ne antavat turvaa ja vakautta.

Pohjalliset ja sovitus

Joskus parhaatkaan kengät eivät aivan riitä. Yksilölliset pohjalliset voivat korjata virheasentoja, keventää painepisteitä ja tuoda lisää mukavuutta. Pohjallisia voi käyttää sekä työkenkissä, vapaa-ajan kenkissä että jopa kotitossuissa.

Jalkaterapeutti voi auttaa arvioimaan, tarvitsetko tukea, etenkin jos sinulla on toistuvia kipuja kantapäässä, jalkaholvissa tai varpaissa.

Kengän käyttöikä

Kengät kuluvat, vaikka ne näyttäisivät vielä siisteiltä. Tavallinen kenkä menettää iskunvaimennuksensa noin 800 tai 1 000 kävelykilometrin jälkeen, mikä vastaa suunnilleen vuotta päivittäisessä käytössä.

Siksi on hyvä vaihtaa kenkiä säännöllisesti ja pitää useampaa paria vuorotellen. Kengät, jotka eivät koskaan ehdi kuivua kunnolla, menettävät nopeammin muotonsa ja hygieniansa. Anna niiden tuuletua käyttökertojen välillä.

Anna jaloille taukoa kengistä

Parhaatkaan kengät eivät korvaa luonnollista liikettä. Kun kävelet joka päivä hetken paljain jaloin, esimerkiksi nurmikolla, matolla tai joogamatolla, jalkojen lihakset vahvistuvat ja tasapaino paranee.

Paljain jaloin kävely myös stimuloi aisteja ja edistää verenkiertoa. Se on yksinkertainen mutta tehokas tapa palauttaa yhteys omaan kehoon.

Jalkineet osana hyvinvointia

Kun kenkäsi tukevat sinua oikein, tunnet sen koko kehossasi. Kävelet kevyemmin, liikut luonnollisemmin ja väsyvät vähemmän. Hyvät kengät eivät ole ylellisyyttä vaan osa tervettä itsestä huolehtimista.



LUKU

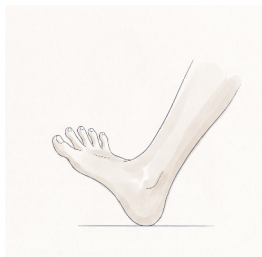
5

Liikkeitä vahvoille ja notkeille jaloille

Yksinkertaisia liikkeitä, jotka herättävät jalat eloon

Jaloissa on paljon pieniä lihaksia ja niveliä, jotka muun kehon tavoin tarvitsevat liikettä pysyäkseen vahvoina ja joustavina. Kun liikutamme ja venyttelemme niitä säännöllisesti, verenkierto paranee ja jännitys vähenee.

Näitä liikkeitä voi tehdä missä tahansa: istuessasi, televisiota katsellessasi tai hampaita harjatessasi. Tärkeintä on säännöllisyys. Jo viisi minuuttia päivässä voi tehdä suuren eron.



LIIKE 1

Varpaiden levitys ja liike

Tavoite Vahvistaa varpaita ja ylläpitää liikkuvuutta

Toista 10 tai 15 kertaa

- Istu mukavasti tuolille.
- Nosta varpaat ylös niin, että vain kantapää koskettaa lattiaa.
- Levitä varpaat niin laajalle kuin pystyt ja pidä 5 sekuntia.
- Tuo ne taas yhteen ja rentouta.

Liike aktivoi päkiän pieniä lihaksia, jotka unohtuvat arjessa usein.



LIIKE 2

Jalkapohjan rullaus

Tavoite Laukaisee jännitystä ja edistää verenkiertoa

Toista 1 tai 2 minuuttia jalkaa kohden

- Aseta tennispallo, golfpallo tai pieni hierontapallo jalkapohjan alle.
- Rullaa hitaasti kantapäästä varpasiin.

Jos tunnet aran kohdan, viivy siinä hetki ja hengitä rauhallisesti. Voit tehdä tämän katsellessasi televisiota tai istuessasi työpöydän ääressä.



LIIKE 3

Kantapäiden nosto

Tavoite Vahvistaa pohkeita ja edistää verenkiertoa

Toista 15 tai 20 kertaa

- Seiso jalat lantion leveydellä.
- Nosta kantapäät hitaasti niin, että seisot varpaillasi.
- Pidä asento 3 sekuntia ja laske rauhallisesti alas.

Jos haluat tehdä liikkeestä hieman vaativamman, ota tukea tuolista ja tee se yksi jalka kerrallaan.



LIIKE 4

Pyyhkeen rypistys

Tavoite Vahvistaa jalan lihaksia ja tarttumiskykyä

Toista 10 kertaa jalkaa kohden

- Levitä pyyhe lattialle.
- Aseta jalka sen päälle ja rypistä pyyhettä varpailla itseäsi kohti.
- Rentouta ja toista.

Liike sopii hyvin niille, jotka seisovat paljon ja joiden jalat väsyvät helposti.



LIIKE 5

Jalkaympyrät

Tavoite Lisää nilkkojen liikkuvuutta ja ehkäisee jäykkyyttä

Toista 10 ympyrää kumpaankin suuntaan, molemmat jalat

- Istu alas ja nosta toinen jalka irti lattiasta.
- Tee jalalla rauhallisia ympyröitä, ensin myötäpäivään, sitten vastapäivään.

Liikkeen voi tehdä myös sängyssä maaten.
Täydellinen ennen nukkumaanmenoa.



LIIKE 6

Varvaskävely ja kantapäälläkävely

Tavoite Vahvistaa jalkaholvia ja tasapainoa

Toista 3 kierrosta

- Kävele varpaillasi 30 sekuntia.
- Vaihda sitten ja kävele kantapäilläsi 30 sekuntia.

Hyvä ja hauska liike, josta etenkin ikääntyneet voivat hyötyä säilyttääkseen tasapainon ja säärien voiman.



LIIKE 7

Jalkahieronta loppuksi

Tavoite Rentouttaa lihaksia ja tuo lämpöä

Toista Pari minuuttia

Päätä liikkeet lyhyeen jalkahierontaan joko käsin tai jalkahierontalaitteella. Se rentouttaa lihaksia ja tuo ihanan lämmön tunteen.

Pysähdy hetkeksi tuntemaan, miten jalat tuntuvat kevyemmiltä, lämpimämmiltä ja elävämmiltä.

Tee siitä tapa

Kaikkia liikkeitä ei tarvitse tehdä kerralla. Valitse niistä 2 tai 3 mielisinta ja tee niistä osa päivittäistä rutiiniasi. Mitä säännöllisemmin liikutat jalkojasi, sitä vahvemmiksi ja notkeammiksi ne tulevat.

Pieni hyvinvointirituaali

Pari minuuttia liikettä ja hierontaa joka päivä tekee ihmeitä, ei vain jaloille vaan koko keholle. Kun jalat saavat vapautta ja huolenpitoa, muu keho seuraa perässä.



LUKU

6

Hieronta ja rentoutuminen

Rauhaa, helpotusta ja hyvää oloa jaloista alkaen

Jalat kertovat paljon siitä, miten voimme. Kun ne ovat väsyneet, jännittyneet tai arat, se tuntuu koko kehossa. Hyvä jalkahieronta voi rentouttaa sekä lihakset että ajatukset ja tuoda rauhaa levottomuuden tilalle.

Hieronta ei ole pelkkää ylellisyyttä. Se on yksinkertainen ja luonnollinen keino parempaan verenkiertoon, notkeuteen ja tasapainoon, sekä fyysisesti että henkisesti.

Siksi jalkahieronta toimii

Jaloissa on satoja pieniä hermoja ja painepisteitä, jotka ovat yhteydessä muuhun kehoon. Kun hierot niitä, verenkierto vilkastuu ja jalkojen ja pohkeiden lihakset muuttuvat joustavammiksi.

Lisäksi kehon rentoutumisreaktio aktivoituu. Syke laskee, ja keho vapauttaa endorfiineja, jotka lievittävät kipua ja tuovat hyvän olon tunteen. Moni kokee myös, että jalkahieronta auttaa unen laatuun, levottomiin jalkoihin ja raskaisiin, turvonneisiin jalkoihin.

SÄÄNNÖLLINEN JALKAHIERONTA VOI

- Edistää verenkiertoa ja kudosten hapensaantia
- Vähentää turvotusta ja jännitystä
- Lievittää jalkojen levottomuutta
- Parantaa palautumista pitkän päivän jälkeen
- Tuoda kehoon rauhaa ja parempaa unta

Jo muutaman minuutin hieronta päivittäin voi tehdä selvän eron, sekä fyysisesti että henkisesti.

Näin hierot jalkojasi itse

Sinun ei tarvitse olla asiantuntija antaaksesi itsellesi hyvän jalkahieronnan. Seuraa näitä yksinkertaisia vaiheita:

- 1 Aloita puhtailla ja lämpimillä jaloilla.** Lyhyt jalkakylpy haaleassa vedessä, johon on lisätty hieman laventelikylpysuolaa, valmistaa ihon ja lihakset.
- 2 Käytä voidetta tai öljyä.** Se tekee liikkeistä pehmeämpiä ja miellyttävämpiä. Magnesiumöljy rauhoittaa.
- 3 Hiero peukaloilla.** Tee pieniä ympyröitä kantapäästä varpaita kohti. Käytä napakkaa mutta lempeää painetta.
- 4 Keskity jalkaholviin ja kantapäähän.** Nämä alueet kantavat suurimman osan painostasi ja hyötyvät erityishuomiosta.
- 5 Lopeta varpasiin.** Vedä varovasti jokaisesta varpaasta ja liikuttele niitä kevyesti. Se stimuloi hermoja ja laukaisee jännitystä.

Ota aikaa. Kyse ei ole tekniikasta vaan läsnäolosta ja rauhasta.

Vyöhykkeet ja painepisteet

Monet perinteet, kuten vyöhyketerapia, perustuvat ajatukseen, että jalat heijastavat koko kehoa. Vaikka et tuntisi vyöhykkeitä tarkasti, voit huomata eron jo sillä, että annat huomiota koko jalalle. Jos jokin kohta tuntuu erityisen aralta, voit antaa sille hieman lisää aikaa ja painetta.

Kun jalkahierontaa käytetään ammatillisesti

Hoivakodeissa, työpaikoilla ja kylpylöissä jalkahierontaa käytetään yhä enemmän osana hyvinvointia ja huolenpitoa. Ikääntyneillä se voi edistää verenkiertoa, lievittää levottomuutta ja luoda turvallisuuden tunnetta. Työntekijöillä se voi vähentää stressiä ja ehkäistä jalkojen ja selän jännitystä.

Se on yksinkertainen tapa osoittaa huolenpitoa, sekä itselle että muille.

Jalkahierontalaite, apu arkeen



Monelle voi olla vaikeaa hieroa itseään joka päivä, ja silloin jalkahierontalaite voi olla loistava apu.

HYVÄ LAITE VOI

- Jäljitellä aitoa käsin tehtyä hierontaa
- Rentouttaa lihaksia ja edistää verenkiertoa
- Olla helppokäyttöinen, kun istut kotona tuolissa

Se ei vaadi valmistelua. Laita vain jalat laitteeseen, nojaa taaksepäin ja anna sen tehdä työ puolestasi. Se sopii erityisesti ikääntyneille, ihmisille, joiden verenkierto on heikentynyt, sekä niille, jotka seisovat ja kävelevät paljon päivän aikana.

Rentoutuminen osana arkea

Jalkahieronnassa ei ole kyse pelkästään jännityksen laukaisemisesta. Kyse on myös pienten läsnäolon ja rauhan hetkien luomisesta. Kun hidastat tahtia ja annat huomiota jaloillesi, viestit keholle, että on aika rentoutua.

Pari minuuttia hierontaa ennen nukkumaanmenoa voi olla paras sijoitus hyviin yöuniin.

Kuuntele jalkojasi

Jalat ovat peili siitä, miten kohtelemme itseämme. Kun ne ovat jännittyneet, väsyneet tai kylmät, se on usein merkki siitä, että keho kaipaa lepoa. Kun annat niille lämpöä, liikettä ja kosketusta, et vahvista vain jalkojasi. Vahvistat koko itseäsi.



LUKU

7

Jalat läpi elämän

Lapsuuden ensiaskelista vanhuuden
kokemukseen jalat kulkevat mukanamme
koko matkan

Jalat ovat uskollisia matkakumppaneita läpi elämän. Ne kehittyvät, mukautuvat, kantavat ja tukevat meitä ensimmäisistä askelistamme viimeisiimme asti. Mutta muun kehon tavoin ne muuttuvat iän myötä.

Kun tunnemme tyypilliset muutokset, voimme paremmin ehkäistä ongelmia ja säilyttää liikkuvuuden, voiman ja hyvinvoinnin.

Jalat lapsuudessa: terve alku

Pienten lasten jalat ovat pehmeät, joustavat ja täynnä liikettä. Lapsuudessa jalan luut ja lihakset muotoutuvat, ja silloin luodaan perusta koko loppuelämälle.

HYVÄT TAVAT ALUSTA ASTI

- Anna lasten kulkea paljain jaloin niin usein kuin mahdollista. Se vahvistaa lihaksia ja tasapainoa.
- Valitse kengät, joissa on hyvin tilaa ja pehmeä pohja, jotta jalka voi liikkua luonnollisesti.
- Vältä liian jäykkiä tai liian pieniä kenkiä. Ne voivat haitata kehitystä.

Lasten jalat kasvavat nopeasti, ja kengät kannattaa tarkistaa säännöllisesti, mieluiten kolmen kuukauden välein.

Jalat nuoruudessa ja aikuisuudessa: kiireiset vuodet

Aikuisiässä jalat joutuvat todelliselle koetukselle. Seisomme, kävellemme, juoksemme, kannamme ja teemme töitä, ja usein unohdamme antaa niille sen huomion, jonka ne ansaitsevat.

TÄMÄN VAIHEEN TYYPILLISIÄ HAASTEITA

- Arat jalat pitkien työpäivien jälkeen
- Kovettumat ja känsät
- Kireät kengät ja puutteellinen tuki
- Alkavat kivut kantapäissä ja jalkaholvissa

NÄIN PIDÄT HUOLTA JALOISTASI ARJESSA

- Käytä kenkiä, jotka sopivat toimintaasi ja jalkatyyppiisi.
- Anna jaloille lepoa ja ilmaa päivän mittaan.
- Ehkäise jännitystä ja väsymystä jalkahieronnalla.
- Pidä päivittäinen hoito etusijalla, etenkin jos seisot paljon töissä.

Jalkojen pitää kantaa meitä monta vuotta. Mitä aiemmin alamme pitää niistä huolta, sitä paremmin ne pitävät meidät pystyssä ja aktiivisina.

Jalat vaihdevuosina: kun keho muuttuu

Hormonaalisten muutosten myötä iho voi kuivua ja verenkierto heiketä. Se voi johtaa kylmiin jalkoihin, turvotukseen sekä suurempaan kovettumien ja halkeamien riskiin.

HYVÄT TAVAT TÄSSÄ VAIHEESSA

- Rasvaa jalat päivittäin kosteuttavalla voiteella.
- Liiku säännöllisesti pitääksesi verenkierron vilkkaana.
- Nosta jalat ylös levätessäsi ja hiero niitä turvotuksen vähentämiseksi.

Pienet tavat tekevät suuren eron ja voivat pitää jalat pehmeinä, lämpiminä ja toimivina vielä monta vuotta.

Jalat vanhuudessa: hoitoa ja huolenpitoa



Iän myötä iho menettää kimmoisuuttaan, lihakset heikkenevät ja verenkierto hidastuu. Myös tasapaino ja tuntoaisti voivat heiketä,

mikä lisää kaatumisten ja haavojen riskiä. Oikealla hoidolla jalat voivat kuitenkin pysyä vahvoina ja notkeina.

ERITYISEN TÄRKEÄÄ VANHUUDESSA

- Tarkista jalat säännöllisesti haavojen, kovettumien ja värimuutosten varalta.
- Käytä kenkiä, joissa on matala korko, hyvä tuki ja liukumaton pohja.
- Vältä paljain jaloin kävelyä kovilla tai kylmillä lattioilla.
- Käy säännöllisesti ammattilaisen jalkahoidossa, jos sinun on vaikea itse leikata kynsiä tai poistaa kovettumia.

Jalkahieronnasta voi olla ikääntyneille suuri apu. Se edistää verenkiertoa, tuo kehoon rauhaa ja voi vähentää jalkojen levottomuutta.

Sairauden tai heikentyneen verenkierron yhteydessä

Monella ikääntyneellä on pitkäaikaissairauksia, kuten diabetes, nivelreuma tai verenkiertohäiriöitä, jotka voivat vaikuttaa jalkoihin. Silloin hoito vaatii erityistä huomiota.

TÄRKEÄÄ

Diabetes ja jalat. Diabetes voi heikentää tuntoaistia niin, ettei pieniä haavoja huomaa ajoissa. Tarkista jalat päivittäin naarmujen ja painaumien varalta. Käytä aina pehmeitä, väljiä kenkiä ja saumattomia sukkia. Hakeudu jalkaterapeutille, jos huomaat turvotusta, värimuutoksia tai kipua.

Kun jalat saavat rakkautta, elämä saa laatua

Terveissä jaloissa ei ole kyse vain kivun välttämisestä. Kyse on elämänlaadusta. Kun jalat toimivat, voimme liikkua vapaasti, osallistua sosiaaliseen elämään ja säilyttää itsenäisyytemme.

Iästä riippumatta säännöllinen hoito, liike ja hieronta voivat auttaa pitämään jalat vahvoina ja hyvinvoivina. Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa.

Elämä hyvillä jaloilla

Jalat kertovat tarinan eletystä elämästä, ja ne ansaitsevat tulla hoidetuiksi. Ne kantavat meitä, yhdistävät meidät maahan ja antavat meille vapauden liikkua.

Joten kun seuraavan kerran katsot jalkojasi, ajattele: Ne ovat kantaneet sinua koko matkan, ja ne ansaitsevat hieman kiitollisuutta.



LUKU

8

Wellness ja hyvinvointi

Pieniä rauhan hetkiä, joilla on suuri merkitys

Yhdistämme wellnessin usein kylpylälomiin ja ylellisyyteen, mutta todellisuudessa kyse on paljon yksinkertaisemmasta: kehon hoitamisesta ja mielen rauhasta.

Jalat ovat loistava paikka aloittaa. Kun ne saavat huomiota, koko keho tuntee sen. Jalkojen hoidosta voi tulla pieni päivittäinen ritu-

aali, hetki, jolloin pysähdytään, hengitetään syvään ja annetaan itselle tai toiselle hengähdystauko arjen kiireestä.

Hyvinvointi alkaa alhaalta

Jalat ovat yhteytemme maahan. Ne kantavat meitä kiireisten päivien, kylmien aamujen ja pitkien iltojen läpi, mutta niitä hemmotellaan harvoin.

Kun otamme aikaa niiden hoitamiseen, viestimme keholle: Nyt saat rentoutua. Kyse ei ole vain fyysisestä rentoutumisesta. Se on myös henkistä irtautumista.

Päivittäinen hyvinvointirituaali

Sen ei tarvitse viedä paljon aikaa. Tässä yksinkertainen rituaali, josta voit tehdä tavan kotona, työpaikalla tai hoivakodissa:

- 1 Asetu mukavasti.** Etsi rauhallinen paikka, jossa voit istua mukavasti.
- 2 Valmista lämmin jalkakylpy.** Täytä vati lämpimällä vedellä ja lisää hieman laventelikylpysuolaa rauhoittamaan tai muutama tippa eteeristä öljyä, esimerkiksi piparminttua raikkaudeksi.
- 3 Liota jalkoja 10 tai 15 minuuttia.** Sulje silmät, hengitä rauhallisesti ja tunne lämmön leviävän.
- 4 Kuivaa jalat hellästi ja levitä niihin voidetta.** Tee liikkeet hitaasti. Se sekä hoitaa että rentouttaa.

5 Lopeta lasilliseen vettä ja hymyyn. Keho palautuu parhaiten, kun se saa sekä lepoa että nestettä.

Tästä pienestä rituaalista voi tulla pysyvä osa arkea, hiljainen hetki vain sinulle.

Wellness ikääntyneille ja hoitohenkilökunnalle



Hoivakodeissa tai hoitotyössä jalkojen hoito ja jalkahieronta voivat olla paljon enemmän kuin fyysistä hoitoa. Niistä voi tulla läsnäolon ja inhimillisen kohtaamisen hetki.

IKÄÄNTYNEILLE SE VOI

- Edistää verenkiertoa
- Vähentää jalkojen levottomuutta
- Lievittää kipua ja jännitystä
- Tuoda turvallisuuden tunnetta ja rauhaa kehoon

HOITOHENKILÖKUNNALLE SE VOI

- Luoda rauhallisia hetkiä kiireiseen päivään
- Ehkäistä stressiä ja fyysistä väsymystä
- Antaa tunteen siitä, että antaa jotain hyvää eteenpäin

Monissa hoivayksiköissä on jo hyviä kokemuksia jalkahieronnasta osana arjen toimintaa. Pieni asia, joka tuo suurta iloa.

Wellness kotona

Jos haluat luoda kotiin pienen wellness-nurkkauksen, se ei vaadi paljon. Tuoli, pyyhe, vähän voidetta ja halutessasi jalkahierontalaitte, niin sinulla on kaikki tarvittava.

Jalkahierontalaitetta voi käyttää katsellessasi televisiota, lukiessasi tai nauttiessasi kupin teetä. Se sopii sinulle, joka haluat hieronnan rentouttavan vaikutuksen ilman, että sinun tarvitsee käyttää voimia tai aikaa hieromiseen käsin.

Tuoksu, rauha ja tunnelma

Aisteilla on suuri merkitys hyvinvoinnille. Voit vahvistaa kokemusta luonnollisilla tuoksuilla tai luomalla rauhallisen tunnelman:

- Laventeli rentoutumiseen
- Sitrus energiaan
- Eukalyptus raikkauteen

Sytytä kynttilä, laita soimaan rauhallista musiikkia ja tee jalkojen hoidosta pieni rituaali, jota odotat.

Kun hyvinvoinnista tulee tapa

Kun toistamme pieniä tekoja, niistä tulee tapoja, ja tavat muovaavat hyvinvointiamme. Pari minuuttia hoitoa ja huomiota jaloille joka päivä voi vaikuttaa yllättävän paljon sekä mielialaan että energiaan.

Kyse ei ole siitä, että tekee paljon, vaan siitä, että tekee vähän, joka päivä.

Lahja itselle ja muille

Jalkojen hoito ja jalkahieronta voivat olla myös lahja, kirjaimellisesti. Kun tarjoat jollekulle jalkakylvyn tai lyhyen hieronnan, se on kaunis huolenpidon ja läsnäolon ele. Se ei vaadi sanoja, vain käsiä, lämpöä ja aikaa.



LUKU

9

Jalkaterapeutin parhaat neuvot

Kokemusta, huolenpitoa ja pieniä tapoja, joilla on suuri merkitys

Vuosien työssäni jalkaterapeutina olen nähnyt paljon jalkoja, eikä yksikään ole ollut samanlainen. Jotkut ovat väsyneitä, toiset jännittyneitä, jotkut kuluneita, toiset vain hieman unohdettuja. Yksi asia toistuu kuitenkin: Lähes kaikki yllättyvät siitä, miten suuren eron pieni lisähuomio jaloille tekee.

Tässä ovat parhaat neuvoni. Pieniä muutoksia, joilla voit pitää jalkasi terveisinä, notkeina ja kivuttomina monta vuotta.

1

Kuuntele jalkojasi

Kipu, arkuus ja väsymys ovat kehon tapa sanoa ”pidä minusta huolta”. Kuuntele merkkejä äläkä sivuuta niitä. Kevyt jomotus kantapäässä, arkuus jalkapohjassa tai kylmät varpaat eivät ole asioita, joiden kanssa pitää vain elää. Ne ovat merkkejä siitä, että keho tarvitsee tukea, liikettä tai lepoa. Mitä aiemmin reagoit, sitä helpompi ongelmia on ehkäistä.

2

Vaihda kengät useammin kuin luulet

Moni käyttää samoja kenkiä liian pitkään. Vaikka ne näyttäisivät vielä hyviltä, pohjat menettävät iskunvaimennuksensa, eikä jalka saa tarvitsemaansa tukea.

Neuvoni: Vaihda kengät vähintään kerran vuodessa, ja pidä mielellään kahta paria vuorotellen. Se tuo jaloille vaihtelua ja parempaa tasapainoa.

3

Kosteuttava hoito joka päivä

Jalkojen ihossa ei ole talirauhasia, ja siksi se kuivuu helposti. Kuiva iho voi halkeilla, olla kivulias ja pahimmillaan johtaa tulehduksiin. Käytä joka päivä ureaa sisältävää jalkavoidetta (karbamidi). Se sitoo kosteutta ja tekee ihosta pehmeän ja joustavan. Hiero voide iholle hengittäen samalla muutaman kerran rauhallisesti, niin hoidosta tulee myös hetki rauhaa.

4

Leikkaa kynnet oikein

Se kuulostaa yksinkertaiselta, mutta moni leikkaa liikaa tai liian pyöreäksi. Kynsi leikataan suoraan eikä liian lyhyeksi. Pyöristä kulmat kevyesti viilalla, jotta ne eivät paina ihoon. Ja muista: Jos sinun on vaikea ulottua tai nähdä kunnolla, anna jalkaterapeutin auttaa. Ehkäiseminen on parempi kuin hoitaminen.

5

Anna jalkojen hengittää

Jalat voivat parhaiten, kun ne saavat hengittää. Käytä luonnonmateriaaleista, kuten puuvillasta, villasta tai bambusta, tehtyjä sukkia ja vältä tekokuituja, jotka pitävät kosteuden sisällään. Jos jalkasi hikoilevat, voit käyttää mietoa jalkapuuteria tai pitää jalat kotona paljaina lyhyitä aikoja.

6

Liike on paras lääke

Monet jalkaongelmat johtuvat liikkumattomuudesta. Kun liikumme, verenkierto vilkastuu, ja jalkojen ja säärien lihakset vahvistuvat. Tee pieniä jalkaliikkeitä päivittäin: Heiluttele varpaita, rullaa jalkoja pallon päällä ja tee kantapäiden nostoja. Se vie vain muutaman minuutin, mutta tekee valtavan eron verenkierrolle ja tasapainolle.

7

Hieronta ennaltaehkäisyinä

Hieronnessa ei ole kyse vain hyvästä olost. Se on myös aktiivista hoitoa. Kun rentoutat lihaksia ja edistät verenkiertoa, autat kehoa palautumaan. Jos et itse jaksaa hierontaa, jalkahierontalaite voi olla tehokas ja helppo ratkaisu. Moni asiakkaani käyttää sitä joka päivä, joko aamulla herättääkseen kehon tai illalla rentoutuakseen.

8

Tunne kenkäsi ja jalkasi

Kaikilla jaloilla ei ole samoja tarpeita. Joillakin on korkea jalkaholvi, toisilla lättäjalat. Siksi kengän pitää sopia sinulle eikä päinvastoin. Käy tarvittaessa ammattilaisen jalkatarkastuksessa, jos sinulla on pitkittyneitä kipuja tai tunnet, etteivät kenkäsi koskaan tunnu oikein hyviltä.

9

Jalkojen hoidon myytit

Jalkojen hoidosta liikkuu paljon väärinkäsityksiä. Tässä muutama yleisimmistä:

MYYTIT

”On normaalia, että jalkoja särkee, kun vanhenee.”

JALKATERAPEUTTI

Ei. Kipu ei ole koskaan normaalia. Se on merkki siitä, että jotain voi tehdä paremmin.

MYYTIT

”Minun ei tarvitse hoitaa jalkojani, nehän ovat koko päivän kengissä.”

JALKATERAPEUTTI

Juuri siksi ne tarvitsevat hoitoa. Kenkä luo lämpöä ja kosteutta, jotka rasittavat ihoa.

MYYTTI

”Vain niiden, joilla on ongelmia, tarvitsee käyttää jalkahierontaa.”

JALKATERAPEUTTI

Jalkahieronta sopii kaikille. Se ei vain lievitä vaan myös ehkäisee ongelmia.

10

Pienin askelin suuriin tuloksiin

Jalkojen hoidon ei tarvitse olla monimutkaista. Kyse on pienistä, säännöllisistä askelista: vähän voidetta, vähän liikettä, vähän huomiota. Ajan myötä siitä tulee tapa, ja huomaat, että jalkasi kiittävät energialla, keveydellä ja vähäisemmillä vaivoilla.

Jalat ovat kaiken tekemisemme perusta. Ne ansaitsevat saman huolenpidon, jonka annamme muulle keholle. Kun pidät huolta jaloistasi, pidät todellisuudessa huolta koko itsestäsi.



LUKU

10

Näin pääset alkuun

Pieniä askelia kohti terveempiä ja iloisempia jalkoja

Nyt tiedät, miten jalat toimivat, mitä ne tarvitsevat ja miten voit pitää niistä huolta. Pelkkä tieto ei kuitenkaan muuta mitään. Teot ratkaisevat.

Onneksi jalkojen hoito ei vie paljon aikaa. Pienillä arjen tavoilla voit huomata parannusta jo muutamassa päivässä. Tässä on yksinkertai-

nen suunnitelma, jota voit noudattaa iästä, aktiivisuustasosta ja kalenteristasi riippumatta.

Päivittäinen jalkojenhoitorutiinisi (5 tai 10 minuuttia)

- 1** Pese jalat huolellisesti. Käytä haaleaa vettä ja mietoa saippuaa.
- 2** Kuivaa ne hyvin, etenkin varpaiden välit.
- 3** Levitä jalkavoidetta, mieluiten ureaa sisältävää, joka pitää ihon pehmeänä ja joustavana.
- 4** Hiero kevyesti käsin tai jalkahierontalaitteella. 5 minuuttia riittää.
- 5** Ota hetki rauhaa. Tunne lämpö jaloissasi ja hengitä syvään.

Tämän pienen rutiinin voi tehdä aamulla tai illalla. Se ei ole vain hyvää hoitoa. Se on hetki itsestä huolehtimista.

Viikoittainen hoitosuunnitelmasi

Pitääksesi jalat terveisinä ja raikkaina voit noudattaa tätä yksinkertaista rytmiä:

PÄIVÄ	MITÄ TEET	MIKSI
Maanantai	Jalkahieronta käsin tai jalkahierontalaitteella (10 tai 15 min)	Edistä verenkiertoa ja vähennä jännitystä
Tiistai	Jalkakylpy suolalla tai öljyllä	Puhdista iho ja rentouta lihakset
Keskiviikko	Jalkaliikkeet (esim. kantapäiden nosto, varpaiden levitys, jalkaympyrät)	Vahvista lihaksia ja tasapainoa
Torstai	Poista kovettumat kylvyn jälkeen	Ehkäise halkeamia ja epämukavuutta
Perjantai	Lisäkosteutusta voiteella tai jalkanaamiolla	Anna iholle uutta eloa
Lauantai	Paljain jaloin kävely tai kevyt liikunta	Herätä jalan luonnollinen toiminta
Sunnuntai	Lepoa ja pohdintaa: tunne ero	Nauti rauhasta ja anna jalkojen palautua

Tärkeintä ei ole tehdä kaikkea vaan tehdä jotain. Pienistä rutiineista tulee nopeasti luonnollinen osa päivää.

Suosittelut apuvälineet

Et tarvitse paljon välineitä hoitaaksesi jalkojasi tehokkaasti:

**Ureea sisältävä jalkavoide
(karbamidi)**

kosteuttaa ja pehmentää

Hohkakivi tai jalkaraspi

poistaa kovettumat
hellävaraisesti

Kynsiviila ja kynsisakset

pitää kynnet terveinä ja
tasaisina

Hierontapallo tai tennispallo

sopii täydellisesti jalkapohjan
alle rullattavaksi

Jalkahierontalaite

päivittäiseen helpotukseen ja
rentoutumiseen

**Jalkakylpysuola tai
jalkakuorinta**

tuoksua, hyvää oloa ja puhtautta

Valitse välineet, jotka sopivat sinulle parhaiten. Tärkeintä on, että käytät niitä säännöllisesti.

Luo rauhallinen jalkojenhoitonurkkaus

Tee kotiin pieni wellness-nurkkaus, ehkä olohuoneeseen tai kylpyhuoneeseen. Pyyhe, vähän voidetta, sukkapari ja ehkä jalkahieron-

talaitteesi. Kun näet nurkkauksen, muistat automaattisesti ottaa aikaa itsellesi.



Lopuksi muutama sana

Jalkojen hoidossa ei ole kyse turhamaisuudesta. Kyse on hyvinvoinnista. Jalkasi ovat tukikohtasi, perustasi ja vapautesi liikkua.

Kun pidät huolta niistä, pidät huolta myös jaksamisestasi, tasapainostasi ja mielialastasi. Aloitatpa jalkakylvyllä, jalkavoiteella tai jalkahieronnalla, jokainen pieni askel on tärkeä.

Joten istu mukavasti, riisu kengät ja aloita siitä, missä seisot.

Jalkasi kiittävät sinua siitä.

Vahvat jalat läpi elämän

Julkaisija Massage Care, 2026.

Kirjan neuvot ovat yleisluontoisia eivätkä korvaa jalkaterapeutin tai lääkärin tutkimusta.