



Jalkapohjan iho

D-VITAMIINIÄ KUIVAAN IHOON,
MYÖS JALOILLE!

Jalkapohjan iho on kuusi kertaa paksumpi kuin kehossa oleva muu iho. Ihon tehtävä on suojata, joten pidä ihostasi huolta.

Iho jalkapohjassa suojaa elimistösi

Ihosi toimii tuntoaistimena. Huomio kosketus, kipu, tunto, paine ja lämpö



Ihon rakenne jalkapohjassa

Ihon anatomiasa jalkapohjan iho on erilaista kuin muualla kehossamme.

Iho suojaa ulkopuolisilta tekijöiltä ja estää vieraiden esineiden ja bakteerien pääsemisen ihoon

Ihon hoitaminen jalkapohjan alueella on yksi tärkeimpiä hoitokohteita jalkojenhoidon työssä. Näemme, miten monella on hyvin erilainen iho jaloissa. Osa jopa kärsii jalkojen ihon ongelmista.

Tässä käydään läpi muutamia tyypillisiä jalkapohjan ihon ongelmia, joita kohtaan lähes päivittäin jalkahoitolassani. Jalan ihosairaudet ovat asia erikseen.



Kuiva iho on vain kuiva. Yleisimmin kantapäässä. Kuiva iho vaatii päivittäistä voitelua. Valitse voide, mikä pystyy sitomaan kosteuden muualtakin kuin vain pinnasta. Älä raspaa kotikonstein ja tuhoa kuivan ihon puolustuskykyä

Iho on kuiva ja monet asiakkaat kokevat, että iho on kovettunut. Näitä kahta asiaa ei kannatta sekoittaa.

ON TÄRKEÄÄ HOITAA IHO OIKEIN.

Oikea hoito ja oikea voide. Älä tee virhettä, jolloin alkaisit voitelemaan ihoasi kovettumavoiteella, jos ihosi onkin vain kuiva. Tai toisinpäin.

Kannattaa kysyä ammattilaisen neuvoja.



Hyvin kuivassa ihossa solut kypsyvät liian hitaasti ja päällimäinen iho kuivuu ja irtoaa. Tulee vaurioita mm. kuivuudesta johtuvia halkeamia, tulehduksia. Saattaa tulla pientä haavaumaa, mikä on selvä infektioportti elimistöösi.

Ihoa hoitamaan vaaditaan voide, mikä auttaa myös ihonalaisiin kerroksiin asti, missä solut uusiutuvat.

Suihkussa käydessäsi jo hiusten pesussa shampoot valuvat alas ja myös nämä kuivattavat lisää jalkapohjan ihoasi.



Halkeileva iho on usein kipeä

Tunne ihosi



IHON ERI SAIRAUDET JA
LÄÄKKEIDEN VAIKUTUKSET
SEKÄ TRAUMAT JA
LEIKKAUKSET TUOVAT LISÄKSI
OMAT ONGELMANSA
JALKAPOHJAN IHOON.
IHON ONGELMIIN LIITTYY
VAHVASTI MYÖS JALAN
ASENTOVIRHEET SEKÄ SUKAT
JA KENGÄT.

Vinkki >> OIKEAT VOITEET
PÄIVITTÄISEEN KÄYTTÖÖN
LISÄÄ MYÖS D JA C-VITAMIINIA,
JOTKA VAIKUTTAVAT
UUSIUTUVAAN IHOOSI.

Ihon anatomissa jalkapohjan iho on erilaista kuin muualla kehossamme. Iho suojaa ulkopuolisilta tekijöiltä ja estää vieraiden esineiden ja bakteerien pääsemisen ihoon.

Iho jalkapohjassa

IHO ON IHMISEN SUURIN ELIN. SE KÄSITTÄÄ 15-20% RUUMIINPAINOSTA, MYÖS IHONALAISKUDOS LASKETAAN MUKAAN.



Halkeilevassa ihossa usein tulee paine ja ihossa on kuivuutta. Ihon alla olevaa kollageeniverkostoa ei enää ole, mikä pitää ihon joustavana ja lopulta iho halkeaa. Hoitolassa poistetaan halkeamat ja ohjeistetaan omahoitoon, joilla pystyt tehostamaan ja hoitamaan uusiutuvaa ihoasi. Perusvoiteilla ei voida halkeilevaa ihoa hoitaa, joten voiteella on merkitystä.



On monta syytä kuoriutuvaan ihoon. Se voi olla sieni tai ihon häiriintyminen. Ongelmana on se, että solut kypsyvät liian hitaasti. Kun solu pääsee ihon pintaan. alimmaisessa epidermiksessä voi olla ongelma, mihin ihon solut eivät pääse kiinnittymään ja tapahtuu kuoriutuminen. Jalkahoidossa puhdistetaan iho, mutta vaatii myös oman kuorituvan ihon hoitovoiteen omahoidon tueksi.

**OMAN IHON
VOITEET & SUKAT
VERKKOKAUPASTA TAI
HOITOLASTA**

www.jalkahoitola-marikki.fi
tai

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

