

DIABETES JA JALAT

Vaikka jalkasi olisi hyvät ja diabetes tasapainossa, opettele heti sairauden alussa seuraamaan jalkojesi tilaa.

Ota vinkit jalkojen omahoidosta

ENNALTAEHKÄISEVÄLLÄ HOIDOLLA VOIDAAN VÄLTÄÄ HYVINKIN VAKAVIA JALKOJEN ONGELMIA

Jalkojenhoito

verkkokauppa ja hoitola
<https://kauppa.jalkahoitola-marikki.fi/>

<https://jalkahoitola-marikki.fi/>



On hoito sitten omahoitoa tai hoitoa ammattilaisella, muista huolehtia jaloistasi!

Diabetes on (krooninen) sairaus, joka edellyttää omaa aktiivista osallistumista sairauden hoitoon. Tällä tarkoitetaan päivittäistä omahoitoa, jonka avulla voidaan ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia. Omahoito on välttämätöntä, sillä korkea verensokeripitoisuus voi aiheuttaa elimistössä hermo- ja verisuonivaurioita.

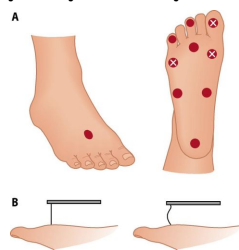
Diabeetikkojen jalkaterveys on osa diabeteksen hoitoa.

Erytyisesti jalat ovat alttiita diabeteksen aiheuttamille muutoksille. Hermo- ja verisuonivauriot voivat johtaa jalkaterän tuntoaistin alenemiseen, ihon kuivumiseen, nivelten jäykistymiseen ja jalkaterän virheasentoihin.

Kipu ja tunnottomuus voivat olla merkkejä hermovaurioista. Jos huomaat tavallisesta poikkeavaa ihon kunnossa tai ihorikko ei osoita paranemisen merkkejä muutamassa päivässä, ota yhteys jalkojenhoitajaasi.

Jalkahoitolassa tapaan diabeetikkoja, joilla on erityisen hyvät jalat vuodesta toiseen eikä isompia ongelmia ole tullut. Tuntopuutoksia ei havaittavissa. Heille saattaa riittää kerran vuodessa jalkojenhoito ammattilaisella. Ohjeistus ja omahoidon osuus sekä ikä ja sen tuomat ongelmat/muut sairaudet vaikuttavat myös hoidon tasapainoon ja jalkaterveyteen.

Tuntopuutoksia ja jalkaterän alueen pulseja seuraa jalkojenhoitaja, diabeteshoitaja, jalkaterapeutti tai lääkäri.



Tuntopuutokset jalkojen pohjan alueelle hiipuvat pikkuhiljaa ja varsinkin, jos verensokerin tasapaino heittelee pitkään. Jalkahoitolassani arvioin jalkojen tilan ja kerron hoidon suunnitelman sekä arvioi säännöllisen hoitovälin. Hoitovälit ovat yksilöllisiä (2kk,3kk,4-6kk)

Jalkojen kuntoa tulisi tarkkailla päivittäin tarkastamalla jalkaterien ja säärien iho, varvasvälien iho/hiertymät ja kynnet. Ihon tulisi olla ehjä, koska ihon tehtävä on suojata jalkaterän luita, lihaksia ja jänteitä. Kun ihosi on ehjä, poissuljetaan myös portti infektioiden välttämiseksi ja vältetään haavaumien syntyä.

Diabetes ja jalkojen omahoito -mihin sinun kannattaa kiinnittää huomiota



<https://kauppa.jalkahoitola-marikki.fi/>

voiteet, suojat, leikkurit ja hoitavat sukat löydät jalkahoitola Marikin hoitolasta tai verkkokaupasta www.jalkahoitola-marikki.fi



Ihon hoito

Diabeteksella on vaikutusta ihon kunnon alenemiseen. Iho kuivuu ja haurastuu. Halkeamia voi syntyä herkemmin. Ihon hoitoon kuuluu jalkojen rasvaus, erilaisten iho-ongelmien hoito sekä jalkojen päivittäinen tarkastaminen

Jalkojen rasvaus

Rasvaa jalat päivittäin. Rasvaamalla jalkojen iho pysyy näin joustavana. Pitämällä jalkojen ihon pehmeänä ehkäiset kovettumien ja känsien syntymistä. Vältä voiteen levittämistä varvasväleihin. Voide varpaiden välissä voi altistaa varvasvälihautumille (poikkeuksena lääkevoiteet, esimerkiksi sienivoiteet tai vaahtovoiteet).

Valitse voide oman ihotyyppisi mukaisesti. Jalkojen iho on muuta ihoa paksumpi, jolloin kevyt voide ei riitä jaloille. Hiero voiteella erityisesti kovettumakohtia ja niveliä. Rasvaushieronta auttaa voiteen imeytymistä ja antaa liikkuvuutta jäykille nivelille. Vinkit oikean jalkavoiteen valintaan löydät myös verkkokaupastani.

Ahtaiden varvasvälien hoito

Muistathan kuivata varpaanvälit huolella jokaisen pesukerran jälkeen! Tämä on kaiken A ja O. Varvasväleihin kerääntynyt kosteus voi aiheuttaa hautumia tai ihorikkoja. Väleihin on hyvä laittaa puhdistettua lampaanvillaa imemään kosteutta tai erottamaan varpaat mahdollisilta hankauksilta. Liiallinen hautuma johtaa jalkasilsaan, mikä saattaa levitä koko jalkapohjan iholle tuottaen taas ihorikkoja.

Kovettumat tai känsät

Älä poista itse isoja kovettumia tai känsiä, vaan hakeudu jalkahoitajasi ammatilliseen hoitoon. Hoidossa yhdessä asiakkaan kanssa mietimme mahdollisen kovettumien ja känsien alkuperän. Jalkahoidossa ohjaan sinua sopivien suojien ja voiteiden käytössä. Voit myös tutustua/tilata näitä verkkokaupastani. Tutustu voiteen ominaisuuksiin ja ihotyyppiin sekä erilaisiin geelisuojiin. Liiallinen rasvaus ei ole hyväksi. Tänä päivänä ohjeistus on hyvän voiteen rasvaus päivittäin. Sähkö -ja patterikäyttöisiä raspeja ei kannata käyttää omatoimisesti, sillä niistä on voinut kehkeytyä hyvin laaja jalkahaava.



Sukkien merkitys on iso. Hoitavat sukat ovat kiristämättömiä ja on tärkeä asia. Diabeetikon pintaverenkiertoa ei estetä liian kireillä sukilla.

Tutustu sukien ominaisuuksiin suositut ja antibakteeriset sukat estävät myös jalkasienen muodostumista



<https://kauppa.jalkahoitola-marikki.fi/c/kiristaemaettoemae-t-sukat-deomed>

Kynnet

On tärkeä pitää kynnet oikean pituisina, jotta ne eivät hankaisi viereisiin varpasiin tehden niihin ihorikkoja. Liian paksut kynnet tulee ohentaa, jotta paine ei kasva reunoille. Sisään kasvaneet kynnet aiheuttavat helposti tulehduksen ja tämän vuoksi jalkahoitajan on hyvä ohentaa sekä leikata kynnet. Saat vinkkejä kynsien leikkaukseen kotona sekä neuvot esim. kynnen viilaukseen ja leikkurien käyttöön. Onko sitten hyvät kynsisakset vai diabeetikolle suunnatut leikkurit kätevät juuri sinun käteesi?

Hiertymät ja ihorikot – Kengät ja sukat

Kenkien tarkastaminen on tärkeää, jotta varmistetaan etteivät ne aiheuta hankausta jalkaterille. Kenkä ei saisi olla pieni eikä ahdas. Myös liian iso kenkä aiheuttaa jalassasi edestakaista liukumista, mikä vaikuttaa ihoon ja kynsiin. Jos ihorikkojen syntyyn vaikuttaa asentovirheet, niiden suojaaminen on tärkeää tehdä päivittäin. Kenkien sisältöä on hyvä tarkistaa käsin, koska esim. rikkoutuneet pohjalliset voivat olla myös osana hankauksiin jalkapohjassa. Suosi iskua vaimentavia pohjallisia ja vältä ohutpohjaisia kenkiä. Poista pienetkin hiekanmurikat kengistä päivittäin. Jos sinulla on diabeetikon aiheuttamia tuntuu puutoksia, jalkasi ei tunne vierasesineitä.

Jalkahoitolasta saa myös apua asentovirheiden korjaamiseksi, niiden ennaltaehkäisemiseksi ja suojaamiseksi. Tutustu geelisuojiin ja iskua vaimentaviin pohjallisiin. Jalkaterapeutit ja jalkoihin erikoistuneet fysioterapeutit valmistavat jalkaterän asentovirheitä tukemaan/korjaamaan yksilöllisiä tukipohjallisia.

Kenkien ja sukien merkitys on valtava. Ihon punoitus voi johtua sukan tai jalkineen aiheuttamasta hankauksesta, mikä voi aiheuttaa isommankin ongelman. Muista myös, että sukka on lähin ihoa vasten oleva hoitava tuote, joka on koko päivän ihoasi vasten. Valitse hoitavat ja hankauksilta suojaavat sukat sinun jaloillesi. Kiristämättömät DeoMed -sukat on kehitelty mm. diabeetikon jaloille. Sukat eivät estä pintaverenkiertoa, mikä on erittäin tärkeä asia jalkojesi hyvinvoinnissa.

Osa diabeetikoista saattaa tarvita lääkinälliset tukisukat päivisin lisäämään verenkierron tilaa. Ethän myöskään unohda jalkaterän voimisteluita ja päivittäistä liikuntaa?

Paljain jaloin kävely voi aiheuttaa haavaumia, jotka voivat tulehtua. Kuumat alustat, esimerkiksi asfaltti tai hiekka, voivat aiheuttaa palovammoja. Diabeettinen neuropatia eli tuntuu puutokset kehittyvät usein huomaamatta, joten paljain jaloin kävelyä kannattaa välttää.

NAUTI JALKOJEN HYVINVOINNISTA

-VOIT PAREMMIN JA LIIKUT KEVYEMMIN.