

Tämä on rinnakkaistallenne.

Rinnakkaistallenteen sivuasettelut ja typografiset yksityiskohdat *saattavat poiketa* alkuperäisestä julkaisusta.

Julkaisun tekijä(t): Färm, Jennina; Kirkonpelto, Anssi; Orell, Pirjo  
Valokuvat Laure Kurkela

Julkaisun nimi: Pieni, mutta suuri kehonosa : jalkaterä

Julkaisuvuosi: 2018

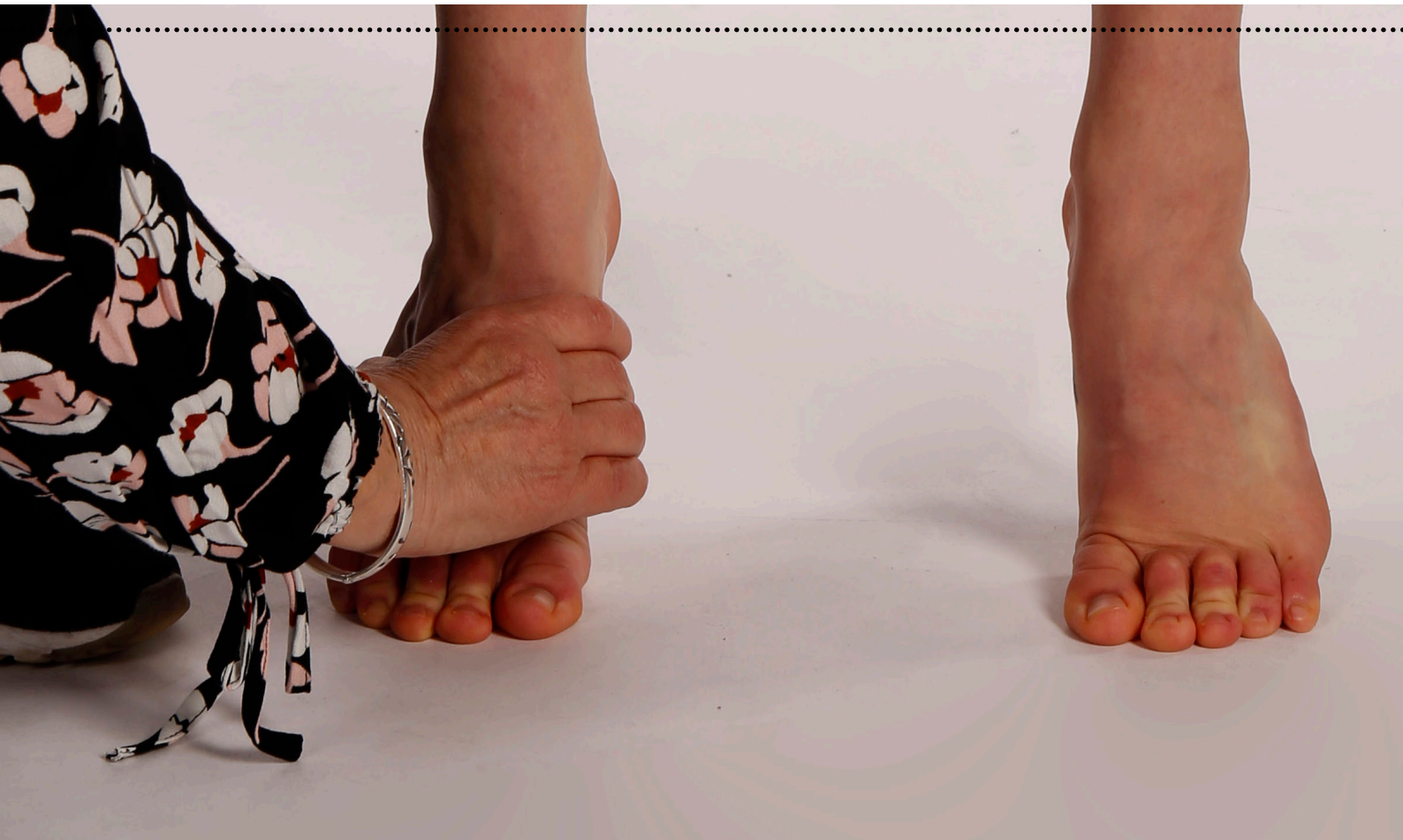
Versio: Julkaistu versio

Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Färm, J., Kirkonpelto, A. & Orell, P. (2018). Pieni, mutta suuri kehonosa: jalkaterä. Pedanssi: asiaa tanssista ja tanssikasvatuksesta, 2 (2), 20-23.

Haettu 24.5.2018 osoitteesta

<https://issuu.com/oamktanssi/docs/pedanssi-2-2018>



# Pieni, mutta suuri kehonosa – Jalkaterä

TEKSTI: JENNINA FÄRM, ANSSI KIRKONPELTO JA PIRJO ORELL, KUVAT: LAURE KURKELA

Tanssijan jalkaterä on jatkuvasti kovan rasituksen alla. Se huolehtii tuesta, tasapainosta ja ottaa vastaan kehon painon moninkertaisesti hyppyjen alastuloissa. Jalkaterän huolto on yhtä tärkeää kuin muunkin kehon. Tässä jutussa käsittelemme tanssijoille yleistä jalkaterän ongelmaa ja sen hoitoa eli vaivaisenluuta. Haastattelin aihetta varten Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapian lehtoria **Pirjo Orellia**.

Vaivaisenluu ilmenee isovarpaan kääntymisenä kohti muita varpaita ja näin isovarpaan tyviluun ja jalkapöydän ensimmäisen luun välille alkaa muodostua virheasento. Vaivaisenluun muodostumiseen vaikuttaa suuresti kenkäergonomia. Liian pienet kengät pakottavat jalkaa virheelliseen asentoon. Lisäksi se, että henkilöllä ei ole tarpeeksi voi-

maa rakenteita ylläpitävissä kudoksissa, vaikuttaa paljon vaivaisenluun muodostumiseen. Esimerkkinä Orell mainitsee jalkaterän sisäpuolella olevan pitkittäisen kaaren madaltumisen ja nilkan ylipronatoitumisen provosoivan vaivaisenluun muodostumista. Orell huomauttaa myös genetiikan vaikuttavan paljon ihmisen fyysisiin rakenteellisiin taipumuksiin.

Vaivaisenluun muodostumista pystyy estämään ja hidastamaan pitämällä huolta nilkan ja jalkaterän tukirakenteista. Harjoittelu tulee fokusoida rakenteita ylläpitäviin lihaksiin. Kokonaisvaltainen ajattelu on Orellin mielestä tärkeimpiä asioita, mitä tulee ihmiskehon hoitoon. Orell painottaa, että vaivaisenluun tarkastelu ei yksin riitä, vaan tulee tarkastaa koko jalkaterän linjaus sekä kaarirakenteet



*Pirjo Orell opettaa anatomiaa ja kinesiologiaa tanssinopettajaopiskelijoille.*

ja niitä ylläpitävien lihasten kunto mukaan lukien laajemmin koko alaraajalinjauksen tarkastelu.

Hoitoon tulisi hakeutua, jos isovarpaan tyvinivelessä esiintyy jatkuvaa kipua, turvotusta ja ihokudoksen punoitusta. Havaittavia muutoksia ovat tyviniveleen muodostuva kulma isovarpaan ensimmäisen luun ja jalkapöydän ensimmäisen luun välille. Tällöin isovarvas loittonee jalkaterän keskilinjasta kääntyen muita varpaita kohden sivusuuntaan.

Podiatriseen fysioterapiaan erikoistunut fysioterapeutti on erikoisasiantuntija, joka osaa luotettavasti arvioida ja tutkia jalkaterän rakenteita, asentoa ja linjauksia. Häneltä asiakas saa ohjausta terapeuttiseen harjoitteluun, joilla tukirakenteita voi vahvistaa. Myös muita terapiamuotoja esim. teippauksia, linjauksia korjaavia pohjallisia ja varvasvälilievittäjiä voidaan käyttää tarpeen mukaan vaivaisenluuongelmissa. Mikäli alueella esiintyy turvotusta ja kipuja, voi oireiden lievittämiseksi kokeilla kylmähoitoa. Em. keinojen lisäksi Orell suosittelee kotikonsteja jalkaterän kunnon huoltamiseen. Harjoittelun lisäksi hän suosittelee jalkapohjahierontaa esim. pallon avulla. Myös vaihtolämpöiset kylvyt

parantavat ääreisverenkiertoa jalkaterässä ja samalla rentouttavat väsyneitä kudoksia ja edistävät palautumista

Jalkaterän hyvinvointia edistäviä asioita on helppo ottaa mukaan osaksi tavallista arkea. Katso, että ostamasi kengät eivät paina varpaitasi erityisesti sivusuunnassa. Lisäksi, jos on mahdollista, käytä päivän aikana useampia kenkiä. Huolehdi jalkojesi hygieniasta vaihtamalla sukkia päivittäin sekä pesemällä, kuivaamalla ja huoltamalla jalkojesi ihoa. Katsoessasi esimerkiksi lempisarjaasi ota tennis-, lacrosse- tai nystyräpallo ja pyörittele sitä jalkapohjiesi alla tai tee liikevinkkien mukaisia harjoituksia. Muista myös helliä jalkateriäsi esimerkiksi rentouttavalla jalkakylvyillä ja vaihtokylvyillä, kuten lämminkylmä kylvyillä.

Jalkaterä vaikuttaa merkittävästi tasapainon hallintaan ja koordinaatioon. Kun se ei voi hyvin, keho kompensoi luomalla virheasentoja. Huolehdi siis tästä pienestä, mutta sitäkin tärkeämmästä kehonosasta.

Katso liikevinkit jalkaterän hyvinvointiin seuraavalta aukeamalta!



*Liikevinkit! Näin edistät jalkaterän hyvinvointiasi.*

*Kaipaatko haastetta? Tee liikkeitä erilaisilla alustoilla: lattialla, matolla, tasapainotyynyllä tai vaikka tasapainolaudalla.*



*Seiso kahdella jalalla, jalat lähekkäin toisiaan. Nouse puolivar-paille relevéhen. Sijoita paino kahden sisimmäisen varpaan pä-kiä päälle, jotta linjaukset pysyvät kunnossa. Laskeudu puolivar-pailta hallitusti alas. Tee tätä myös jalat hieman aukikierrossa ja jalat lantiolevisessä haara-asennossa.*



*Seiso kahdella jalalla tukevasti lantionleveyisessä haara-asennossa. Lähde nostamaan isovarpaidasi ylöspäin pitämällä muut neljä varvasta kiinni lattiassa (kuva vasemmalla). Tee liike myös toisin päin nostamalla nyt neljä muuta varvasta ylöspäin pitämällä isovarvas kiinni lattiassa (kuva yllä).*



*Seiso kahdella jalalla tukevasti lantionleveyisessä haara-asennossa. Lähde hivuttamaan päkiää kohti kantapäätä lattiaa myöten, ikään kuin lyhentäen jalkateräsi pituutta ja vapauta. Päkiästä ja varpaista muodostuu imukuppi lattiaa vasten.*