



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Jalkojen ihon suojaus- ja kevennyskoulutus

Lokka, Maija

2016 Laurea

Jalkojen ihon suojaus- ja kevennyskoulutus

Maija Lokka
Kauneudenhoitoala
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2016

Maija Lokka

Jalkojen ihon suojaus- ja kevennyskoulutus

Vuosi	2016	Sivumäärä	44
-------	------	-----------	----

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa koulutusvideo demonstraation keinoin tukemaan Mills Enterprises Ltd Oy:n tuoteviestintää jalkojenhoidon ammattilaisille, kosmetologeille sekä alan opiskelijoille. Video tuotetaan yhteistyössä viestintäalan ammattilaisten kanssa. Tavoitteena on tuottaa tiivis tietopaketti yleisimpien jalkaongelmien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon ihon suojaus- ja kevennystuotteiden avulla. Perinnölliset ja ulkoiset tekijät voivat aiheuttaa ongelmia jalkojen iholle ja varpaan kynsille. Ihon suojaamisen tarkoituksena on vähentää tai poistaa iholle aiheutuvaa kitkaa ja hankausta. Ihon keventäminen vähentää tai poistaa ihovaurioon tai kipukohtaan kohdistuvaa painetta ja hankausta. Kevennystuotteita käytetään, kun halutaan keventää jalan virheasento, kovettuma, känsä tai haava. Koulutusvideolla valmistetaan ihon suojaus ja kevennystuotteita yleisimpiin jalkaongelmiin. Pyrkimyksenä on lisätä käyttäjän ammatillista osaamista.

Koulutusvideon avulla oppiminen on aikaan ja paikkaan sitoutumatonta oppimista. Tärkeä osa yrityksen tuoteviestintää ovat demonstraatiot, jotka esittelevät tuotteiden ominaisuuksia ja käyttöä. Ihon suojaus- ja kevennysvideota käytetään Mills Enterprises Ltd Oy:n koulutustilaisuuksissa työvaiheiden havainnollistamiseen. Se soveltuu käytettäväksi myös oppilaitoksissa lähiopetuksen tukena ja itseopiskelussa. Ihon suojaus- ja kevennyskoulutus on osa suurempaa palvelukokonaisuutta, jonka tarkoituksena on parantaa Mills Enterprises Ltd Oy:n asiakaspalvelua digitaalisissa kanavissa.

Asiasanat: tuotekehitys, digitaalinen oppimateriaali, jalkojenhoito, opetusteknologia

Maija Lokka

Education for feet skin protection and cushioning

Year	2016	Pages	44
------	------	-------	----

This aim of this thesis idea was to produce an educational instruction video to support the sales and product communication for the commissioning company Mills Enterprises Ltd Oy. The video was meant for podiatry professionals, beauticians and students within those branches. The video was produced with the help of professionals working in communications and public relations. The goal was increase the products' users knowledge by producing a compact package of educational information on how to prevent and take care of the most common feet problems using skin protective and cushioning products. Inherited and external factors may cause skin and toenail problems on feet. Skin protective products are used to lessen skin friction. Skin cushioning products are used to remove the pressure or abrasion of a certain area. Cushioning products are used when the alignment of the foot needs correcting or to relieve pressure on indurations, calluses or a wounds. The instructional video shows how to modify skin protection and cushioning products for the most common problems.

Instruction videos are not bound by time and place. Demonstrations, showing a product's possibilities and how to use them, are an important part of a company's product communication. The instruction videos created in this thesis will be used in courses held by Mills Enterprises Ltd Oy, to show the phases of the treatments. They will also be used by educational institutions, to support studies and self-learning. The instruction videos on skin protection and cushioning are part of a larger concept to increase Mills Enterprises Ltd Oy's customer relations and information through digital channels.

Keywords: product development, digital educational material, podiatry, technology in teaching

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Yhteistyöyritys Mills Enterprises Ltd Oy	6
3	Jalkojen ihon suojaus ja kevennys	7
4	Jalkaterän kiputilat ja virheasennot	8
	4.1 Jalkaterän rakenne	9
	4.2 Kaarijalka	10
	4.3 Kovettuma.....	11
	4.4 Lattajalka	11
	4.5 Mortonin neurooma	12
	4.6 Plantaarifaskiitti	13
	4.7 Rasvapatjan surkastuminen	14
	4.8 Vaivaisenluu.....	15
	4.9 Vasaravarpaat	16
5	Iho- ja kynsiongelmat.....	17
	5.1 Jalkasyylä	18
	5.2 Kynsisieni	19
	5.3 Känsä.....	20
	5.4 Paksuuntunut kynsi	20
6	Digitaalinen koulutusmateriaali: jalkojen ihon suojaus- kevennyskoulutus.....	21
	6.1 Suunnittelu.....	22
	6.2 Käsikirjoitus.....	24
	6.3 Ääni	24
	6.4 Yhteenveto digitaalisen koulutusmateriaalin suunnittelusta ja toteutuksesta.	25
7	Koulutusvideolla esiintyvät ratkaisut jalkojen virheasentoihin	26
	7.1 Soft1 ja Soft NEXT-joustopidokset	26
	7.2 Ihonsuojaputki.....	27
	7.3 Fleece Ihonsuojalevy	27
	7.4 Geelityyny varpaille	28
	7.5 Lampaanvilla.....	28
	7.6 Poron-pohjallismateriaalit.....	29
	7.7 Huopakevennys.....	29
8	Pohdinta	29
	Lähteet	32
	Kuviot	33
	Taulukot.....	34
	Liitteet	35

1 Johdanto

Kouluttaminen ja uusista menetelmistä tiedottaminen ammattilaisille ja opiskelijoille on osa jalkahoitotarvikkeita maahantuovan Mills Enterprisesin Ltd Oy:n (jäljempänä Mills) ydintoimintaa. Sekä ammatinharjoittajat että oppilaitokset ovat viime vuosina toivoneet yhä useammin ihon suojaukseen ja kevennykseen liittyvää koulutusta. Jalkojenhoidon ammattitutkintolaisille ihon suojaus- ja kevennystuotteiden valmistaminen asiakkaalle kuuluu osana tutkinnon osaan. Kauneudenhoitoalan perustutkinnon valinnainen tutkinnon osa ”kosmetologina toimiminen terveydenhuollon toimintaympäristössä” on myös osaltaan lisännyt tämän tyyppisen koulutuksen kysyntää.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostuu koulutusvideosta, jossa näytetään demonstraation keinoin erilaisia tapoja suojata ja keventää jalkojen ihoa ja asentovirheitä. Koulutus tarjoaa monipuolisia ratkaisuja eri materiaaleista jalkaongelmiin. Video toteutetaan yhteistyössä viestintäalan ammattilaisten kanssa. Videota käytetään Millsin järjestämissä koulutuksissa, lähiopetuksen tukena oppilaitoksissa sekä itseopiskelussa. Käyttäjiä ovat jalkojenhoidon ammattilaiset, kosmetologit sekä kauneuden- ja terveydenhoitoalan opettajat, kouluttajat ja opiskelijat.

Video on tehokas, nopea ja monipuolinen viestinnän väline. Sillä on useita eri käyttötarkoituksia. Jalkojen ihon suojaus- ja kevennysvideon tarkoituksena on kehittää Millsin koulutustarjontaa. Kun video liitetään osaksi Millsin verkkosivuja, pystytään asiakkaille välittämään tietoa internetin välityksellä 24 h vuorokaudessa; juuri silloin kun hän tietoa tarvitsee. Koulutuksen siirtäminen verkkoon hyödyntää myös niitä asiakkaita, jotka asuvat pääkaupunkiseudun ulkopuolella. Videon avulla asiakas pystyy oppimaan uutta tai täydentämään ammattitaitoaan kotoa käsin. Asiakas voi videon avulla oppia uutta tai käyttää videota jo aiemmin opitun keräämiseen. Jalkojenhoito on alana uudistuva ja uusia materiaaleja ja menetelmiä kehitetään koko ajan. Ajan hermolla pysyminen palvelee sekä ammattilaisia että heidän asiakkaitaan.

2 Yhteistyöyritys Mills Enterprises Ltd Oy

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Mills Enterprises Ltd Oy:n kanssa. Mills on kauneuden- ja terveydenhoitoalan tukkuliike, joka maahantuo kauneuden- ja terveydenhoitoalan laitteita, kalusteita, tarvikkeita ja tuotteita. Mills tunnetaan erityisesti laajasta jalkojenhoitotuotteiden ja -tarvikkeiden valikoimasta. Satojen tuotteiden valikoimaan kuuluu muun muassa jalkojenhoidon instrumentit, jalkojen ihon suojaus- ja kevennystuotteet sekä hoitolan desin-

fiointi- ja suojat tuotteet. Millsillä on myös omia tuotemerkkejä, kuten Mills Lampaanvilla, jota myydään kauneus- ja jalkahoitoloiden lisäksi apteekkeissa. Tuotteet tulevat pääasiassa Saksasta ja muualta Euroopasta.

Millsin asiakkaita ovat jalkojenhoidon ja kauneudenhoitoalan ammattilaiset, kuten jalkojenhoitajat, jalkaterapeutit sekä kosmetologit. Myös edellä mainittujen alojen opiskelijat ja oppilaitokset ovat Millsin asiakkaita. Kunnalliset ja yksityiset sairaalat, terveyskeskukset, palvelutalot sekä apteekit tilaavat myös tuotteita Millsiltä. Toimiva verkkokauppa mahdollistaa laajuisen tuotemyynnin.

3 Jalkojen ihon suojaus ja kevennys

Jalkojen ihon suojaamisen tarkoituksena on vähentää tai poistaa iholle aiheutuvaa kitkaa ja hankausta. Kitka ja hankaus voivat johtua liian pienistä tai kapeista kengistä tai kengän kovasta, periksi antamattomasta materiaalista, mutta niiden taustalla voi olla myös virheasento. Virheasento, kuten vaivaisenluu tai vasaravarpaat aiheuttavat yleensä iholle hankausta. Vaivaisenluussa isovarpaan tyvinivel kääntyy muita varpaita kohden, jolloin kapea kenkä voi aiheuttaa punoitusta tyvinivelen kohdalle. Vasaravarpaissa varpaiden nivelet ovat jäykistyneet, jolloin varpaiden nivelet hankaavat usein kengän matalaa kattoja vasten. Hankaus voi aiheuttaa kovettumaa, känsiä ja kipua. Suojaamisella pyritään ennaltaehkäisemään ihon punoitusta ja hiertymistä. Sillä voidaan myös auttaa jo vaurioitunutta ihoa rauhoittamaan ja parantamaan rauhassa. Useat jalkaongelmat olisivat ennaltaehkäistävissä jalkojen ihon suojauksella. Jalkaongelmiin kiinnitetään usein kuitenkin huomiota vasta silloin kun ongelmia ilmenee.

Suojatuotteet voidaan jakaa liimattaviin ja puettaviin suojiin. Liimattavat suojat liimataan puhtaalle iholle tai kenkään. Liimatuotteissa liimapinta on voimakas, joten niitä ei suositella henkilöille joilla on ohut iho. Liimattavat suojat ovat yleensä aina kertakäyttöisiä. Ne ovat usein edullisia ja helppoja valmistaa. Puettavat suojatuotteet ovat pitkäkestoisempia, mutta myös arvokkaampia. Ne sopivat yleensä kaikille, sillä ne on helppo riisua ja pukea. Jotkut puettavat suojat voidaan pestä pesukoneessa, jolloin niiden käyttöikä on useita kuukausia.

Jalkojen ihon keventäminen vähentää tai poistaa ihovaurioon tai kipukohtaan kohdistuvaa painetta ja hankausta. Kevennystuotteita käytetään, kun halutaan keventää virheasento, kipua tai haava. Virheasento, kuten kaari- tai lattajalka aiheuttavat erilaisia ongelmia, kuten kovettumia, kipua ja painopisteiden muuttumista. Keventämisen tarkoituksena on poistaa painopiste alueelta, jolloin iho pystyy paranemaan rauhassa ja kipu lievittyy. Kevennystuotteita voidaan käyttää myös silloin kun asiakkaalla on jalkapohjassa kovettumaa, känsä tai syyliä. Ko-

vettumat ja känsät syntyvät kun iholle kohdistuu kovaa painetta ja hankausta. Ne voidaan poistaa mekaanisesti veitsellä, mutta jos kenkiä tai askellusta ei muuteta, muodostuvat ne samaan paikkaan uudelleen. Oikealla kevennystuotteella jalan kuormituspisteitä voidaan ta-soittaa, jolloin paino kohdistuu tasaisesti jalkaterälle.

Kevennystuote voi olla väliaikaiseen tai pitkäaikaiseen käyttöön tarkoitettu apuväline. Materiaaleina voidaan käyttää liimattavia tuotteita, kuten puolikompressoitua huopalevyä tai pitkäkestoisempia tuotteita. Silikonista voidaan valmistaa yksilöllinen kevennystuote, joka ko- vuudestaan riippuen keventää tai oikoo virheasentoa. Pohjalliset ovat käyttäjälleen helppo kevennystuote. Erilaisia pohjallismateriaaleja, kuten levyjä tai pohjalliselementtejä käyttä- mällä pohjallisista voidaan tehdä yksilölliset, juuri asiakkaan tarpeisiin sopivat kevennyspoh- jalliset.

4 Jalkaterän kiputilat ja virheasennot

Jalat kannattelevat ihmistä. Niiden avulla ihminen pystyy seisomaan, kävelemään ja juokse- maan. Elämän aikana jalat kuljettavat ihmisen noin neljä kertaa maapallon ympäri (Liukkonen & Saarikoski 2004, 18). Perusterveelle ihmiselle saattaa riittää jalkojen päivittäinen tarkaste- lu ja jalkahoito muutaman kerran vuodessa. Jos ihmisellä on taustalla perussairaus tai jalkoi- hin kohdistuva trauma, tulee jalkojen terveyteen kiinnittää tarkempaa huolta.

Perussairaus, kuten nivelreuma tai diabetes, saattavat aiheuttaa muutoksia myös jalkoihin. Muutokset voivat tapahtua pitkällä aikavälillä ja sen takia melko huomaamattomasti. Nivel- reuman myötä henkilön voi olla vaikeaa leikata esimerkiksi varpaankynsiä: sairauden takia varpaiden tyvinivelet jäykistyvät, jonka seurauksena ovat vasaravarpaat. (Leirisalo-Repo, Hä- mäläinen & Moilanen 2002, 157). Jos henkilöllä on nivelreumaa myös sormissa, voi varpaiden kynsien leikkaamisesta olla vaikeaa. Pitkät varpaankynnet voivat rikkoa muiden varpaiden ihoa, aiheuttaa känsiä ja kovettumaa sekä tehdä kävelystä kivuliasta.

Diabeetikoilla neuropatia eli hermovaurio aiheuttaa vakavia jalkaongelmia. Neuropatia on yleinen seuraus pitkään jatkuneesta diabeteksestä ja se aiheuttaa jalkoihin tunnottomuutta. Diabeetikko, jolla on todettu neuropatia, ei välttämättä tunne kiveä kengän sisällä, jolloin iholle tulee kovettumaa ja pahimmassa tapauksessa haava. (Mustajoki, 2016). Diabeetikoille on yleistä myös iskemia eli kudosten hapenpuute. Iskemian takia haavat eivät parane yhtä nopeasti kuin terveellä ihmisellä. Kovettuma on haavan esiaste, joka on diabeetikoille vaaral- linen. Hoitamaton haava saattaa johtaa amputaatioon. (Riikola & Ebeling, 2009.)

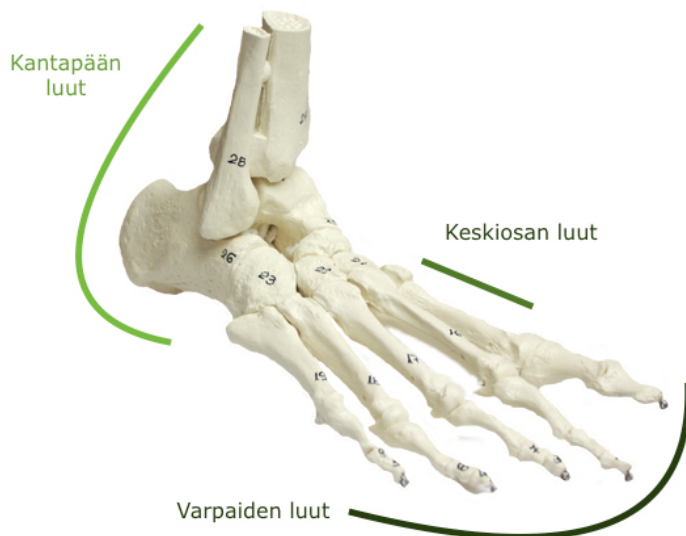
Jalkaterän kiputilat ja virheasennot voivat olla joko perinnöllisiä tai ulkoisista tekijöistä riippuvaisia (Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2010, 9). Perinnölliset virheasennot aiheuttavat yleensä hoitamattomina kiputiloja, jotka voivat haitata tavallista elämää. Yleinen, periytyvä virheasento on vaivaisenluu. Jos jommalla kummalla vanhemmista on vaivaisenluu, tulee lapsen jalkineita ostaessa valita sellaiset kengät, joissa lesti on tarpeeksi leveä. Jalan rakenteesta johtuen myös tiiviit varvasvälit voivat aiheuttaa ongelmia, etenkin jos niitä ei kuivata huolellisesti pesun jälkeen. Kun perinnöllinen virheasento on tiedossa, voidaan siihen puuttua useilla erilaisilla ulkoisilla ihon suojaus- ja kevennystuotteilla.

Ulkoisilla tekijöillä on tärkeä merkitys jalkojen hyvinvoinnin kanalta. Pelkästään ylipaino kuormittaa jalkaa ja jalkaterää, jolloin nivelet ja luusto joutuvat voimakkaalle rasitukselle. Liian pienet tai isot kengät voivat aiheuttaa kiputiloja jalkoihin. Liian pienet kengät edesauttavat vaivaisenluun, vasaravarpaiden sekä erilaisten kynsiongelmiin syntymistä. Liian suuret kengät voivat hiertää kynttä, jolloin kynsi voi irrota.

Ikääntyminen vaikuttaa jalkojen toimintaan. Heikentyneen yleiskunnon takia jalkojenhoitoon tulee kiinnittää huomiota. Huonontunut näkö, lihasten ja luuston heikentyminen voivat tehdä yksinkertaisista asioista, kuten varpaiden kynsien leikkaamisesta vaikeaa. Ikääntymisen myötä verenkierto-ongelmat lisääntyvät, jolloin iho ohenee ja haavojen riski suurenee. Myös kynnet voivat paksuuntua, mikä voi tehdä kävelystä kivuliasta. (Saarikoski ym. 2010, 22.)

4.1 Jalkaterän rakenne

Jalkaterä koostuu pienistä luista, jotka yhdistyvät sääri- ja pohjeluun kehräsluihin. Jalkaterä alkaa nilkan alapuolelta ja jatkuu varpaidenpäihin asti. Jalkaterä koostuu kolmesta suuremmasta osiosta: nilkanluista, jalkapöydän luista ja varpaiden luista. Nilkanluut koostuvat kantaluuista, kuutioluusta, telaluusta, veneluusta ja kolmesta vaajaluusta. Telaluu mahdollistaa nilkan liikkumisen ja kääntymisen, kantaluu puolestaan muodostaa kantapään. (Karhumäki, Kärkkäinen, Nieminen & Syrjäkallio-Ylitalo 2015, 39-40.) Jalkaterän keskusta koostuu viidestä jalkapöydän suorista luista, jotka tunnetaan myös nimellä metatarsaalit. Jalkaterän kaikki luut nivELYTYVÄT toisiinsa 55 eri nivelen kautta. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 70.) Varpaissa luuta on yhteensä neljätoista: isovarpaassa eli 1. varpaassa kaksi ja muissa kolme. Isovarvas tekee koukistus ja ojennus-liikettä, joka mahdollistaa eteenpäin askeltamisen (Saarikoski ym. 2010, 38). Jalkaterän luut ja nivelet muodostavat poikittaissuunnassa jalkakaaren ja jalkaterän pitkittäissuunnassa ulko- ja sisäkaaren (Karhumäki ym. 2015, 40).

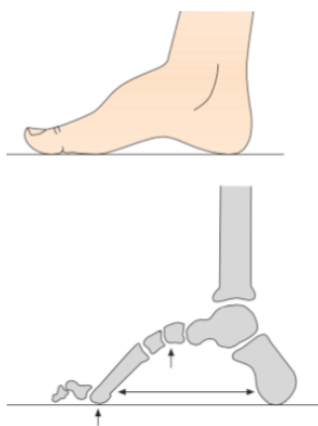


Kuvio 1 Jalkaterän rakenne (Lokka 2016)

Terveessä jalassa kehon paino jakautuu tasaisesti jalkaterälle. Jalkapeiliä käytettäessä paino näkyy kuormittuvan tasaisesti päkiän, kantapään ja ulkoisen pitkittäiskaaren kohdille.

4.2 Kaarijalka

Kaarijalassa jalkaterän pitkittäiskaari on korkea. Kaarijalalle on monia syitä, mutta jäykkä nilkka ja alaraajojen pituusero ovat usein virheasennon taustalla perinnöllisinä tekijöinä. Kaarijalka on ongelmallinen virheasento, sillä siinä tukipinta on heikko. Jalkaterälle tulee painopisteet vain pienelle alueelle, käytännössä päkiälle ja kantapäälle, jonka seurauksena tasapaino heikentyy. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 564.) Kun paino tulee vain päkiälle tai kantapäälle, kohdistuu niille suurempi isku. Iskun takia alueille syntyy kovettumia ja mahdollisesti myös kipeitä känsiä. Jalat myös väsyvät, kun jalkaterästä puuttuu luonnollinen kaarituki.



Kuvio 2 Kaarijalka (Jalat ja terveys 2004)

Kaarijalka voidaan todeta esimerkiksi jalkapeilin avulla. Asiakas nousee jalkapeilin päälle ja vihreä valo näyttää jalkojen kuormituspisteet. Peili mahdollistaa myös jalan tarkemman tutkimuksen. Hyvät, tukevat pohjalliset ovat ensisijaisen tärkeitä heikkojen tukipisteiden takia. Pohjallisesta saadaan yksilölliset kun ne valmistetaan yksilöllisistä pohjalliselementeistä, jolloin jalkaterän kuormituspisteet normalisoituvat (Liukkonen & Saarikoski 565).

4.3 Kovettuma

Kun iholle kohdistuu jatkuvasti ulkoista painetta, alkaa iho suojaamaan itseään kiihdyttämällä solujen jakautumisprosessia. Se näkyy ihon kovettumisena, liikasarveistumisena. Kovettuma on ihon suojausmekanismi ulkoista painetta kohtaan. Se on kellertävän väristä ja sitä muodostuu kohtiin, joihin ulkoinen paine osuu. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 300.) Kovettuma voi olla kipeä, sijaitessaan tukipisteen kohdalla.

Liian pienet tai muuten sopimattomat kengät hiertävät ihoa. Myös ylipaino, kuiva iho ja jalkaterän ja kynnen virheasennot voivat aiheuttaa kovettumia. (Saarikoski ym. 2010, 230.) Kengän huono lesti tai liian korkea korko voivat tehdä kävelystä kivuliasta.

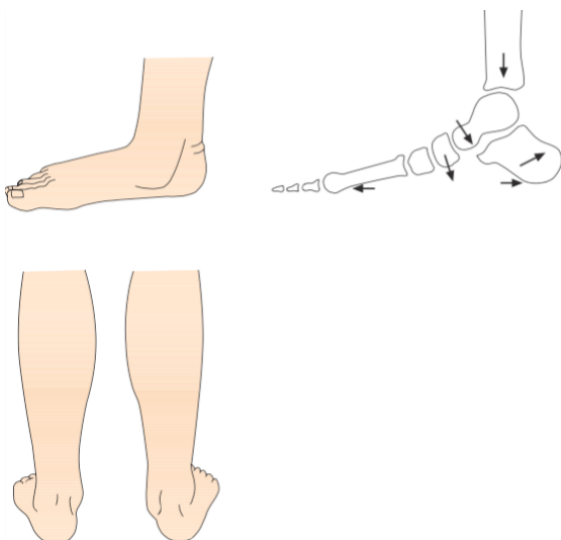
Ammattilainen poistaa jalkapohjan kovettumia mekaanisesti veitsellä tai mikromoottoria eli jalkaporaa käyttäen. Ihoa voidaan pehmittää jalkakylvyllä tai ammattikäyttöön tarkoitetulla pehmitysliuksella. Pehmitysliuos on emäksinen aine, joka pehmittää kovettuman nopeasti. Säännöllinen rasvaus pitää ihon joustavana, jolloin kovettumien synty vähenee. Hieronta parantaa ihon pintaverenkiertoa, jolloin iho kosteutuu paremmin. Itsehoidossa asiakkaan tulisi hoitaa kovettumia säännöllisellä rasvauksella. Jos kovettuma johtuu jalkaterän asentovirheestä, voidaan yksilöllisillä pohjallisilla estää kovettumien synty. Yksilölliset pohjalliset tukevat jalkaterää oikeasta kohdasta, jolloin paino kuormittuu jalkaterälle tasaisesti. Iskuvaimennuspohjallisilla voidaan myös vähentää kovettumien muodostumista. Liimattavat suojat auttavat akuutisti. Jos henkilöllä on kantapään kohdalla laajoja kovettumia, voidaan ihoa suojata ulkoiselta kitkalta esimerkiksi Fleece ihonsuojalevystä valmistettavalla kantapääkupil-la.

4.4 Lattajalka

Lattajalka tarkoittaa jalkaterää, jossa jalan sisäkaari on laskeutunut. Jäykkä nilkka tekee askelluksesta raskaan, jolloin jalan nivelsiteet löystyvät. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 561.)

Myös ylipaino ja ikääntymisestä johtuva kehon kasaantuminen voivat aiheuttaa nivelsiteiden löystymistä. Jalkaterä näyttää sivusta katsottuna kaarettomalta ja takaapäin nilkat voivat kääntyä ylipronaatioon eli sisäänpäin. Ylipronaatio itsessään väsyttää nilkan lihaksia, jolloin askelluksesta tulee vielä raskaampaa. (Saarikoski, Stolt & Liukkonen, 2012.)

Sisäkaaren laskeutumisen takia jalkapohjassa on normaalia enemmän tukipisteitä, jolloin kovettumien ja muiden iho-ongelmien määrä kasvaa. Laskeutuneen sisäkaaren takia jalkojen hikoilu voi lisääntyä: jalkapohjassa on runsaasti hikirauhasia. Jalkojen hikoilu on henkilökohtaisesti epämiellyttävää, mutta siitä voi olla haittaa fysiologisestikin. Tiiviit varvasvälit voivat hautua kosteissa sukissa ja kengissä hikoilun takia, jolloin ohut iho helposti aukeaa. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 298).



Kuvio 3 Lattajalka (Jalat ja terveys 2004)

Jos lattajalka ei aiheuta kipua tai muita muutoksia, voidaan tilannetta hoitaa tarkkailemalla. Joillakin jalkaterän virheasennot eivät aiheuta kipua, jolloin jalkaterän luonnollista asentoa on turha lähteä muuttamaan. Usein lattajalka aiheuttaa kuitenkin erinäisiä ongelmia, jolloin esimerkiksi tukipohjallisilla saadaan tuettua jalkaterän sisäkaarta. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 561.) Jalkapeili on oiva apuväline todentamaan jalkaterän laskeutumista. Joskus sisäkaari voi näyttää olevan voimakkaasti laskeutunut, mutta jalkapeilin avulla huomataan, että kaarta löytyykin.

4.5 Mortonin neurooma

Mortonin neurooma on yksi hermopinne muoto. Hermopinne tarkoittaa hermojen puristumista, jolloin hermon verenkierto häiriintyy ja alueella tuntuu voimakasta kipua (Liukkonen &

Saarikoski 2004, 501). Mortonin neuroomassa jalkapohjan pitkittäin suuntautuvat hermot puristuvat päkiään kohdalla, yleensä 3. ja 4. varpaiden väleissä. Hermojen puristumisen taustalla on useat ulkoiset tekijät: ahtaat, korkeat ja liian pienet kengät, runsas liikunta tai päkiään kohdistuva, muu, ulkoinen paine. (Saarikoski ym. 2010, 271.)



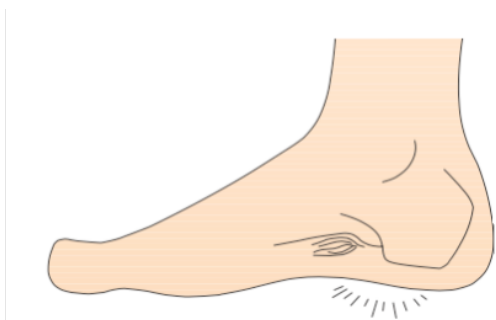
Kuvio 4 Mortonin neurooma (Jalat ja terveys 2004)

Mortonin neurooman aiheuttama kipu voi esiintyä akuutisti ja olla erittäin voimakasta. Kipu voi tuntua särkynä, puutumisena tai pistelynä. Yleensä kipeän kohdan hieronta auttaa kivun lievityksessä. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 566.) Mortonin neuroomaan auttavat myös sopivat kengät ja pohjalliset, joissa päkiäpelotti tukee ja erottaa hermoja toisistaan. Joskus ulkoisten tekijöiden muuttamisesta ei ole hyötyä, vaan hermot ovat vaurioituneet parantumattomasti. Silloin viimeisenä vaihtoehtona on leikkaus, jossa vaurioituneet hermot poistetaan. (Saarikoski ym. 2010, 272.)

4.6 Plantaarifaskiitti

Kantapään alla, kantapohjan sisäreunassa saattaa kävellessä tuntua kipua. Kun kipu on voimakasta, eikä se ole ohimenevää, on kyse plantaarifaskiitista. Plantaarifaskiitti tarkoittaa jalkapohjan jännekalvon tulehdustilaa (Liukkonen & Saarikoski 2004, 579). Plantaarifaskiitti johtuu yleensä kantapäähän kohdistuvasta iskusta ja jalkaterän sisäkaaren laskeutumisesta, jolloin kantapohjan jännekalvo venyy. Jännekalvon kiinnittymiskohta rasittuu venymisen takia ja saattaa lopulta tulehtua. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 579-580.)

Plantaarifaskiitti on yleistä henkilöillä, jotka harrastavat paljon liikuntaa. Sen muita syitä ovat kovalla alustalla seisominen ja kävely, seisontatyö sekä ylipaino. Jos kantapohja röntgenkuvataan, saattaa kantapohjassa näkyä niin sanottu luupiikki. Luupiikki on kalkkikertymää, eikä se ole plantaarifaskiitin syy vaan seuraus. (Saarelma 2015.)



Kuvio 5 Plantaarifaskiitti (Jalat ja terveys 2004)

Kivun lievitys voidaan aloittaa sopivan kokoisista kengistä, joissa on tukeva pohjallinen. Kovalla alueella seisomista ja kävelyä tulisi myös välttää. Hieronta ja jalkapohjan lihasten venyttely auttavat avaamaan jännekalvon niveliä. Jos plantaarifaskiitti on todettu, voivat kipulääkkeet ja kortisoni-pistokset auttaa. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 580-581.) Markkinoilla on saatavilla silikonista valmistettuja kevennystuotteita, kuten kantakuppeja. Ne ovat pehmeitä ihoa vasten ja vähentävät kantapään kohdistuvaa iskuja. Myös huopalevystä voidaan leikata kantapohjalle sopiva kevennys. Kipu on yleensä voimakkainta aamuisin, jolloin yön aikana olisi hyvä käyttää plantaarifaskiitin hoitoon tarkoitettua yölastaa, joka venyttää jänneitä (Saarelma 2015).

4.7 Rasvapatjan surkastuminen

Rasvapatja on jalkaterän luonnollinen suoja iskua ja painetta vastaan. Se on jalkaterän oma kevennystuote, joka vaimentaa kävelystä ja juoksemisesta tulevat iskut. Rasvapatja suojaa myös luita ja hermoja. Rasvapatjan koko on noin 18 millimetriä (Saarikoski ym. 2010, 304).



Kuvio 6 Rasvapatjan surkastuminen (Jalat ja terveys 2004)

Kantaluu on jalkaterän suurin yksittäinen luunosa. Kun sen ympärillä oleva, luonnollinen suoja alkaa surkastua, kohdistuu jokainen isku voimakkaammin, jolloin syntyy kiputiloja. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 578.) Rasvapatjan surkastuminen näkyy henkilön jalkoja tarkasteltaessa takaa päin fyysisesti. Normaali kantapää on kevyesti pyöristynyt reunoilta. Jos rasvapatja on surkastunut, muistuttaa kantapää tiimalasia. Kun rasvapatja on surkastunut, ovat kantapään

reunat neliskulmaiset ja kantapää näyttää levinneeltä. (Saarikoski ym. 2010, 305.) Rasvapatja voi surkastua myös päkiänkohdalta, jolloin jalkapohjan päkiälle muodostuu kovettumia ja känsiä.

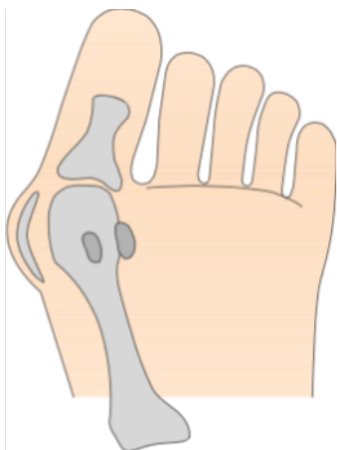
Rasvapatjan surkastuminen johtuu yleensä ikääntymisestä. Kävely kovalla alustavalla, ylipaino ja huonot kengät pahentavat oireita (Liukkonen & Saarikoski 2004, 578). Kun kehon luonnollinen iskunvaimennus on poistunut, tulee iskua suojata ulkoisilla tuotteilla. Hyvät kengät ja iskunvaimennuspohjalliset auttavat rasvapatjan surkastumisen hoidossa.

4.8 Vaivaisenluu

Vaivaisenluu on jalkaterän virheasento, jossa 1. varpaan tyvinivel on kääntynyt muita varpaita kohti. Se voi olla perinnöllistä tai ulkoisista tekijöistä johtuvaa. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 494.) Vaivaisenluu voi muodostua myös pikkugarpaaseen eli 5. varpaaseen. Se muodostuu samalla lailla kuin tavallinen vaivaisenluu. Pikkugarpaan vaivaisenluusta käytetään joskus myös nimitystä räätälinpatti.

Ulkoisilla tekijöillä on laaja merkitys vaivaisenluun syntymiseen. Jos virheasento on perinnöllinen, ulkoiset tekijät voivat ehkäistä laajempien vaurioiden muodostumista tai vastaavasti edesauttaa vaivaisenluun syntymistä. Tyvinivelen kääntyminen muita varpaita kohden johtuu usein pienistä, kapeista tai muuten sopimattomista kengistä. Muita syitä voivat olla esimerkiksi ylipronaatio eli askelluksen kääntyminen sisäänpäin tai ylipaino. Myös jalkaterän muilla virheasentoilla voi olla merkitystä vaivaisenluun muodostumiseen. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 569.) Kun vaivaisenluun on alkanut, muodostuu 1. varpaan nivelen kohdalle luinen ulkonema, jota kutsutaan bunioniksi (Liukkonen & Saarikoski 2004, 35). Bunion on kohta, missä iho muuttuu punaiseksi hankauksen takia.

Suoja- tai kevennystuotteella ennaltaehkäistään ihon rikkoutuminen ja kivun syntyminen. Kenkien materiaali voi vaikuttaa vaivaisenluun aiheuttamaan kipuun. Kova keinoahka on usein joustamatonta, jolloin iho kitkaantuu kenkää vasten ja iholle muodostuu rakko. Kenkäkaupoissa on paljon esillä kapeakärkisiä ja matalakattoisia kenkiä, kuten ballerinoja. Kun valitaan sopivaa suoja- tai kevennystuotetta, tulisi samalla tarkistaa sen sopivuus käytettävään kenkään. Jos suoja- tai kevennystuote on kenkään liian iso, saattaa se aiheuttaa kiputiloja ja virheasentoja muille jalkaterän osille.



Kuvio 7 Vaivaisenluu (Jalat ja terveys 2004)

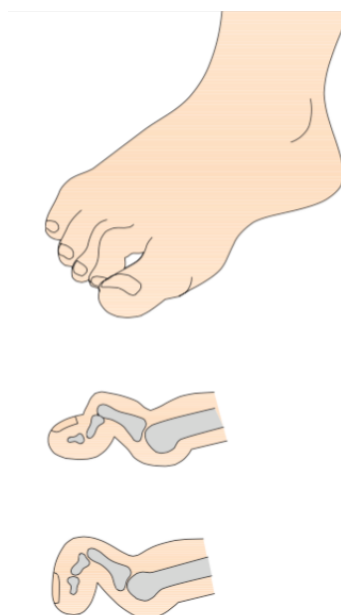
Vaivaisenluulle voidaan tehdä suojatuote esimerkiksi Fleece ihonsuojalevystä. Siitä leikataan soikean muotoinen pala, joka peittää vaivaisenluun alueen. Kulmat tulee aina pyöristää, etteivät ne paina ihoa vasten. Jos vaivaisenluu tai bunion halutaan keventää, eli poistaa siihen kohdistuva paine, käytetään siihen huopalevyä. Huopalevyyn leikataan aukko kevennettävälle kohdalle ja levyn muut reunat nollataan kevennyssaksilla. Nollaaminen tarkoittaa sitä, että kevennyksestä poistetaan kova reuna, jolloin kevennys mukautuu ihoa vasten, eikä paina ihoa.

Markkinoilla on olemassa erilaisia ratkaisuja vaivaisenluun oikomiseen. Varpaiden väliin voidaan laittaa silikonista tai muusta materiaalista valmistettu varpaan erottaja, jolloin se pyrkii oikaisemaan varpasta normaaliin asentoon. Oikomisen vahvuus riippuu varpaan erottajan kovuudesta. Joskus ulkoinen ortoosi ei auta, vaan vaivaisenluu pitää hoitaa kirurgisesti. Jotta henkilö pääsee vaivaisenluuleikkaukseen, tulee virheasennon oltava selkeä. Vaivaisenluu leikataan usein silloin kun se myös aiheuttaa virhe-asentoja muihin jalkaterän osiin, on kivulias tai hankaloittaa esimerkiksi kenkien valintaa. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 494.)

4.9 Vasarvarpaat

Koukistuneita varpaita kutsutaan vasaravarpaiksi. Vasaravarpaat ilmenevät 2-4. varpaissa. Virheasento voi esiintyä vain yhdessä varpaassa tai se voi ilmestyä kaikkiin 2-4. varpasiin. Virheasennossa varpaanpää osuu lattiaa vasten, riippuen kuinka voimakkaasti nivelet ovat kääntyneet. Vasaravarpaissa varpaannivel voi olla kääntynyt kärki- tai tyvinivelestä tai sekä että. Vasaravarpaiden päihin kohdistuu painetta, joka aiheuttaa kovettumia ja känsiä iholle sekä hermokipua varpaanpäähän. (Saarikoski, Stolt & Liukkonen 2012a.) Vasaravarpaiden taustalla on usein myös jokin muu virheasento, kuten rasvapatjan surkastuminen.

Vasaravarpaita voidaan hoitaa jakamalla vasaravarpaat kahteen ryhmään: liikkuviin ja jäykistyneisiin vasaravarpaisiin (Liukkonen & Saarikoski 2004, 569). Liikkuvat vasaravarpaat eivät ole vielä ehtineet jäykistyä, joten silloin voidaan tehdä vielä ennalta ehkäisevää hoitoa. Jalkojen voimistelu ja venyttely vahvistavat varpaiden ja jalkapohjan lihaksia ja niveliä, jolloin varpaisiin saadaan liikkuvuutta. Kovettumien ja känsien muodostumista voidaan estää valitsemalla sopivan kokoiset kengät. Kengän katto ei saa esimerkiksi kalvata niveliä. Liikkuville vasaravarpaille voidaan tehdä yksilölliset varvasoikaisijat tai ostaa valmiiksi muotoillut. Yksilöllinen vasaravarpaan oikaisija voidaan valmistaa muun muassa nauhasilikonista, jolloin oikaisija istuu ja oikoo varpaita tarpeeksi tehokkaasti.



Kuvio 8 Vasaravarpaat (Jalat ja terveys 2004)

Jos vasaravarpaat ovat kokonaan jäykistyneet, voidaan hoitoon liittää oikaisijan lisäksi yksilölliset pohjalliset, jotka oikovat virheasentoa. Joskus leikkaus on ainut apukeino (Saarikoski ym. 2012a).

5 Iho- ja kynsiongelmat

Ulkoiset tekijät voivat aiheuttaa ongelmia jalkojen iholle ja varpaan kynsille. Ikääntyminen vähentää ihon keratinosyyttien muodostumista, mikä näkyy ihon ohenemisena. Ohut iho rikoontuu helpommin ulkoisesta kitkasta ja paineesta.

Jalkojen iho uusiutuu noin kahdeksan viikon välein. Siksi jalkaterän haavat paranevat hitaammin. Varpaankynnet kasvavat noin 1 mm kuukaudessa (Liukkonen & Saarikoski 2004,

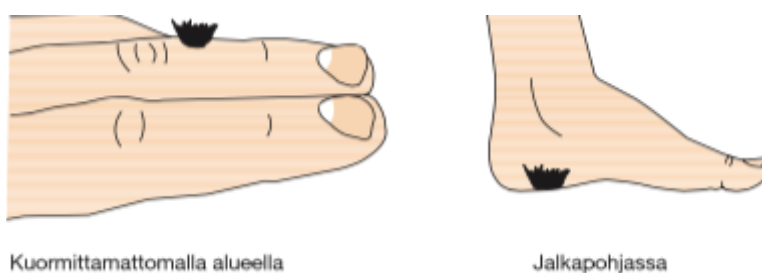
324). Ikäänymisen myötä kynnet saattavat alkaa kasvamaan nopeammin jolloin niiden hoitamatta jättäminen saattaa aiheuttaa ongelmia.

Perussairaudet voivat aiheuttaa pidemmällä aikavälillä muutoksia jalkojen iholle ja varpaan kynsille. Myös ihosairaudet, kuten psoriasis voivat aiheuttaa ihossa ja jalassa muutoksia. Psoriasisin muutokset kynteen näkyvät esimerkiksi kynsilevyn värinmuutoksena, kynnen paksun-
tumisena tai kynnen epämuodostumisena (Psoriasisliitto).

Kuiva ilma ja kylmyys voivat aiheuttaa myös muutoksia iholle ja kynnelle. Kuiva ilma kuivattaa ihoa, jolloin iho saattaa hilseillä. Kuiva iho rikkoontuu helposti ja toimii siten infektioportina bakteereille.

5.1 Jalkasyylä

Syyliä on papilloomaviruksen aiheuttama hyvänlaatuinen kasvain (Suhonen 2000). Jalkasyylä on harmiton vaiva, mutta sijaitessaan painopisteen alla se voi olla kivulias. Syyliä voi olla myös esteettisesti epämiellyttävä, varsinkin sijaitessaan näkyvällä paikalla. Syyliä tarttuu helposti ihorikon välityksellä. Sen takia jalkahoidossa syyliä tulisi käsitellä viimeiseksi, ettei sitä vahingossa infektioportin kautta levitetä muualle ihoon. Syyliä kasvaa rengasmaisesti koholle kun se ei ole painopisteen alla. Jalkapohjassa syyliä kasvaa sisäänpäin, jolloin sen päälle kasvaa nopeasti kovettumaa. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 315.)



Kuvio 9 Syylien kasvu iholla (Jalat ja terveys 2004)



Kuvio 10 Jalkasyylä (Lokka 2016)

Koska syylä on viruksen aiheuttama, on sen kokonaan poistaminen epävarmaa. Virus käyttäytyy yksilöllisesti. Syylän poistamisessa huomioitavia tekijöitä ovat sen sijainti ja ikä. Jos syylä sijaitsee kuormitusalueella, pitää se keventää kunnolla, että syylä pääsee kasvamaan ulos ihosta. Uuden syylän saa yleensä tehokkaammin pois kuin vuosia olleen. Markkinoilla on kuitenkin olemassa erilaisia syylänpoisto menetelmiä. Ammattilaiset voivat poistaa syylän esimerkiksi kemiallisella aineilla tai jäädytys-menetelmällä (Lichon & Khachemoune 2007, 373). Hoito aloitetaan poistamalla syylän päällä oleva kovettuma. Syylän päällä oleva kovettuma voimistaa syylän aiheuttamaa kipua. Sen takia kivuliaan syylän päältä on tärkeää poistaa kovettunut, kuollut ihosolukko.

5.2 Kynsisieni

Kynsisieni on hiivasienien aiheuttama sieni-infektio. Kynsisienen ulkonäkö on poikkeava terveestä kynnestä, mutta sieni-infektio voidaan todeta varmuudella vain kynnestä otettavan sieniviljelynäytteen avulla. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 355.) Kynsisieni tuoksuu yleensä epämiellyttävältä. Joskus kynnen ulkonäkö voi muuttua iskun tai ihosairauden myötä ja silloin oikean sieni-infektion diagnosointi voi olla haastavaa. Kynsisieni voidaan jakaa varpaankynsisinä kolmeen eri kategoriaan, riippuen mistä kohtaa sieni-infektio alkaa. Kynsisieni voi lähteä etenemään kynnen kärjestä, kynnen reunasta tai kynnen tyvestä. Kun kynsisieni alkaa kynnen kärjestä, muuttuu infektoitunut kynsi sameaksi, keltaisen väriseksi ja hauraaksi. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 353.) Jos kynsisieni alkaa kynnen päältä, tulee kynnen päälle valkoisia tai mustia laikkuja. Kun kynsisieni alkaa kynnen tyvestä, leviää sieni-infektio nopeasti, niin ettei kynnelle ehdi tapahtua merkittäviä muutoksia, kuten paksuuntumista. Tyvestä alkavan sieni-infektion takana voi olla hiivasienien lisäksi rihmasieni. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 354-355.)

Kynsisieni leviää helposti, joten hygieniaan tulee kiinnittää huomiota. Sukat tulisi pestä aineella, joka pesee ja desinfioi. Kynsien tulisi olla siistityt, jolloin paksuuntuneet kynnet eivät

riko ihoa ja levitä sieni-infektiota. Varvasvälien huolellinen kuivaus ennaltaehkäisee maseraatioiden eli vettymien syntymistä ja sitä kautta ihon rikkoutumista.

Sieni-infektoitunutta kynntä voidaan hoitaa paikallisesti itsehoitolääkityksellä sekä muilla itsehoitotuotteilla tai sisäisellä lääkityksellä. Yleensä pelkkä ulkoinen lääkitys, kuten apteekista ostettu kynsisienen poistoon tarkoitettu tuote, ei riitä infektoituneen kynnen hoitamiseen vaan avuksi tarvitaan joko sisäinen lääkitys tai kynnen mekaaninen poisto. (Saarikoski ym. 2010, 261.) Kotona kynsisienen päälle voidaan käyttää päivittäin tippa teepuuöljyä. Se estää bakteerien kasvun infektoituneella kynnellä, jolloin kynsisieni ei leviä. Lääkeaineista etenkin flukonatsolia käytetään sisäisessä lääkehoidossa (Liukkonen & Saarikoski 2004, 355).

5.3 Känkä

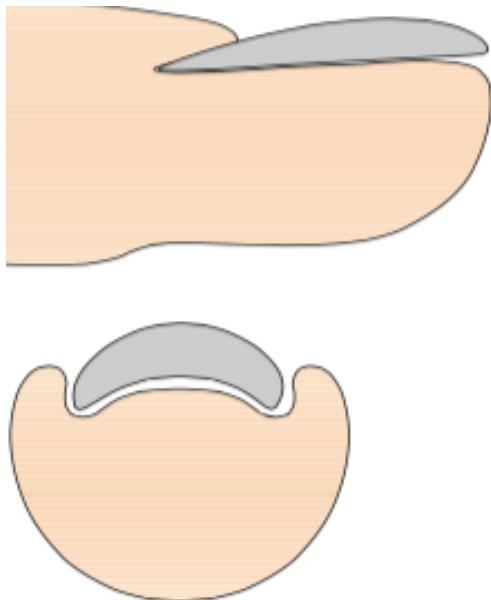
Känkä on tarkkarajainen kovettuman muoto ja esiintyy yleensä etenkin luisilla alueilla kuormituspisteiden kohdilla. Jos ihoa tarkastellaan poikittaisesta linjasta, näyttäisi känsä uppoavan ihoon kartiomaisesti. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 300-301.) Känkä syntyy kun kenkä hiertää ihoa tai jos iholle kohdistuu iskua, esimerkiksi kantapohjaan. Känkä on usein kipeä ja se voi haitata normaalia kävelyä. Ikääntymisen myötä jalkaterän rasvapatja voi surkastua, jolloin myös känsät voivat lisääntyä.

Känkä on kivulias vaiva. Se uusiutuu nopeasti jos ulkoiisiin tekijöihin ei puututa. Ammattilainen voi poistaa känsän kokonaan, mutta jos iho altistuu jatkuvasti iskulle ja hankaukselle, kasvaa känsä takaisin. Paras hoitokeino on vähentää känsään kohdistuvaa painetta. Kenkien tulisi olla lestiltään tarpeeksi leveitä ja pohjallisen tulisi olla iskua vaimentava ja / tai painetta tasaava. Jos känsä muodostuu varpaan päähän, voidaan varpaaseen pukea ihon hankausta estävä varvastuppi.

5.4 Paksuuntunut kynsi

Paksuuntunut kynsi johtuu kynnen juureen eli kynnen matriisiin kohdistuvasta vauriosta. Vaurio voi muodostua jos kynnen päälle tippuu jotakin tai jos kynsi osuu voimakkaasti johonkin. Paksuuntunut kynsi on esteettisesti epämiellyttävä. Se on kova, likaisen värinen ja se voi tarttua sukkiin kiinni. Kynsi voi paksuuntua myös ihotautilien, kuten psoriariksen tai sieni-infektion takia. Silloin kynsi on yleensä myös hauras ja helposti lohkeileva. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 349.) Paksuuntunut kynsi voi johtua myös ahtaasta kengästä, jolloin kynsi hiertyy ken-

gän kattoa tai reunaa vasten. Yleensä kynsi paksuuntuu 1. varpaasta, mutta ahtaiden kenkien takia myös 5. varpaan kynsi voi olla paksuuntunut.



Kuvio 11 Paksuuntunut kynsi (Jalat ja terveys 2004)

Paksuuntunutta kynttä hoidetaan ohentamalla sitä mekaanisesti. Ammattilainen käyttää kynnen ohentamiseen mikromoottoria tai timanttipinnoitettua kynsiviilaa, jolla kynsi ohennetaan normaalin paksuiseksi. Kynnet ovat helpompi leikata, kun ne ovat ensiksi ohennettu. Kun kynnet ovat siistit, ne eivät riko viereisten varpaiden ihoa. Varvastupella voidaan estää kynteen kohdistuva paine, jolloin kynsi ei enää paksuunnu.

Joskus kynsi voi paksuuntua ja kasvaa voimakkaasti ylöspäin tai sivulle. Silloin puhutaan torakynnestä. Torakynsi voi kasvaa myös suoraan ylöspäin, jonka seurauksena se irtoaa helposti. Torakynsi on väriltään tumma ja kovuudeltaan niin vahva, ettei sitä pysty leikkaamaan kynsileikkureilla. (Liukkonen & Saarikoski 2004, 350.) Silloin se sahataan poikki valitseamalla mikromoottoriin fissuura-terä. Torakynnet voivat olla todella kivuliaat ja estää tavallisten kenkien käytön ja normaalin kävelyn.

6 Digitaalinen koulutusmateriaali: jalkojen ihon suojaus- kevennyskoulutus

Internet on yhä useammin ympäristö, josta tiedonhaku aloitetaan. Internet ei ole ainoastaan viestinnän ympäristö, vaan verkkopalveluihin sisältyy yhä enemmän toiminnallisia ja palvelul-

lisiä elementtejä. Yritykselle verkkoympäristö on paikka, jossa voi yhdistää osaamisen kehittämisen ja tavaroiden sekä palveluiden myynnin. (Tuononen.)

Tuotetietouden ja koulutusten siirtäminen verkkoon antaa yritykselle myös taloudellista hyötyä. Säästöt tulevat sekä kommunikaation tehostumisesta, että matkustamisen vähenemisestä. Lisätulot tulevat asiakkaiden paremman palvelemisen kautta. Viestintä verkossa on perusta yrityksen toiminnanmuutokselle kohti sähköistä asiointia ja tehokkaampaa, kilpailukykyisenpää toimintaa. Se on osa menestyvän yrityksen kokonaisviestintää. Oletuksena on, että ajankohtainen tieto julkaistaan aina verkkopalvelussa. Asiakkaat ohjataan yrityksen verkkosivuille, josta he löytävät tietoa tuotteista sekä niiden käyttöominaisuuksista. Pienelle yritykselle tämä tarjoaa valtavia mahdollisuuksia. On vain erotuttava riittävästi, jotta käyttäjä löytää palvelun. Visuaalisuus lisää käyttäjän kiinnostusta myös tuotteisiin. (Pohjanoksa, Kuokkanen & Raaska 2007, 62-63.)

6.1 Suunnittelu

Digitaalisen koulutusmateriaalin suunnittelu aloitettiin miettimällä, mikä koulutus olisi Millsin asiakkaille ajankohtaisin ja hyödyllisin. Useat oppilaitokset ja ammatinharjoittajat ovat olleet kiinnostuneita ihon suojaus- ja kevennykseen liittyvien tuotteiden ja menetelmien koulutuksesta. Kauneudenhoitoalan perustutkinnon yksi tutkinnon osa on ”kosmetologina toimiminen terveydenhuollon toimintaympäristössä”. Kyseisen osan ammattitaitovaatimukseen kuuluu yksinkertaisen kevennystuotteen valmistaminen (Kauneudenhoitoalan perustutkinto 2016). Jalkojenhoidon ammattitutkintolaisilla ihon suojaus- ja kevennystuotteiden valmistaminen kuuluu pakolliseen tutkinnon osaan ”jalkojenhoito osana asiakkaan kokonaisuhoitoa”, joten koulutus tukee myös jalkojenhoidon ammattitutkintolaisten tarpeita (Jalkojenhoidon ammattitutkinto 2013).

Opinnäytetyön tavoitteena on siis tuottaa asiakkaille arvokasta palvelua nykyaikaisin keinoin. Ennen videon käsikirjoitukseen siirtymistä, selvitettiin kilpailutilanne. Miten kilpailijat palvelevat verkossa? Minkälaisia opetus-videoita he käyttävät? Pääsääntöisesti maahantuojat palvelevat asiakkaita verkkosivuillaan varsin kattavasti peruspalvelujen, kuten tuote- ja asiakas-kommunikaation osalta. Suoraan jalkojenhoitoon liittyviä, suomenkielisiä, alan ammattilaisille tarkoitettuja opetusvideoita on varsin rajallisesti saatavilla. Suomenkielistä videomateriaalia ihon suojauksesta ja kevennyksestä ei löytynyt lainkaan.

Videon toteuttamistavaksi valittiin monimedia, jossa kuva, liike, teksti ja ääni yhdistyvät tuottamaan mahdollisimman tehokkaan viestin. Videotuotantoprosessi muodostuu käsikirjoituksesta, kuvauksesta, valaistuksesta, äänityöskentelystä, editoinnista sekä jakelusta. Hyvän

suunnittelun tarkoituksena on saada videokoulutuksesta käyttäjälle selkeä ja helposti ymmärrettävä. (Pohjanoksa ym. 2007, 158.) Tarkkaan mietitty ja toteutettu käsikirjoitus auttaa tiivistämään videoon olennaiset asiat ja lyhentämään videon kestoja. Huolellisesti tehdyn käsikirjoituksen etu on myös se, ettei nauhoituksessa tarvitse enää miettiä sisältöjä. Tämä puolestaan tekee videosta edullisemmän toteuttaa.

Koulutusvideon suunnittelu aloitettiin 2.12.2015 suunnittelupalaverilla yhdessä koulutus- ja asiakaspalvelujohtaja Heidi Honkarannan kanssa. Suunnittelupalaverissa valittiin yritykset, joilta pyydettiin tarjoukset kuvaus- ja äänipalveluista. Videossa tekijänä esiintyy Maija Lokka. Palaverissa päätettiin myös kuvauksessa käytettävät ihon suojaus- ja kevennystuotteet. Koulutusvideolla esiintyvien tuotteiden valinta perustui käytössä hyväksi todettuihin ja yleisemmin käytössä oleviin tuotteisiin. Videolle valikoituivat ne tuotteet, jotka vaativat demonstraation, jotta niiden käyttötapaa tulisi oikein ymmärretyksi.

2.12.2015	Suunnittelupalaveri, tarjouspyyntöjen lähettäminen. Tuotteiden valinta
22.1.2016	Päätös mainostoimistosta
24.1.2016	Käsikirjoituksen suunnittelun aloitus
8-11.2.2016	Käsikirjoituksen suunnittelua
12.2.2016	Ääninäyttelijän valinta
17-18.2.2016	Käsikirjoituksen viimeistely
22.2.2016	Käsikirjoituksen lähettäminen kuvaajalle
23.2.2016	Kuvaukset
25.2.2016	Kuvauksessa esille tulleiden muutosten tekeminen käsikirjoitukseen
1.3.2016	Leikatun kuvausmateriaalin läpikäyminen, muutoksien tekeminen käsikirjoitukseen
3.3.2016	Käsikirjoituksen muokkaus, taustakappaleen uudelleen valitseminen
8.3.2016	Käsikirjoituksen muokkaus leikatun kuvausmateriaalin pohjalta
18.3.2016	Kuvausmateriaalien tarkistaminen, taustakappaleen hyväksyminen
21.3.2016	Projekti valmis

Taulukko 1 Videoprojektin aikataulu

Tarjousten perusteella yhteistyökumppaniksi valittiin helsinkiläinen mainostoimisto DigiPeople Studio Oy, jolta tilattiin sekä kuvaus- että editointipalvelut. Myös ääninäyttelijä valittiin heidän kautta.

Mainostoimisto	Kuvaus- ja leikkauspalvelut, ääninäyttelijä, taustamusiikki
Maija Lokka (opinnäytetyön tekijä)	Käsikirjoituksen laatiminen, esiintyminen videolla, kuvaus- ja leikkausmateriaalien tarkistus
Mills Enterprises Ltd Oy	Tilojen, tuotteiden ja tarvikkeiden tarjoaminen kuvauskäyttöön, vastuu budjetista

Taulukko 2 Videoprojektin työnjako

6.2 Käsikirjoitus

Videon käsikirjoitus laadittiin mainostoimistolta saatujen ohjeiden mukaisesti. Käsikirjoitus tehtiin jokaiselle kuvalle erikseen (liite 1.) Kuvan kohdalle merkittiin mitä ja miten tuotetta kuvataan, ääninäyttelijän teksti sekä kuvateksti. Käsikirjoituksen laatiminen vaatii erityistä tarkkuutta. Kaikki kohdat on täytettävä taulukkoon selkeästi siten, että kuvausmateriaalin editoinnissa kuvaaja ymmärtää, mitä hänen tulisi kuvata. Käsikirjoituksen on oltava myös ääninäyttelijää varten tehty siten, että hänelle ei jää tulkinnan varaa ääntämisessä.

Planssin eli tekstin tarkoituksena on tarkentaa ja kerrata tärkeimpiä asioita kuhunkin kuvaan liittyen. Kiteytetty teksti kertoo oleellisen viestin, jolloin tarvittaessa voidaan ääni jättää kokonaan pois. Luettavuuden kannalta on tärkeää miettiä, mikä on käytettävä kirjasinkoko ja kirjasintyyppi. Mitä harvempi kirjasintyyppi, sen helpommin se on luettavissa. Kun teksti tulee kuvan päälle, tulisi tekstin ja taustan kontrastin oltava tarpeeksi suuri, jotta se olisi helposti luettavissa. Väri on hyvä tehostekeino, mutta niiden liiallinen käyttö tekee kokonaisuudesta helposti sekavan (Pohjanoksa ym. 2007, 156-157.)

6.3 Ääni

Videon taustalla kuuluvan musiikin tarkoituksena on toimia tunnelman-luojana. Tarkoitukseen sopivan musiikin löytäminen voi olla haastavaa, sillä musiikki ei saisi olla kuulijan keskittymiskykyä häiritsevää. Musiikin tulisi olla tarpeeksi huomaamaton, jotta se ei kiinnittäisi kuulijan huomiota varsinaisesta aiheesta. (Pohjanoksa ym. 2007, 192.)

Selostavan äänen, ”spiikin” käyttäminen tavoittaa myös ne käyttäjät, joille pelkkä tekstiversio tuottaa hankaluuksia. Videolla olevat tuotetiedot ja ohjeet eivät vaadi jatkuvaa päivitystä, joten spiikkien käyttö sopii hyvin näihin tilanteisiin. Spiikkaajan äänensävyyn tulisi olla iloinen, ystävällinen, asiantunteva, luotettava sekä riittävän nopea. (Pohjanoksa ym. 2007, 192.)

6.4 Yhteenveto digitaalisen koulutusmateriaalin suunnittelusta ja toteutuksesta

Toiminnallinen opinnäytetyö on projekti, jonka suunnitteluvaihe on työn toimivuuden kannalta tärkeää tehdä huolellisesti. Kun toiminnallisessa osuudessa on yhteistyöyrityksen lisäksi kolmas osapuoli, on tärkeää sopia aikataulut tarkkaan, jotta työt etenevät suunnitellusti.

Tämä opinnäytetyön toiminnallinen osuus voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: opinnäytetyön suunnitteluun, toiminnallisen osuuden tekemiseen ja materiaalin tarkistamiseen. Suunnittelu-työ alkoi opinnäytetyön aiheen rajauksella. Tarkoituksena oli valmistaa koulutusvideo, jota voisi käyttää Millsin järjestämien koulutuksien tukena. Millsiltä on viime vuosina pyydetty toistuvasti koulutusta jalkojen ihon suojaukseen ja kevennykseen liittyen. Aihe on ajankoh- tainen sillä se kuuluu sekä kosmetologien valinnaiseen tutkinnon osaan että jalkojenhoidon ammattitutkinnon pakolliseen tutkinnon osaan. Videota voivat hyödyntää työssään myös muut Millsin asiakkaat kuten jalkaterapeutit ja oppilaitosten opettajat.

Toiminnallinen osuus koostuu käsikirjoituksesta, kuvauksesta ja leikatun materiaalin tarkas- tamisesta. Käsikirjoituksen laatiminen oli haasteellista ja sitä jouduttiin muuttamaan ennen ja jälkeen kuvauspäivän. Osaksi käsikirjoituksen virheet huomattiin vasta sen jälkeen kun ku- vausmateriaali oli katsottu. Muutoksia tehtiin ääninäyttelijän spiikkeihin, kuvateksteihin sekä kuvausaikaan. Useat asiat olivat sellaisia, joihin ei osannut kiinnittää aikaisemmin huomiota.

Koulutusvideossa oli tarkoitus käyttää yrityksen logossa olevaa vihreää väriä videon teks- tiosuudessa. Vihreä ei kuitenkaan erottunut tarpeeksi selkeästi kuvaustaustasta, joten tekstin väri muutettiin mustaksi. Musta teksti ei puolestaan erottunut tummasta taustasta, joten teksti päädyttiin laittamaan vaalean ruudukon sisään. Myös itse tekstiin jouduttiin tekemään muutoksia, muun muassa tuotenimiä ja -kokoja vaihdettiin. Asioiden tarkistaminen ja muut- taminen pidensivät osaltaan toiminnallisen osuuden valmistumista. Jokainen muokkauskerta maksaa, joten tarkkaan laadittu käsikirjoitus on myös kustannustehokas.

Koulutusvideosta tuli selkeä kokonaisuus, joka havainnollistaa yleisempien ihon suojaus- ja kevennysmateriaalien käytön. Opinnäytetyön aikana valmistunutta koulutusvideota tullaan käyttämään ihon suojaus- ja kevennyskoulutuksissa koulutuksena tukena. Sen hyödyt tulevat esille etenkin silloin kun koulutus järjestetään tilassa, jossa ei ole hoitotuolia tai käytettävissä oleva aika on liian lyhyt demonstraatioille. Koulutusvideo palvelee kaikkia Millsin asiakkai- ta, jotka haluavat päivittää tai laajentaa osaamistaan liittyen jalkojen ihon suojaukseen ja keventämiseen. Kun koulutusvideo liitetään osaksi Millsin verkkosivuja, on se aina asiakkaiden käytettävissä.

Koulutusvideon suunnittelu, käsikirjoitus sekä kuvauksissa esiintyminen ja materiaalin muokaus oli uutta opinnäytetyön tekijälle sekä Millsille. Lopputulokseen oltiin kuitenkin tyytyväisiä. Seuraavan koulutusmateriaalin suunnittelussa osataan hyödyntää jo aiemmin opittua. Monimedia näkyy nykyisin yhä kasvavissa määrin yrityksiensä markkinoinnin tukena. Havainnollistava koulutusvideo ei ole paikkaan ja aikaan sidottu, jolloin koulutusvideosta hyötyvät myös ne asiakkaat, jotka eivät esimerkiksi välimatkojen takia pääse osallistumaan koulutukseen. Asiakkaan huomiointi ja heidän monipuolinen palvelu on yritykselle kilpailuetu. Koulutusvideosta olisi kannattanut tehdä useampi kieliversio, ainakin viroksi ja venäjäksi, koska maahanmuutto on lisännyt vieraskielisten ammattilaisten ja opiskelijoiden määrää. Omalla äidinkiellällä koulutus koettaisiin entistä paremmaksi palveluksi.

7 Koulutusvideolla esiintyvät ratkaisut jalkojen virheasentoihin

Millsin aikaisemmassa ihon suojaus- ja kevennyskoulutusmateriaalissa esiteltiin seitsemäntoista erilaista ratkaisua jalkaterän ja kynnen ongelmiin. Koulutusvideoon päätettiin rajata ratkaisut hyödyllisempiin ja suosituimpiin ihon suojaus- ja kevennysmateriaaleihin. Yleisimmille jalkaongelmille, kuten vaivaisenluulle ja vasaravarpaille löytyi useampikin suojaus- ja kevennysvaihtoehto. Koulutusvideolle valikoitui lopulta seitsemän monipuolisinta tuotetta, joilla lähes kaikilla on useampi käyttötarkoitus. Valitut ratkaisut vaativat demonstraation, jotta niiden valmistus- ja käyttö ymmärretään oikein. Koulutusvideolla esiintyvien tuotteiden tuotetiedot ja käyttötavat perustuvat niiden valmistajien materiaaleihin.

7.1 Soft1 ja Soft NEXT-joustosidokset

Soft1 ja Soft NEXT -joustosidokset ovat huokoista, itseensä kiinnittyvää ihonsuojalevyä. Soft NEXT eroaa Soft1 sillä, että se ei sisällä lateksia. Jalkojenhoidossa joustosidoksesta voidaan valmistaa erilaisia ihon suojatuotteita. Sitä voidaan käyttää myös palovammojen ja erittävien haavojen päälle sellaisenaan, sillä siihen ei tartu veri eikä karvat. Joustosidoksesta valmistettu suojatuote voidaan kastella ja se kestää muutaman käyttökerran. Sen jälkeen se menettää elastisuutensa, jolloin tuotteesta ei ole enää hyötyä. Soft1 ja Soft NEXT-joustosidokset ovat tuotteita, jotka antavat käyttäjälleen lukuisia eri käyttömahdollisuuksia.

Yleisimmin joustosidoksesta valmistetaan nivelsuojia, varvastuppeja sekä varpaan erottajia. Koulutusvideolla esitetään varvastupen ja varpaan erottajan tekeminen. Soft1 ja Soft NEXT-joustosidoksia myydään kahdessa eri ammattikoossa: kapeammassa ja leveämmässä koossa.

Kapeampi on kätevä, kun valmistetaan nivelsuoja tai varpaan erottaja; se on jo valmiiksi sopivan kapea. Leveämmästä joustosidoksesta voidaan valmistaa varvastuppi. Yhdistämällä muita ihonsuojamateriaaleja, kuten lampaanvillaa, leveämmästä joustosidoksesta voidaan valmistaa myös vasaravarpaan oikaisija. Kun joustosidokseen liittyy muita suojamateriaaleja, tulee suojasta kestävämpi.

7.2 Ihonsuojaputki

Ihonsuojaputki on valmistettu polyuretaanivaahdosta ja putken sisäpuolella on puuvillainen vuori. Se on pehmeää ja huokoista materiaalia. Putkien halkaisijoiden koot ovat 15-38 millimetriä. Kuluttajille myydään kolmea eri kokoa, joiden halkaisijat ovat 18-21 millimetriä. Ammattikäyttöön tarkoitettut ihonsuojaputket ovat saatavilla myös kaksinkertaisella vuorauksella. Kaksinkertainen vuoraus suojaa ihoa tehokkaammin. Ihonsuojaputki voidaan tarpeen vaatiessa pestä miedolla saippualla ja lämpimällä vedellä ja se kestää muutaman käyttökerran. Jos suojaputki laitetaan liikkuvalla iholla, voidaan se tarpeen vaatiessa teipata reunoitetaan kiinni. Teippaamiseen suositellaan käytettäväksi haplateippiä, jonka liimapinta on tarpeeksi voimakas, mutta ei ihoa ärsyttävä.

Ihonsuojaputken yksi suosituimmista käyttötavoista on vaivaisenluunsuoja. Vaivaisenluunsuoja voidaan valmistaa 1. ja 5 varpaiden vaivaisenluulle, riippuen putken halkaisijan koosta. Kun ihonsuojaputkesta valmistetaan vaivaisenluunsuoja, kannattaa valita kaksinkertainen suojaputki. Se suojaa virheasentoa tehokkaammin. Ihonsuojaputkesta voidaan tehdä myös tavallinen nivelsuoja vasaravarpaalle. Nivelsuojaa leikatessa täytyy varmistaa, että putki peittää tarpeeksi ison osan varpaasta. Kun suoja ylittää varpaan nivelen kummallekin puolelle, pysyy se hyvin paikallaan. Koulutus-videolla tehdään vaivaisenluunsuoja 1. varpaalle sekä nivelsuoja 2. varpaalle.

7.3 Fleece Ihonsuojalevy

Fleece ihonsuojalevyn ulkopinta on huovutettua kangasta ja sisäpinta liimaa. Ihonsuojalevyn saa kastella ja se voi olla iholla jopa viikon ajan. Liimapinta kiinnittyy ihoon hyvin ja siksi suojalevyn poistamisessa tulee käyttää tukiotetta. Diabeetikoiden tulisi tarkistaa ihon kunto päivittäin, joten heille Fleece ihonsuojalevy ei ole ensisijaisin suojatuote.

Fleece ihonsuojalevyä käytetään ihon suojaamiseen hankaukselta. Valmiiksi muotoilulla fleece-palalla voidaan kätevästi suojata kantapää hankaavilta kengiltä. Jos kantapää on kuiva ja

siinä on pystysuunnassa halkeamia, pykimiä, voidaan fleece ihonsuojalevystä leikata kanta-kuppi. Se peittää koko kantapään alueen ja suojaa ihoa kovettumilta. Koulutusvideolla näytetään kantakupin valmistaminen ja liimaaminen iholle sekä valmiiksi muotoillun fleece ihonsuojapalan liimaaminen vaivaisenluun ja kantapään suojaksi.

7.4 Geelityyny varpaille

Suojaputki geelitynyllä on kangasputki, jonka toiselle puolelle on liimattu 3 millimetrin paksuinen geelityyny. Tuote tunnetaan ammattilaisten kesken myös digistriippinä. Geelityyny on käytössä kestävä ja helppo laittaa varpaaseen. Tuotteen voi pestä miedolla saippualla ja vedellä ja ilmakeivata.

Geelitynyllä on kolme eri käyttötapaa riippuen siitä, mihin kohtaan ihoa geelityyny asetetaan. Koulutusvideolla geelityyny toimii varpaan erottajana sekä nivelsuojana vasaravarpaan nivelien päällä ja alla. Geelityyny toimii varpaan erottajana kun geelityyny jää varpaiden väliin. Jos asiakkaalla on vasaravarpaat tai känsä varpaan päällä, puetaan geelityyny siten, että se jää kengän kattoa kohti. Kun geelityyny jää varpaan alle, suojaa se varpaan alla olevaa känsää tai kovettumaa. Geelityyny sopii myös vasaravarpaiden kevennykseen, sillä paksu geelityyny vapauttaa paineen varpaan päästä, jolloin kipua varpaan päästä helpottaa ja henkilö pystyy kävelemään paremmin.

7.5 Lampaanvilla

Lampaanvillaa käytetään ensisijaisesti varvasvälihautumien hoitoon. Lampaanvilla on yleensä puhdistettua ja pitkäkuituista, mikä tekee siitä sopivan suojaustuotteen. Varvasvälien tiiviys voi olla perinnöllistä tai ulkoisten tekijöiden aiheuttamaa. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi liian kapeat kengät, jolloin varpaat ovat puristuneet yhteen tai raskaat ja tiiviit työkengät, joissa iho helposti hautuu. Lampaanvilla on aina kertakäyttöistä.

Lampaanvilla asetellaan varvasväleihin löysin silmukoin. Tämä tapa esitetään koulutusvideolla. Lampaanvilla voidaan kietoa myös varpaiden nivelten ympärille, jolloin on varottava sitomasta liian tiukasti. Lampaanvilla imee itseensä kosteutta, jolloin se muuttuu kovemmaksi. Jos lampaanvilla on kiedottu varpaan ympäri liian tiukasti, saattaa se kovettuessaan aiheuttaa verenkierto-ongelmia.

7.6 Poron-pohjallismateriaalit

Poron on huokoista pohjallismateriaalia. Poron-levyt jaotellaan toimintakyvyn mukaisesti. Vihreä poron on iskunvaimennukseen tarkoitettu materiaali ja punainen poron on painetta tasaava. Poron Duo on tarkoitettu sekä iskunvaimennukseen että paineen tasaukseen, riippuen kumpi sinipunaisesta puolesta on jalkaa kohden. Ammattilaisille Poron - pohjallismateriaaleja myydään levyissä, joista voidaan sabluunan avulla leikata asiakkaan jalkaan sopiva pohjallinen. Vihreästä poronista on saatavilla myös asiakkaan itsehoitoon tarkoitettu pohjallinen, johon kuuluu leikattava sabluunamalli.

Pohjalliset voidaan valmistaa pelkästään halutusta Poron-levystä tai siihen voidaan yhdistää pohjalliselementtejä, jolloin pohjallisesta saadaan yksilöllisempi. Poron on yleisesti käytetty kevennysmateriaali. Se on kestävä käytössä ja edullinen. Koulutusvideolla kerrotaan eri Poron-pohjallismateriaalien ominaisuuksista ja valmistetaan ammattikäyttöön tarkoitettua levyistä sabluunan avulla asiakkaalle pohjalliset. Myös myyntikoosta leikkaaminen demonstroidaan.

7.7 Huopakevennys

Kevennykseen tarkoitettu huopa on yleensä puolikompressoitua huopaa. Mills myy puolikompressoitua huopaa, joka on 70 prosenttisesti villaa ja 30 prosenttisesti viskoosia. Se sopii erityisesti kevennysten tekemiseen, sillä se säilyttää elastisuutensa usean päivän ajan. Huopaa käytetään yleisesti etenkin päkiän alueen kevennyksissä. Koulutusvideolla näytetään, kuinka 1. varpaan päkiään liittyvä tyvinivel kevennetään. Siinä kohtaan esiintyy usein kovettumia.

Huovan toisella puolella on liimapinta, joten valmis kevennys voidaan liimata joko puhtaalle iholle tai kenkään. Huopakevennys saa olla iholla enintään viikon ajan, mutta sen suositellaan vaihdettavan kolmen päivän välein, jotta haluttu kevennystaso säilyisi. Suihkussa huopakevennys tulee suojata vedeltä esimerkiksi puettavan suihkusuojan avulla.

8 Pohdinta

Jalkojen terveys vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Jalkojenkuntoon kiinnitetään huomiota yleensä vasta kun ongelmia ilmenee. Jotkut vaivat, kuten varvasvälihautumat, kehittyvät lyhyen ajan sisällä ja voivat aiheuttaa puhjetessaan ikäviä seurauksia, kuten jalkasilsaa. Sanonta ”poissa silmistä, poissa mielestä” voisi kuvata monen suhtautumista jalkojenhoitoon. Jal-

koja ei muisteta tai viitsitä rasvata, koska ne ovat piilossa suurimman osan aikaan. Suomessa kenkiä ja sukkia käytetään pitkälti ympäri vuoden. Etenkin talvella jalat hautuvat paksuissa sukissa ja kengissä päivisin useita tunteja. Jotkut käyttävät sukkia myös nukkuessaan.

Jalkaongelmia aiheuttavat liian matalat tai korkeat korot, kapeat tai ahtaat lestit sekä ohuet pohjat. Kenkätrendit kulkevat harvoin terveyden asialla, vaan ne pohjautuvat muotitalojen linjauksiin sekä kasvavissa määrin julkkisten ja bloggajien käyttämiin tuotteisiin. Kesällä voi olla trendikästä kulkea kevyissä, matalapohjaisissa ballerinoissa tai flipflopeissa, mutta jaloille ne ovat haitalliset. Varsinkin nuorille suunnattujen kenkien pohjat ovat erittäin ohuet, jolloin ne eivät vaimenna iskua tai tue jalkapohjaa tarpeeksi. Kasvavalle nuorelle on tärkeää, että kenkä on sopivan kokoinen ja tukee jalan rakennetta. Ikääntyvillä ihmisillä ongelmana on usein rasvapatjan surkastuminen. Jos rasvapatja on surkastunut, tarvitsee jalkaterä iskunvaimennusta. Ohuista kengänpohjallisista ei ole silloin hyötyä.

Jalkaongelmat ovat monelle kiusallinen vaiva ja ongelmiin haetaan helposti apua apteekin itsehoitohyllyltä. Jalkavaivat, kuten jalkaterän vakavat asentovirheet vaativat kuitenkin ammattilaisen apua. Jalkojenhoidon ammattilainen tai jalkaterapeutti osaa suositella asiakkaalle hänen ongelmaansa oikean ratkaisut, asiakkaan tarpeet huomioon ottaen.

Jalkojenhoidon ammattilaisia valmistuu vuosittain ja moni valmistuneista toimii yksityisyrittäjänä. Oppilaitoksia löytyy kattavasti koko maasta joten jalkojenhoitoon liittyviä palveluita saa koko Suomesta. Jalkahoitoloiden kesken on kilpailua sekä kaupungissa että maaseudulla, koska palveluntarjontaa on runsaasti. Kilpailutilanteessa se hoitola, jonka yrittäjällä on eniten ammatillista osaamista menestyy parhaiten. Oppilaitoksissa opetus perustuu tutkinnon osiin, jolloin resurssit opettaa muita alaan liittyviä syventäviä aineita, ovat rajalliset.

Maahantuojien ja muiden jakelijoiden koulutuksiin osallistutaankin usein jo opiskeluaikana. Täydennyskoulutuksiin on tärkeää osallistua ammattitaidon kehittämisen kannalta. Oma into ja aktiivisuus ammattiaan kohtaan välittyy myös asiakkaille. Jalkojenhoidossa tuotteet ja toimintatavat muuttuvat. Kun yrittäjä tarjoaa asiakkaalleen hoidon nykyaikaisella menetelmällä ja esittelee hänelle toimivat kotihoito-ohjeet, täyttyvät hyvän asiakaspalvelun kriteerit.

Koulutusvideo on helppo ja nopea tapa laajentaa ja täydentää omaa ammattitaitoa sekä vahvistaa tuotemyyntiä. Kun video on saatavilla verkkosivuilla, on se ammattilaisten käytössä aina tarvittaessa. Digitaalisen koulutusmateriaalin avulla ammattilainen vahvistaa tuoteosaamistaan. Myyntitaito paranee kun tietää mitä ja mihin tuotetta myy sekä kuinka sitä käytetään. Tuotemyynti on tärkeä osa hoitokokonaisuutta, sillä kotona asiakas ylläpitää hoidon aikana tehtyjä tuloksia. Yrittäjä pystyy tekemään vain tietyn määrän hoitoja päivässä, jolloin

tehokas tuotemyynti näkyy yrittäjän tuloksessa. Harvalla yrittäjällä on kuitenkin varaa pitää hoitolassa suurta varastoa. Varasto kiinnittää rahaa ja kaikki tuotteet eivät säily pitkiä aikoja.

Lähteet

Painetut lähteet

Lichon V. & Khachemoune A. 2007. Plantar Warts: A Focus on Treatment Modalities. *Dermatology Nursing* Vol. 19/No. 4

Liukkonen I. & Saarikoski R. (toim.). 2004. *Jalat ja terveys*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Leirisalo-Repo M., Hämäläinen M. & Moilanen E. (toim.) 2002. *Reumataudit. 3., uudistettu painos*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Pohjanoksa I., Kuokkanen E. & Raaska T. 2007. *Viesti verkossa Digitaalisen viestinnän käsikirja*. Juva: WS Bookwell Oy

Saarikoski R., Stolt M. & Liukkonen I. 2010. *Terveet jalat. 3., uudistettu painos*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

Torkki M., Malmivaara A., Seitsalo S., Hoikka V., Laippala P. & Paavolainen P. 2003. Hallux valgus: immediate operation versus 1 year of waiting with or without orthoses: a randomized controlled trial of 209 patients. *Acta Orthopaedica Scandinavica*

Sähköiset lähteet

Mustajoki P. 2016. Diabeettinen neuropatia (diabeteksen hermovaurio). Viitattu 23.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00765

Riikola T. & Ebeling T. 2009. Diabeetikon jalkaongelmat. Viitattu 23.3.2016. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=khp00087&suositusid=hoi50079>

Opintopolku. 2016. Kauneudenhoitoalan perustutkinto, voimassa 1.1.2016 alkaen. Viitattu 23.3.2016. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/1352661/naytto/tutkinnonosat/1353631>

Opintopolku. 2013. Jalkojenhoidon ammattitutkinto. Viitattu 23.3.2016. <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/esitys/718904/naytto/tutkinnonosat/743489>

Psoriasisliitto. Monimuotoinen psoriasis. Viitattu 25.3.2016 http://www.psoriasisliitto.fi/fin/psoriasistietoa/jo_todettu_pсориаsis/psoriasis_eri_muodot/

Saarelma O. 2015. Kantapääkipu, plantaarifaskiitti. Viitattu 29.3.2016 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01098&p_haku=plantaari*

Saarikoski R., Stolt M. & Liukkonen I. 2012a. Vasaravarpaat. Viitattu 29.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00114

Saarikoski R., Stolt M. & Liukkonen I. 2012. Ylipronaatio syy vai seuraus. Viitattu 27.3.2016. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00117

Suhonen R. 2000. Syylien hoito. Viitattu 25.3.2016 <http://www.ihotauti.net/syylienhoito.htm>

Tuononen K. Videoviestintä. Viitattu 25.3.2016 <http://www.kielijelppi.fi/verkkoviestinta/videoviestinta>

Kuviot

Kuvio 1 Jalkaterän rakenne (Lokka 2016)	10
Kuvio 2 Kaarijalka (Jalat ja terveys 2004)	10
Kuvio 3 Lattajalka (Jalat ja terveys 2004)	12
Kuvio 4 Mortonin neurooma (Jalat ja terveys 2004).....	13
Kuvio 5 Plantaarifaskiitti (Jalat ja terveys 2004)	14
Kuvio 6 Rasvapatjan surkastuminen (Jalat ja terveys 2004)	14
Kuvio 7 Vaivaisenluu (Jalat ja terveys 2004)	16
Kuvio 8 Vasaravarpaat (Jalat ja terveys 2004)	17
Kuvio 9 Syylän kasvu iholla (Jalat ja terveys 2004).....	18
Kuvio 10 Jalkasyylä (Lokka 2016).....	19
Kuvio 11 Paksuuntunut kynsi (Jalat ja terveys 2004).....	21

Taulukot

Taulukko 1 Videoprojektin aikataulu	23
Taulukko 2 Videoprojektin työnjako	24

Liitteet

Liite 1: Käsikirjoitus	36
------------------------------	----

Liite 1: Käsikirjoitus

Mills Enterprises Ltd. Videokuvaus**Aika:** 23.2.2016 klo. 9:00 paikalla, Klo 9.30 kuvaus->**Paikka:** Insinöörinkatu 7 A, 3. Kerros**Asiakkaan yhteyshenkilö:** Heidi Honkaranta, 040 129 2377,

Heidi.honkaranta@mills.fi

Käsikirjoitus / Video (tuote): Soft1 ja Soft NEXT-joustosidokset

Kuvanumero	Mitä kuvataan	Planssi/teksti	Spiikki/Repliikki
Kuva 1:	Esittely kolmesta eri softista niin että tuotteet ovat pöydällä	Myyntikoko: - 6cm x 100cm Ammattikoot: - 6cm x 450cm - 3cm x 450cm	Soft-joustosidosta käytetään ihon suojaamiseen. Sitä on saatavilla kolmena eri kokona. Soft Next ei sisällä lateksia ja se voidaan laittaa suoraan haavan päälle. Softin saa kastella ja se voidaan vaihtaa tarvittaessa
Kuva 2:	Varvastupin tekeminen 6x450 softista Varvastupin poistaminen	Varvastuppi koko 6 x 450 cm	Laita soft varpaan ympäri ja liitä reumat yhteen. Taita ylimääräinen soft varpaan pään yli. Poista varvastuppi rullaamalla
Kuva 3:	Varpaan erottajan tekeminen 3x450 softista	Varpaan erottaja Koko 3 x 450 cm	Leikkaa softista pala joka ylittää kerran varpaan ympäri. Muotoile soft-palasta tyyny. Mitä pidempi pala sen suurempi var-

			paan erottaja.
Kuva 4:	Varpaan erottajan asettelua		Soft soveltuu myös nivelpintojen suojaamiseen

Käsikirjoitus / Video (tuote): Ihonsuojaputki, vaahtomuovia

Kuvanumero	Mitä kuvataan	Planssi/teksti	Spiikki/Repliikki
Kuva 1:	Myynti- ja ammattikokojen esittely Zoomaus ammattituotteeseen kun puhutaan x:stä	Myyntikoot: - Ihonsuojaputki S (ø18 mm) M (ø21 mm) L (ø25 mm)	Vaahtomuoviputki on polyuretaanivaahtoa ja sitä käytetään ihon suojaamiseen. Ammattikokoja on saatavilla myös kaksinkertaisella sidoksella. Tunnistat sen merkinnästä X
Kuva 2:	Varpaan nivelpinnan suojaus	Varpaan nivelpinnan suojaus	Valitse asiakkaan varpaaseen sopiva vaahtomuoviputki. Leikkaa putkesta pala, joka ulottuu nivelen kummallekin puolelle. Silloin suoja pysyy paikallaan.
Kuva 3:	Vaivaisenluun suojaus 1. Varpaalle	Vaivaisenluun suojaus 1. Varpaalle	Leikkaa sopivan kokoinen pala taittamalla suojaputki kahtia. Mittaa 1.varpaan nivelen pituus ja leikkaa siihen viilto. Varmista, että

			<p>1. varpaan kynsi näkyy hieman - silloin suojatuote on sopivan kokoinen.</p> <p>Lopuksi pyöristä kulmat, etteivät ne paina ihoa.</p>
Kuva 4:	Teippaa superlonputki haplateipillä ihoon		<p>Vaahtomuovinen suojaputki kestää muutaman käyttökerran.</p> <p>Se voidaan pestä lämpimällä vedellä ja ilmakeivata.</p> <p>Tarvittaessa teippaa suojaus. Näin varmistat suojauksen paikallaan pysymisen.</p>

Käsikirjoitus / Video (tuote): Fleece Ihonsuojalevy

Kuvanumero	Mitä kuvataan	Planssi/teksti	Spiikki/Repliikki
Kuva 1:	<p>Fleece pakkausten esittely ilman tuotepakkauksia</p> <p>Kuva 1 B * valmiiksi muotoiltu fleece ja tekstinä sen koko, huom. vain tuote kuvataan</p> <p>Kuva 1 C: * 13 cm x 22 cm myyntikoon kuva ja koko</p> <p>Kuva 1 D:</p>	<p>Myyntikoot:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fleece Ihonsuojalevy 13 x 22 cm - Fleece ihosuoja, valmiit palat 4 kpl - Paksuus 1-2 mm <p>Ammattikoko * 22,5 x 40 cm, paksuus 2 mm</p>	<p>Mills Fleece on liimattava ihonsuojamateriaali, jonka toinen puoli huovutettua kangasta</p>

	* ammattikoon kuva ja koko		
Kuva 2:	Lähikuva valmiista paloista	Ihonsuoja, valmiit palat	
Kuva 3:	Kantapääsuojan valmistaminen	Ammattikoko: - 22,5 x 40 cm - paksuus 2 mm Kantapääsuoja	Leikkaa fleece ihonsuojalevystä 10x10 cm pituinen levy. Taita pala ja leikkaa n. 2 cm pituinen viilto kummallekin puolelle pituussuunnassa. Taita pala ja tee vastaavat leikkaukset. Avaa levy. Leikkaa v-mallinen pala pois jokaisesta viilto kohdasta. Pyöristä kulmat
Kuva 3:	Kantapääsuojan liimaaminen	Kantapääsuoja	Tarkista että iho on öljytön ja rasvaton ennen kuin liimaat fleece suojan iholle. Varmista, etteivät kulmat liimaudun päällekkäin
Kuva 4:	Valmiiksi muotoillun fleecen laittaminen iholle: liimaaminen vaivaisenluulle	Vaivaisenluusuoja	Valmiit fleece ihonsuojat voidaan liimata iholle sellaisenaan
Kuva 5:	Valmiiksi muotoillun fleecen laittaminen iholle: liimaaminen kantapäälle	Kantapääsuoja	

Käsikirjoitus / Video (tuote): Geelityyny varpaille

Kuvanumero	Mitä kuvataan	Planssi/teksti	Spiikki/Repliikki
Kuva 1:	Tuotepakkausten	- Myyntikoko	Digistrip on suoja-

	esittely ilman pak- kauksia	Geelityyny varpaille koko M, pituus 10cm - Ammattikoot rul- lassa: S, M , L - Pituus 72 cm rulla	putki geelityynyllä. Geelin paksuus on 3 millimetriä
Kuva 2:	Geelityyny var- paanerottajana	Varpaan erottaja	Valitse asiakkaan varpaaseen sopiva suojaputki. Leikkaa putkesta koko varpaan pitui- nen pala. Kun suoja ulottuu nivelen kummallekin puolel- le, pysyy se paikal- laan Pue Digistrip varpaa- seen siten, että gee- lityyny jää varpaiden väliin.
Kuva 3:	Digistrip nivelpinnan suojaus	Nivelpinnan suojaus	Mills suojaputki gee- lityynyllä sopii kän- sän ja vasaravarpai- den suojaamiseen. Geelityyny asetetaan suojattavan kohdan päälle.
Kuva 4:	Digistripin geeli- tyynyn esittelyä		Suojaputki geeli- tyynyllä kestää usei- ta käyttökertoja ja se voidaan tarvitta- essa pestä lämpimäl- lä vedellä ja talkita. Talkitseminen estää geelin tahmaantumi- sen

Käsikirjoitus / Video (tuote): Lampaanvilla

Kuvanumero	Mitä kuvataan	Planssi/teksti	Spiikki/Repliikki
Kuva 1:	Pöytä, jossa esillä lampaanvillan pakkauskoot (20g, 12g, 100g ja 500g) → koko valikoima keralla näkyviin		Mills Lampaanvillaa käytetään varvasvälihautumien hoitoon.
Kuva 2:	Myyntikokojen esittely - myyntikoko 12 g asettelumallilla - myyntikoko 20g, ilman asettelumallia	- Myyntikoot: * Lampaanvilla 12 g sisältää 8 suikaletta & asettelumallin * Mills Lampaanvilla 20 g ilman asettelumallia	Se soveltuu kaikkien ihohautumien ennalta ehkäisyyn ja hoitoon
Kuva 3:	Ammattikoon esittely	- Ammattikoko 100 g - Ammattikoko 500 g	Lampaanvillaa on saatavissa sekä myynti että ammattipakkauksina
Kuva 3:	Lampaanvillasuikaleen ottamista ammatti-koosta		Lampaanvilla on pitkäkuituista ja sitä voidaan työstää ilman saksia.
Kuva 4:	Villan asettelu varpaiden väliin.	Asettele villa ilmastavasti varvasväleihin	Suikaleen tulisi olla tarpeeksi leveä, jotta se suojaa varvasvälejä tai nivelpintoja riittävästi Tee lampaanvillasta kevyet silmukat varpaanväleihin. Pujota lampaanvilla alhaaltapäin varvas-

			väleihin.
Kuva 5:	Villan asettelu varpasiin niin että se tulee varpaiden päille ja alle		Lampaanvilla on kertakäyttöinen. Se on vaihdettava päivittäin.

Käsikirjoitus / Video (tuote): Poron-pohjallismateriaalit

Kuvanumero	Mitä kuvataan	Planssi/teksti	Spiikki/Repliikki
Kuva 1:	<p>Poron ammattituotteiden ja myyntipakkauksen kuvaus</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sabluunapaketti irrallisena - Poronit rullassa - Kuvat erikseen samalla tavalla kuin esim. fleecessä <p>Vihreän poronin kuvaamista</p> <p>Punaisen poronin kuvaamista</p> <p>Poron duon ja sabluunapakettien kuvaamista</p>	<p>Myyntipakkaus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Yleispohjallinen, Poron® <p>Levyt ammattikäyttöön:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 45 x 100 cm - 137 x 100 cm 	<p>Poron on pestävä kevenys- ja iskunvaimennusmateriaali, joka sopii myös toimintaterapian tarpeisiin.</p> <p>Vihreässä poronissa on antibakteerinen microban-pinnoite. Vihreä poron on iskuavaimentava ja kipua lievittävä materiaali.</p> <p>Punainen poron on painetta tasaava. Se soveltuu kuormituspiikkien tasaimiseen ja jalkapohjan ihon suojaamiseen</p> <p>Sinipunainen Poron duo on iskuva vaimentava ja painetta tasaava.</p>
Kuva 2:	Leikkaaminen levystä muovisen sabluunan avulla	Sabluunapaketti, koot 29-48	Valitse asiakkaan jalan kokoinen sabluuna ja piirrä sen mukaiset ääriviivat valitsemaasi poron levyyn.
Kuva 3:	Leikkaaminen myyntikoosta myyntipakkauksessa olevan paperisabluunan	Sabluunan koot 36-44	Myyntipakkauksessa on mukana sabluuna, jonka avulla voidaan leikata sopivan kokoinen pohjalli-

	avulla		nen. Poron yleispohjallinen on helposti leikattava ja pestävissä
--	--------	--	---

Käsikirjoitus / Video (tuote): Huopakevennyks

Kuvanumero	Mitä kuvataan	Planssi/teksti	Spiikki/Repliikki
Kuva 1:	<p>Myyntikoon esittely</p> <p>Ammattikokojen esittely</p> <p>Kokonaisuuden kuvaamista, johon kuuluu mukaan huovat, myyntikoko, haplateipit ja sakset</p>	<p>Myyntikoko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Huopakevennyks - koko 9,5 x 9,5 cm - paksuus 7 mm <p>Ammattikoko:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 22,5 x 45 cm - paksuus 5, 7 & 10 mm <ul style="list-style-type: none"> - Materiaalisakset - Kevennyssakset - Haplateippi 2,5 cm x 10 m - Haplateippi 5,0 cm x 10 m 	<p>Huopalevy soveltuu jalkaterien kuormituspisteiden keventämiseen</p> <p>2 mm huopalevy on puolipuristettua, 100 prosenttista villaa</p> <p>Viiden, seitsemän ja 10 millimetrin huopalevyt ovat puolipuristettuja. Ne ovat 70 prosenttisesti villaa ja 30 prosenttisesti viskoosia</p>
Kuva 2:	<p>Sopivan kokoisien palan leikkaaminen huopalevystä</p> <p>Levyn sovittelua jalkaterään</p>		Leikkaa ammattikoosta 9,5 kertaa 9,5 cm kokoinen levy
Kuva 3:	<p>Kevennyksen muotoilua</p> <p>Loven leikkaaminen</p>		<p>Sovita levyä jalkaan ja muotoile se asiakkaalle sopivaksi.</p> <p>Leikkaa lovi sille kohdalle, mikä halutaan keventää.</p>

	Kulmien nollaus		Käytä kevennyssak- sia huopakevennyk- sen leikkaamiseen ja nollaukseen
Kuva 4:	Nollatun kevennyk- sen liimaaminen pä- kiälle Kevennyksen teip- paaminen Pysähdys valmiiseen lopputulokseen	Uusi huopakevennys kolmen päivän välein	Liimaa valmis ke- vennys jalkaan ja teippaa se haplatei- pillä. Huopa levy säilyttää kimmoisuutensa kolme päivää, jonka jälkeen se tulisi uu- sia
Kuva 5:	Limbo-suihkusuojien kuvaamista, kaikki mallit esillä		Suojaa huopakeven- nys suihkussa käyt- täen Limbo- suihkusuojalla
Kuva 6:	Limbo-suihkusuojan pukeminen jalkaan Varmistus veto Lopputuloksen kuva- us	Limbo -suihkusuoja M20 jalkaterä	