

## Uutiset

# Sellaisia jalkoja ei olekaan, että ammattilainen kauhistuisi

**Jalkaterapeutti Jenni Raappana** kehottaa unohtamaan jalkahäpeän ja nauttimaan kesästä.

Ira Blomberg-Kantsila



**K**un kesä alkaa lämmitää, tekee mieli heittää umpikengät kaapin perukoille ja sujauttaa varpaansa sandaaleihin. Kunnes jalkojaan vilkaisee toisenkin kerran. Kantapäätä revitty tai pahimassa tapauksessa saksittu kovettuma ja rumaksi kasvaneet kynnet saavat harkitsemaan kesäkenkiin siirtymistä toisenkin kerran. Sitäkin tiukemmin sukat pysyvät jalassa, jos matkaan on tarttunut kynsisieni.

Vaajakoskelaiselle jalkaterapeutti **Jenni Raappanalle** jalkahäpeä on tuttu juttu. Se on usein jopa este sille, ettei jaloilleen hae ammattilaiselta apua. Hän lohduttaa, että jalkojen kanssa työ-

kontelevät ovat nähneet niin monenlaisia jalkoja, etteivät hätkähä mistään.

Jalkaterapeutin vastaanotolla ei tarvitse keskustella, ja hoito voidaan tehdä nopeasti niin, että keskitytään ainoastaan ongelma-kohtaan.

– Jalan vammaa tai ongelmaa hoidetaan monesti liian pitkään omin konstin ja apteekin tuotteilla, ja apua haetaan vähän liian myöhään. Kaikille ei tule myöskään mieleen, että apua alaraajojen vammoille voi hakea jalkaterapeutilta, Raappana sanoo.

**Jos Jenni Raappana** saisi päättää, jalkaraspeja ei olisi lainkaan kauppojen hyllyillä. Liian usein raspi-

kädessä innostutaan liikaa ja osu-  
maa saa myös kovettuman vierei-  
nen terve iho.

Hän myös ehdottomasti kieltää kovettumien repimisen ja saksimisen. Ne voivat aiheuttaa haavan, joka saattaa tulehtua. Sen hoitaminen vie pidempään ja sattuu enemmän kuin kovettuman poistaminen alan ammattilaisella.

– Jalat saa pääsääntöisesti pidettyä hyvässä kunnossa, kun ne pese joka päivä, kuivaa varpaanvälit ja rasvaa. Paras jalkarasva on se mikä on kotona. Ihan tavallinen rasvainen, paksu perusvoide riittää, sillä ureaa sisältävät jalkavoiteet ohentavat myös tervettä ihoa, Raappana ohjaa.

– Myös hyvät sukat ja kengät ja monipuolinen liikunta ovat tärkeitä jaloille.

Hän kirjoittaa usein asiakkaalleen kenkäreseptejä. Resepti tarkoittaa jalasta piirrettyä kuvaa, jossa ovat jalan tarkat mitat 1,5 sentin käyntivaralla. Pahvisen kenkäreseptin avulla ei tule koskaan ostaneeksi liian pieniä kenkiä.

– Sukkiinkin kannattaa kiinnit-

tää huomiota, jotta jalat eivät hau-  
do kengissä tai sukat eivät puris-  
ta sääriä. On tärkeää, että sukat  
hengittävät.

**Monelle erityisen suurta häpeää** tuottava kynsisieni voi tarttua matkaan esimerkiksi uimahallista tai koulun liikuntasalista, joten silsasi-  
sienen aiheuttama tauti ei ole ikäsido-  
nainen. Erityisen hyvin silsa-  
viihtyy lämpimissä ja kosteissa  
olosuhteissa.

Sienen paljastavat kynsien pak-  
suuntuminen ja haurastuminen,

”

**Työ jalkojen parissa ei lopu ikinä, sillä tässä saa opettaa aikuisia.**

MARKO KAUKO



Jalkaterapeutti Jenni Raappana kantapään kovettuman kimpussa.

värimuutokset, epämiellyttävä ha-  
ju, kynnen irtoaminen osittain tai  
kokonaan ja kynnen pinnan epätasaisuus. Myös kynsiä ympäröivään  
ihoon voi tulla ongelmia.

Kynsisieni voi olla sitkeä vai-  
va, jonka hoitaminen vaatii useita  
käyntikertoja ammattilaisella ja  
myös omahoitoa.

– Hoitoon on sitouduttava usein  
ainakin vuodeksi. Sienikynsiäkään  
ei kannata arastella, ne ovat tässä  
työssä arkipäivää.

**Oma lukunsa ovat** diabeetikot, joi-  
den jalat vaativat erityistä huolen-  
pitoa isojen ja pienten verisuon-  
ten vaurioista johtuvan iskemian  
eli hapenpuutteen tai ääreisher-  
moston toimintahäiriön eli neu-  
ropatian vuoksi. Riski ongelmiin  
kasvaa, jos valitsee jalakaansa huo-  
not jalkineet ja tupakoi.

Neuropatia vähentää jalan tun-  
toaistimuksia.

– Toisinaan kovettuma alle  
muodostuu krooninen haava, jota  
diabeetikko ei itse huomaa. Sen  
parantuminen voi kestää kauan.  
Pahimmassa tapauksessa jalka  
joudutaan amputoimaan, Raap-  
pana toteaa.

Hän kehottaakin diabeetikkoja  
pistäytymään vuosittain jalkatut-  
kimuksissa joko lääkäriä, diabe-  
teshoitajalla tai jalkaterapeutilla.

Diabeetikot ovat kasvava asia-  
kasryhmä Raappanan Jalkatera-  
pia Jennilässä, sillä etenkin kak-  
kostyyppin diabetekseen sairastuu  
koko ajan enemmän ihmisiä. Jo-  
pa puolella miljoonalla suomalaisella  
on diabetes, ja heistä noin  
400 000 on kakkostyyppin diabe-  
etikkoja.

**Oivatpa jalat** missä kunnossa ta-  
hansa, Jenni Raappana kehottaa  
antamaan jaloilleen ilmakehän ilmyä.  
Jos kynnet nolottavat, kerros kyn-  
silakkaa voi hetkellisesti pelastaa  
häpeältä.

– Kynsilakat pitää kuitenkin  
myös poistaa välillä, eikä vain lisää  
kerroksia. Kynsien pitää saada  
hengittää, hän sanoo.

Hyvät kesäkengät ei ole amat-  
tilaisen silmin laajaa suosiota nau-  
tivat Crocsit, sillä ne hautovat jal-  
koja, eivätkä ole erityisen turvalli-  
set. Mikäli umpikengästä mieltä, pal-  
jasjalkakengät ovat monen jaloille  
armolliset.

Jenni Raappanalle jalat ovat  
sydämen asia, ja siksi hän onkin  
koulutautunut ensin jalkahoita-  
jaksi ja laajentanut osaamistaan  
jalkaterapeutiksi.

Hän kertoo naureskellen, ettei  
hänen erikoisalaansa ole naisten  
kynsilakkaushömpöty, vaan  
jalkaterveys.

– Tässä työssä yhdistyvät käsitö  
ja auttamistyö ihmisten parissa.  
Työ jalkojen parissa ei lopu iki-  
nä, sillä tässä saa opettaa aikuisia.  
Kaikki niksit on kuitenkin mah-  
dollista oppia.