

Tukipohjalliset hyvinvointia kantapäähän kautta

Jalkateriin voi tulla toiminnallisia häiriöitä ja kipuja esimerkiksi nivelrikon, reumasairauksien tai virheasentojen seurauksena. Usein jalkaterän ongelmat heijastuvat myös muihin kehonosiin, kuten polviin, lonkkiin tai selkään. Tukipohjalliset voivat olla ratkaisu edellä mainitun kaltaisiin ongelmiin.

Tukipohjallisilla tarkoitetaan jalkineeseen laitettavaa, yleensä mittojen mukaan valmistettua apuvälinettä, jolla pyritään autamaan asiakkaan alaraajojen ongelmissa. Pohjallishoidolla voidaan tasata kuormitusta, keventää kipukohtia, lisätä iskunvaimennusta, ohjata jalkaterää parempaan asentoon, korjata alaraajojen pituuseroa, sekä rajoittaa liiallista liikettä nivelissä. Jalkaterän virheasennot voivat johtua muun muassa sairaudesta (esimerkiksi nivelreuma), vammasta tai lihaksiston heikkoudesta. Koska syyt tukipohjallisilla ratkaistaviin ongelmiin voivat olla moninaiset, on asiakkaan hyvä varmistua siitä, että hoidon ja tuen valmistuksen tekee ammattilainen.

Tarve on yksilöllistä

Tukipohjallistarve arvioidaan aina yksilöllisesti vastaanotokäynnillä. Vastaanotolle voi tulla esimerkiksi lääkärin tai fysioterapeutin läheteellä, mutta myös ilman lähetettä voi varata ajan apuvälinearvioon. Yleisimpiä syitä vastaanotolle hakeutumiseen ovat kipu jalkaterässä, nilkassa tai ylempänä kehossa, jalkojen asennon tai kuormituksen muuttuminen, sekä vaikeat kovettumat tai muut pehmytkudosoireet. Lievempiin jalkaongelmiin voi löytyä apu valmistuista. Vaikeammissa ongelmissa ratkaisu on yleensä yksilöllisesti valmistettu apuväline.

Apuvälinearviokäynnillä tutkitaan asiakkaan ryhtiä, kävelyä, nivelten liikkuvuutta, lihaskireyksiä ja -heikkouksia, sekä

alaraajojen pituuseroa. Jalkaterien kuormitusta havainnoidaan joko tutkimuspeilillä tai tietokonepohjaisella paineanturilevyllä. Asiakasta haastatellaan selvitettään muun muassa liikuntatottumukset, työskentelyolosuhteet (istuma-/seisomatyö), jalkinevalinnat, kivut ja niiden laatu, perussairaudet, sekä muut tekijät, jotka vaikuttavat jalkaongelmien syntyyn ja haitta-asteeseen. Arviointikäynnillä tarkistetaan myös jalkineiden kunto. Jalkineiden kulumisjäljistä voidaan päätellä jalkaterän alueen kuormituksen määrä ja laatu askelsyklin aikana. Mikäli havaitaan, että tukipohjalliset ovat ratkaisu asiakkaan ongelmaan, voidaan ottaa pohjallismitat samalla käyntikerralla.

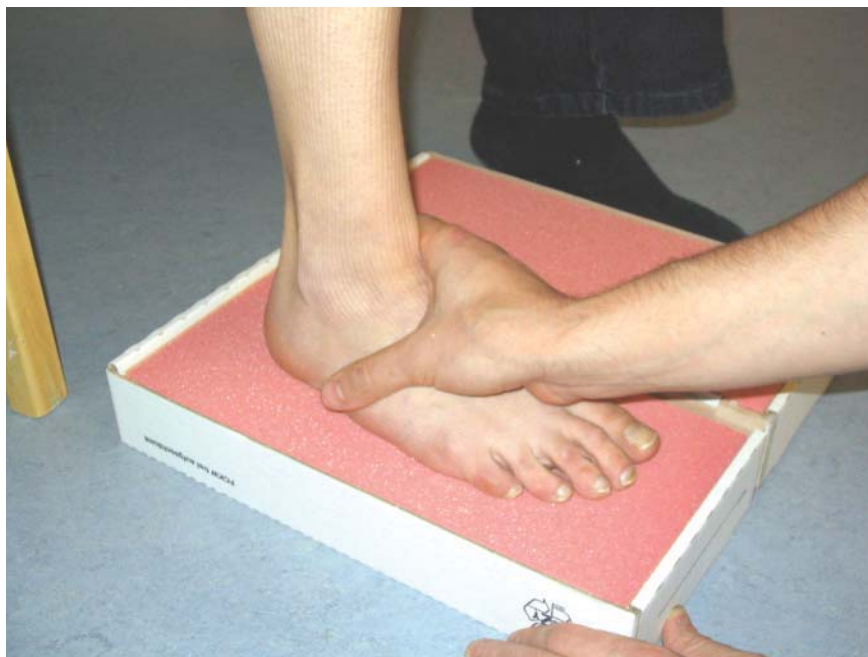
Pohjallismitta otetaan useim-

miten laittamalla jalka vaahtolaatikkoon tai ottamalla jalkaterästä kipsijäljennös. Näillä menetelmillä jalkaterän muodot saadaan tarkasti kopioitua mittaan. Mitanotossa pyrkimyksenä on pitää jalkaterää mahdollisimman neutraalissa asennossa, ettei virheasento toistuisi mittaan.

Jalkojen painannekuvat voidaan jäljentää joko mustepaperilla tai paineanturilevyllä. Mustepaperipainannekuvaa voidaan hyödyntää kun pohjalliset tehdään valmiista elementeistä. Paineanturilevyä käytettäessä jalkojen kuormituksesta saatava tieto voidaan tallentaa tietokoneelle ja tarvittaessa tulostaa. Erillistä mitanottoa ei tarvita niissä menetelmissä, joissa lämpömuokattavat pohjalliset muotoillaan suoraan jalkaan.

Luokitus kovuuden mukaan

Tavallisesti tukipohjalliset luokitellaan pehmeisiin, puolikoviin ja koviin. Pehmeät pohjalli-



set valmistetaan, jos asiakkaan jalkaterässä ei ole suurta virheasentoa ja on tarvetta lisätä iskunvaimennusta sekä pehmentää ja keventää kuormituskohtia. Puolikovilla tukipohjallisilla voidaan ohjata jalkaterää parempaan asentoon ja muuttaa askellusta. Kovasta materiaalista valmistettuja tukipohjallisia käytetään yleensä vain silloin, kun tarvitaan suurta liikkeen rajoitusta. Tukipohjalliset voidaan valmistaa yhdestä materiaalista tai eri materiaaleja yhdistelemällä. Laaja materiaalivalikoima takaa sen, että asiakas saa juuri hänen tarpeensa sopivimman pohjalliskorjauksen.

Pohjallisiin pitää totuttautua

Pohjallisten sovittamisella varmistetaan, että valmistettu tuki istuu sekä jalkaan, että jalkineeseen. Tukipohjallisen toimivuus tarkistetaan esim. havainnollisella kävelyä. Sovituskäynnille on hyvä ottaa mukaan tärkeimmät käyttöjalkineet. Pohjalliset otetaan käyttöön asteittain käyttöaikaa lisäten, jotta jalkaterä ja koko muu keho saa rauhassa sopeutua uuteen tukeen ja mahdolliseen asentomuutok-

seen. Pohjallisten käyttöikä on noin 1-3 vuotta. Asiakkaan paino, jalkojen hikoilu, sekä käytön määrä vaikuttavat pohjallisten käyttöikään. Mikäli jalkaterässä tapahtuu muutoksia, kivut palaavat tai vaihtavat paikkaa, on pohjallisten sopivuus tarkistettava. Yleensä pohjallisilla on takuu-aika. Tämä käytäntö on tarpeellinen siksi, että pohjallisiin totuttelu vie jonkin verran aikaa, ja mahdolliset muutostarpeet voivat ilmetä vasta kun pohjalliset on otettu jatkuvaan käyttöön.

Jalkineet on valittava huolella

Jalkinevalinnalla on suuri merkitys tukipohjallisten toimivuuteen. Hyvä jalkine on tukeva ja siinä on tarpeeksi tilaa korkeus- ja leveys suunnassa pohjallista varten. Sisäpohjassa ei saa olla voimakasta muotoilua. Kengän kiinnitysmekanismista nauha- tai tarrakiinnitys on kätevä, koska sillä voidaan säätää kengän tilavuutta ja tukevuutta. Sisätilan korkeuden ja jalkineen tukevuuden tärkeys korostuvat varsinkin korotuspohjallista käytettäessä. Mikäli pituuseron korjaus on useita senttimetrejä, korotus kannattaa laittaa

osittain tai kokonaan kiinteänä jalkineen ulkopohjaan. Jos pohjalliset halutaan valmistettavan sandaaleihin, tulee sandaalissa olla irrotettava sisäpohja.

Pohjallisista apua sitoutuneille

Vaikka pohjallisilla voidaan vaikuttaa moniin alaraajaongelmiin, on muistettava, ettei kaikkia oireita saada aina kokonaan poistettua. Pohjallisilla pyritään edistämään mahdollisimman hyvää alaraajojen toimintaa ja edesauttamaan liikkumisen kivuttomuutta. Lisäksi pohjallishoitoa on tärkeää tukea lihasharjoitteilla ja venyttelyillä.

Tukipohjallisten käyttäminen vaatii sitoutumista asiakkaalta. On panostettava muun muassa sopiviin jalkineisiin, maltettava sisäänajaa pohjalliset ja on reagoitava mahdollisiin muutostarpeisiin. Kuitenkin onnistuneella pohjallishoidolla voidaan vaikuttaa henkilön toimintakykyyn ja täten elämänlaatuun.

Sanna Tukiainen
jalkaterapeutti
Respecta Oy
Pia Suomalainen
jalkaterapeutti
Respecta Oy

Ryytihyppynen®

Puhtautta ja terveyttä

Tilaa nettikaupastamme
www.ryytihyppynen.fi
tai puh. (014) 339 000

Pirtintäysi Oy
Kortesuonkatu 26, 40700 Jyväskylä

**Luontaiset DistilPure-MSM ja
Glukosamiini-MSM ovat apu**

**- nivelille - kipuihin
- kauneuteen**

