

VANTAA



Sopivat jalkineet,
hyvinvoivat jalat

LUKIJALLE

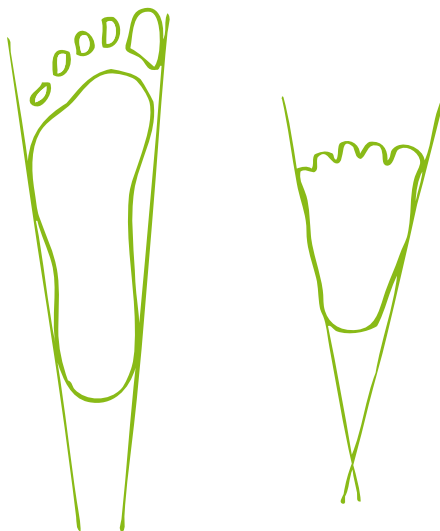
Lapsen jaloista huolehtiminen turvaa terveet ja hyväkuntoiset jalat aikuisena ja samalla vaikuttaa ryhtiin ja liikkumiseen.

Tämä opas on tarkoitettu lapsille, nuorille ja heidän vanhemmilleen ohjaamaan kenkien valintaa ja jalkojen hoitoa.

LAPSEN JALAT JA KENGÄT

Vastasyntyneen jaloissa on runsaasti rasvakudosta; siksi ne näyttävät pulleilta lattajaloilta. Pulleus häviää noin kolmen vuoden iässä.

Lapsen jalka on suhteessa aikuisen jalkaan lyhyempi ja leveämpi. Kantapää on kapea.



Lapsen jalat tarvitsevat riittävästi monipuolista liikuntaa voidakseen kehittyä luonnollisesti. Jalkojen asennolla ja toiminnalla on vaikutusta kokonaisryhtiin. Paljasjaloin kävely sopivalla alustalla kuten matolla, ruoholla tai hiekalla vilkastuttaa jalkaterän lihasten toimintaa ja edesauttaa jalkojen asennon toivottavaa kehitystä. Leikinomaiset liikeharjoitukset, esimerkiksi kiipeily, kiinniottoleikit, ruutuhyppeily ja yleensä ulkoleikit ovat eduksi terveelle kehitykselle.

JALAN MUOTOUTUMINEN JA KENGÄN RAKENNE

Pienen lapsen kenkä

Kävelyn opetteluvaiheessa lapselle hankitaan kengät. Pienen lapsen kenkä on nilkkaa tukeva lapsen jalan muotoinen jalkine. Kengän sisäpohjan tulee olla tasainen, jotta jalkaterän lihakset pääsevät kehittymään. Napakka nauha-, tarra-, tai solkikiinnitys on suositeltava. Kengän on hyvä aueta lähes kärkeen asti pukeutumisen helpottamiseksi. Kantapään tulee istua kantapäihin, joka ei saa painua puristettaessa kasaan.

Alle kaksivuotiaan jalan koko tarkistetaan kahden – kolmen kuukauden välein.



Esimerkki hyvästä sandaalista



Esimerkki hyvästä umpikengästä

Leikki ja kouluikäisen kenkä

Kolme – kuusivuotiaiden alaraajojen normaaliasennon kehitykseen voi kuulua lievä pihtipolvivaihe. Noin kuusivuotiaana jalan kaaret/holvit ovat havaittavissa ja pihtipolvet tavallisesti hävinneet.

Tukeva kantakappi ja riittävän ylös jalkapöydän päälle ulottuva nauha-, remmi- tai tarrakiinnitys antavat hyvän tuen. Kengän tulisi taipua päkiän kohdalta, jotta normaali kantapäältä varpaille rullaava askel onnistuu.

Jalat kasvavat nopeasti ja ovat ”valmiit” ennen muun kasvun päättymistä. Nuoren jalat ovat 10-12 vuotiaana saavuttaneet 80-90% lopullisesta pituudesta, jolloin nuori saattaa kärsiä jalkojensa koosta ja käyttää liian pieniä kenkiä. Esimerkiksi kymmenenvuotias voi tarvita jopa yli 40 numeron kenkiä.



Esimerkki hyvästä syys-/talvikengästä

HYVÄN KENGÄN OMINAISUUDET

hyvässä kengässä on:

- kasvu ja käyntivaraa 1-1½ cm
- suora lesti
- tilaa kaikille varpaille pituus-, leveys- ja korkeussuunnassa
- joustava ja tukeva pohja, joka taipuu päkiän kohdalta
- tukeva kantakappi
- nauha-, tarra- tai solkikiinnitys

Kengät on pidettävä kunnolla kiinni.



Tukeva kantakappi



Suora lesti

JALKOJEN HYVINVOINTIA EDISTÄVIÄ LIIKKEITÄ

varpaille nousu



yhdellä jalalla seisominen



varpaiden haritus



varpaiden kipuristus





Vantaa

Julkaisija

Vantaan kaupunki

Sosiaali- ja terveystoimi,
fysioterapia, terveystasvatus

Teksti

Mirva Kuula, Pirjo Lepola, Mari Hynninen

Kuvat

Pirjo Kuula, Mirva Kuula, Veronika Leinonen

Ulkoasu

Kirsi Unhola

Paino

Vantaan kaupungin paino 10/2010