

Diabeetikoiden jalkaterveyden edistäminen ryhmäohjauksen keinoin

Opinnäytetyömme tavoite ja tarkoitus

- Teemme toiminnallisen opinnäytetyön, jossa järjestämme ryhmäohjaustuokiot diabeetikoille
- Ryhmäohjaukset:
 - 1. ohjauskerta: Jalkojen omahoito
 - 2. ohjauskerta: Diabeetikon jalkaongelmat
 - 3. ohjauskerta: Diabeetikon hyvä kenkä
- Tavoitteenamme on edistää diabeetikoiden jalkaterveyttä
- Jalkaterveyden edistäminen tarkoittaa kaikkia niitä toimenpiteitä, joita diabeetikko tekee jalkojensa kunnon hyväksi. Lisäksi se tarkoittaa ammattilaisen suorittamia jalkojen vuositarkastuksia, seuranta ja ohjausta sekä ohjausta ja neuvontaa

Luotettavuus

- Vaitiolovelvollisuus
- Materiaalien asianmukainen säilytys ja hävittäminen
- Osallistujien anonymiteetti

Tervetuloa mukaan!



<http://maailmallenyt.blogspot.fi/2013/10/syksy.html>

JALKOJEN OMAHOITO

2.10.2014

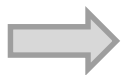
Hanna, Kaisa ja Pia

Mikkelin ammattikorkeakoulu



Diabeetikon jalkaongelmat

- Diabeetikon jalkaongelmien syntymisen taustalla ovat diabetekseen liittyvät tekijät yhdessä ulkoisten tekijöiden kanssa
- Diabeteksestä johtuvat:
 - Ääreishermoston häiriöt (tuntohäiriöt, asentovirheet, ihon kuivuminen)
 - Heikentynyt ääreisverenkierto
- Ulkoiset tekijät
 - Huonosti istuvat jalkineet (paine, hankaus)
 - Puutteellinen omahoito



Kaikki tekijät yhdessä lisäävät riskiä saada vakavia jalkaongelmia, yleisimpinä krooniset diabeettisen haavaumat

Jalkojen riskiluokitus

- Diabeetikon jalkojen riskiluokituksella arvioidaan mahdollinen riski saada jalkahaava

Riskiluokka	Suojatunto puuttuu	Rakennevirhe	Pulssien puute	Aiempi haava tai amputaatio	Toimet
0	EI	EI	EI	EI	Tarkastus ja riskiluokitus vuosittain Perusohjaus
1 Haavariski kaksinkertainen	KYLLÄ 1	EI	EI	EI	Tarkastus vastaanotolla vähintään vuosittain Perusohjaus ja jalkojen omaseuranta Jalkineohjaus
2 Haavariski yli viisinkertainen	KYLLÄ	KYLLÄ TAI EI Vähintään toinen näistä 2	KYLLÄ TAI EI	EI	Säännölliset käynnit jalkaterapeutilla Omahoidon tehostus Tarkastus vastaanotolla Verenkierron selvittely
3 Haavariski yli kymmenkertainen	EI MERKITYSTÄ			KYLLÄ 3	Säännölliset käynnit jalkaterapeutilla Valmius ongelmien hoitoon Tarkastus joka vastaanottokäynnillä

http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=imk00507

Jalkahygienia

- Päivittäinen pesu kädenlämpöisellä vedellä
- Jalkojen huolellinen kuivaaminen, erityisesti varpaidenvälit
- Sukkien vaihtaminen päivittäin
- Sukkien pesu 60 asteessa
- Kenkien ja pohjallisten puhtaana pitäminen
- Henkilökohtaiset jalkojenhoitovälineet



<http://www.ortoosi.com/jalkojen-omahoito>

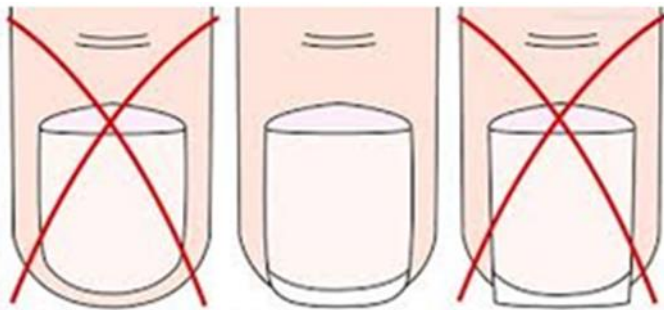
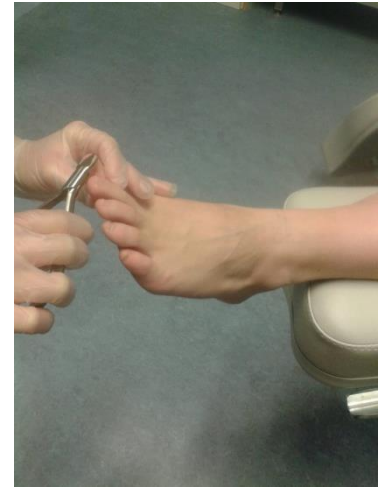
Ihon hoito

- Jalkojen päivittäinen rasvaus tarpeeksi rasvaisella perusvoiteella
- Varpaiden välejä ei tule rasvata
- Jalkojen liiallinen raspaaminen lisää ihon paksuuntumista, raspin käyttöä ei suositella
- Mahdollisten kovettumien poistaminen ammattilaisen toimesta



Kynsien hoito

- Kynnet tulee leikata varpaanpään mittaisiksi, kulmia turhaan pyöristämättä
- Kynnen kulmat voi tasoitella viilalla
- Paksuuntuneita kynsiä voi varovasti ohentaa viilalla
- Myös kynnet ja kynsinauhat hyötyvät rasvauksesta



http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=jak00086

Jalkojen kunnon tarkastaminen

- Jalat tulisi tarkastaa päivittäin mahdollisten ongelmien ennaltaehkäisemiseksi
- Ihon kunto tulee tarkastaa unohtamatta varpaidenvälejä
 - Ihomuutokset
 - Ihorikot
- Kynsien tarkastaminen
- Peiliä voi käyttää apuna jalkojen tarkastamisessa



Milloin ammattilaiselle?

- Paksut/kivuliaat kovettumat ja känsät
- Parantumattomat ihorikot/haavaumat
- Paksuuntuneet/sisäänkasvaneet kynnet
- Infektiot
- Kiputilat



Kengät ja sukat

- Kenkien ja sukkien tulee olla sopivan kokoiset
- Paras sukkamateriaali on sekoitemateriaali
- Kenkien ja sukkien hygieniasta huolehtiminen
- Kengät ja sukat tulee tarkistaa aina ennen jalkaan pukemista
- Sisäkenkien käyttö olisi suositeltavaa
- Paljain jaloin kävelyä tulisi välttää



<http://albdramatic.blogspot.fi/2014/01/lenkkarit.html>



<http://vetoutlet.fi/birkenstock-kay-tyokengat-vihrea-hevonen.html>

Liikunta ja jalkajumppa



- Säännöllinen liikunnan harrastaminen
- Säännöllinen jalkajumppa edistää jalkaterveyttä
 - Verenkierto
 - Liikkuvuus
 - Hermotus



<http://strassienviemaa.blogspot.fi/2011/12/olivea-ja-wagner-jumppaa.html>

Lähteet

- Liukkonen, Irmeli & Saarikoski, Riitta 2010. Jalat ja terveys. Helsinki: Duodecim
- Liukkonen, Irmeli, Saarikoski, Riitta, Stolt, Minna 2012. Terveet jalat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim
- Huhtanen, Jaana 2012. Diabetes ja jalkojen omahoito 4. painos. Tampere: Suomen diabetesliitto ry
- Diabeetikon jalkaongelmat – Käypä hoito –suositus 2014. WWW-dokumentti.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50079>
- Diabeteksen jalkaongelmat ja niiden ehkäisy – Terveyskirjasto, Duodecim 2013. WWW-dokumentti.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=dlk00768

Yleisimmät jalkaongelmat ja diabetes

9.10.2014

Kaisa, Hanna ja Pia

Hermostomuutokset

- Hermoissa sijaitsevat pienet verisuonet ahtautuvat ja hermot jäävät ilman ravintoa
- Oireet:
 - Hermostomuutos vaikuttaa ihon tuntoaistiin eli kosketuksen, kivun, paineen ja lämmön tunteminen heikkenee, myös asentotunto huonontuu
 - Jalan lihakset heikentyvät ja johtavat virheasentojen syntymiseen.
 - ihon toiminta häiriintyy, esimerkiksi iho kuivuu ja hikoilu vähentyy → kovettumia.
 - Oireina voi olla myös polttelava tai pistävä kipu (erityisesti öisin) sekä kuuma- ja kylmätuntemukset

Verenkiertohäiriöt

- Diabetes heikentää alaraajaverenkiertoa, koska valtimot vaurioituvat → kudosten hapensaanti heikentyy
- Oireet: Kudosten hapenpuutteeseen viittaavia oireita voivat olla mm. haavan paranemisen hidastuminen, makuuasennossa tuntuva yöllinen lepokipu tai kävelyn aikana ilmaantuva pohjekipu tai puutuminen

Infektioherkkyys ja kudosten sokeroitumien

- Diabeetikolla on tavallista herkempi alttius infektioille
- Haavainfektioon tulee aina suhtautua vakavasti amputaatoriskin vuoksi
- Kudosten sokeroituminen aiheuttaa lihaksien, sidekudosten ja nivelsiteiden kovettumisen
- Nivelten liikkuvuus häiriintyy ja jalkapohjan rasvapatja menettää kimmoisuutensa

Jalkaongelmat

Ihomuutokset

- Kuiva iho
- Kovettumat
- Käsät
- Syylät
- Rakko
- Hautuneet varvasvälit
- Jalkasilsa
- Haava

Kynsimuutokset

- Paksuuntuneet varpaankynnet
- Sienikynnet
- Sisäänkasvaneet varpaankynnet

Virheasennot

- Vaivaisenluu/Hallux valgus
- Vasaravarpaat
- Kaarijalka

Diabeettiset muutokset

- Charcot-jalka

Kuiva iho



<http://www.triadfoot.com/2013/01/14/dry-cracked-feet-what-you-should-do/>

- Altistaa ihorikoille
- Kantapäiden halkeilu
- Hoitona säännöllinen rasvaus ja oikeanlaisen rasvan valinta (riittävä rasvapitoisuus)

Kovettumat ja känsät

- Johtuu paineesta ja hankauksesta, johon iho reagoi paksuuntumalla
- Diabetes altistaa (hermostomuutokset + kudosten sokeroituminen → virheasento sekä ihon kuivuminen)
- Hoitona rasvaus ja painealueen keventäminen
- Tarvittaessa kovettumien ja känsien poisto ammattilaisen toimesta



<http://arlennham.jimdo.com/2014/05/07/callus-on-the-bottom-of-the-foot/>

Syylät



<http://www.huidziekten.nl/afbeeldingen/verruca-plantaris-2.jpg>

- Viruksen aiheuttamia ihomuutoksia
- Voi tarttua yleisistä pesutiloista
- Hoito olisi parasta tehdä ammattilaisen luona. Esimerkiksi mekaaninen poistaminen, jäädytys, keventäminen ja keskustelu itsehoitotuotteiden aloittamisesta

Hautuneet varpaidenvälit

- Aiheutuu kosteudesta varpaiden väleissä → Muista kuivata huolellisesti!
- Hoitona lampaanvilla
- Hautuneet varpaanvälit ovat infektiopotteja (esim. sieninfektiolle tai ruusulle)



http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jak00087



<http://www.dermrounds.com/photo/tinea-pedis>

Jalkasilsa



<http://en.allexperts.com/q/Dermatology-1011/2011/5/athletes-feet-hands.htm>

- Jalkasilsan aiheuttaa sieni-infektio
- Tarttuu yleisistä pesutiloista, jos on ihorikkoja, etenkin varpaanvälien kautta → suihkukengät
- Hoito: Paikallishoitoaineet ja sisäinen lääkehoito, hyvä hygienia

Diabeettinen jalkahaava

- Aiheuttavia tekijöitä:
 - Hermostomuutokset
 - Verenkierron heikentyminen
- Hermostomuutoksista johtuva virheasento yhdessä epäsopivien kenkien kanssa on tavallisin jalkahaavan aiheuttaja
- Paljasjaloin kävely merkittävä aiheuttaja
- Pahimmassa tapauksessa jalkahaava voi johtaa amputaatioon

Paksuuntuneet kynnet

- Kynsi on paksu ja kova, värimuutoksiakin voi ilmetä
- Kynnen kasvuosan vaurioituminen, paine sekä hankaus tai jokin ihotauti voi aiheuttaa
- Paineen aiheuttamana kynnen alle tai reunaan voi syntyä haava
- Hoito: Kynnen ohentaminen ammattilaisen toimesta



<http://podiatryfirstsports.com.au/annoying-foot-problems-a-podiatrist-can-help-with/>

Kynsisieni



<http://www.njlasercare.com/toenail-fungus.html>

- Kynsi nousee kynsipatjasta ja kynnessä on värimuutoksia
- Kynsi rakenteeltaan hauras, pehmeä ja mureneva
- Kosteat olosuhteet altistavat
- Hoitoina paikallishoitoaineet ja sisäinen lääkitys
- Jalkaterapeutti voi poistaa infektoitunutta kynttä

Sisäänkasvaneet kynnet

- Voi johtua perinnöllisistä syistä, virheasunnoista, kynnen väärästä leikkaustavasta tai epäsopivista sukista/kengistä
- Hoitotoimenpiteet:
 - Tilavat kengät
 - Kynnen oikea leikkaustapa
 - Kynsivallin keventäminen
 - Kynnen oikaisuhoitot
 - Kirurgiset hoidot



<http://benedictgroughtons.blogspot.fi/2011/09/ingrown-toenail-causes.html>

Vaivassenluu



http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dk00581

- Perinnöllisistä tekijöistä, virheasunnoista tai ulkoisista tekijöistä johtuva ongelma
- Taustalla diabeteksen hermostomuutokset
- Hoito:
 - Sopivat kengät
 - Suojat/oikaisijat
 - Jalkavoimisteluliikkeet
 - Leikkaushoito

Vasaravarpaat

- Syntyvät esim. diabeteksen aiheuttamista hermostomuutoksista, lihasepätasapainosta ja huonoista kengistä
- Hoito:
 - Liikkuvuuden ylläpitäminen
 - Hieronta
 - Venyttely
 - Oikaisijat/suojat

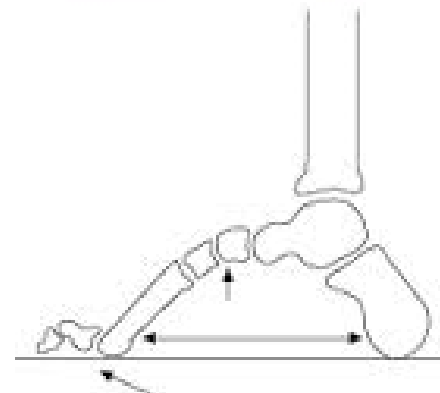
 - Leikkaushoito



<http://mediaskel.fi/vasaravarpaat/>

Kaarijalka

- Johtuu diabeteksen hermostomuutoksista tai perinnöllistä tekijöistä
- Kuormituksen lisääntyminen päkiälle ja kantapäälle → kovettumat
- Hoito:
 - Pohjallinen
 - Iskunvaimennus
 - Jalkajumppa
 - Hieronta



http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=jak00126

Charcot-jalka

- Tarkat syntymekanismit epäselviä, mutta arvioidaan johtuvan diabeettisista hermostomuutoksista
- Luun aineenvaihdunta ja hajoaminen nopeutuu
- Hajoamisvaihetta seuraa luun uudelleen muodostuminen virheelliseen asentoon
- Oireet akuutissa vaiheessa: jalan kuumotus, turpoaminen ja punoitus, ei kipua
- Hoitona akuutissa vaiheessa kipsihoito, jotta jalka saataisiin luutumaan oikeaan asentoon



<http://www.foothealthfacts.org/footankleinfo/charcot-foot.htm>



<http://faoj.org/2008/06/01/divergent-lisfrancs-dislocation-and-fracture-in-the-charcot-foot-a-case-report>

Verenkierron ja hermoston toiminnan parantaminen

- Lihasepätasapaino voi johtua mm. virheasennoista (hermostomuutokset) sekä yksipuolisesta tai liian raskaasta kuormituksesta
 - Heikkojen lihasten vahvistaminen
 - Kireiden lihasten venyttäminen
 - Tasapainoharjoitukset
- Monipuolisella liikunnalla saadaan tehostettua alaraajan verenkiertoa



<http://yle.fi/aihe/artikkeli/2011/05/18/juoksijan-tarkeimmat-venytykset>



<http://euhk.blogspot.fi/2014/04/kotivinkki-ylipronaatio.html>

Lähteet

- Liukkonen, Irmeli & Saarikoski, Riitta. 2011. Jalat ja terveys. Kustannus Oy Duodecim.
- Saarikoski, Riitta, Stolt, Minna & Liukkonen, Irmeli. 2012. Terveet jalat. Kustannus Oy Duodecim.
- Huhtanen, Jaana. 2012. Diabeetikon jalkojen omahoito. Kustannus Oy Duodecim.



Diabeetikon kenkä ja sukka

16.10.2014

Yleistä kengästä

- Suojaa kuumalta, kylmältä, kosteudelta, vierasesineiltä ja mekaaniselta vammalta
- Vierasesineiden välttämiseksi tunnustele jalkine sisäpuolelta ennen jalkaan pukemista



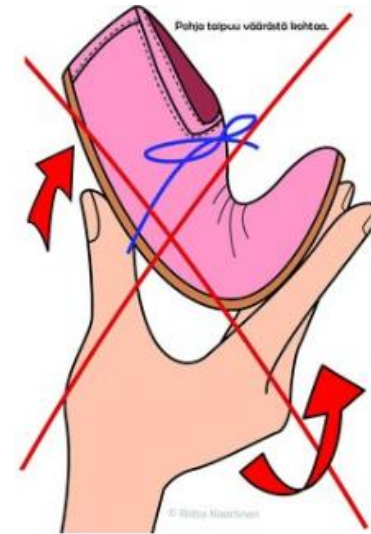
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=imk00447

Muista kenkäostoksilla!

- Osta kenkä aina isomman jalan mukaan
- Kengät tulee ostaa iltapäivällä
- Irrotettava pohjallinen kengässä
- Apuna koon arvioinnissa voidaan käyttää mittapohjallisia tai piirtää molempien jalkojen ääriviivat tukevalle paperille ja sovittaa pohjapiirroksia kenkiin
- Jalkineet valitaan käyttötarkoituksen mukaan eri vuodenaajat huomioon ottaen

Ulkopohja ja korko

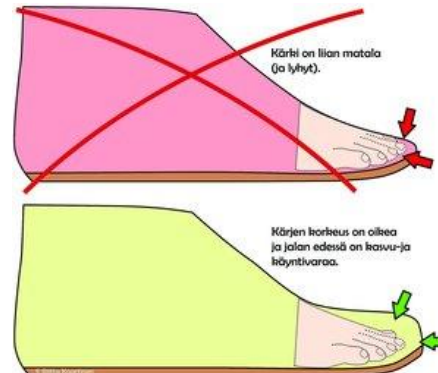
- Ulkopohjan tulee taipua päkiän kohdalta
- Kantakorkeus n. 2-3 cm
- Joustava korko vähentää tärähdystä



<http://respecta.fi/fi/tuotteet/jalkineet-ja-pohjalliset/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/hyvan-jalkineen-ominaisuudet/>

Koko

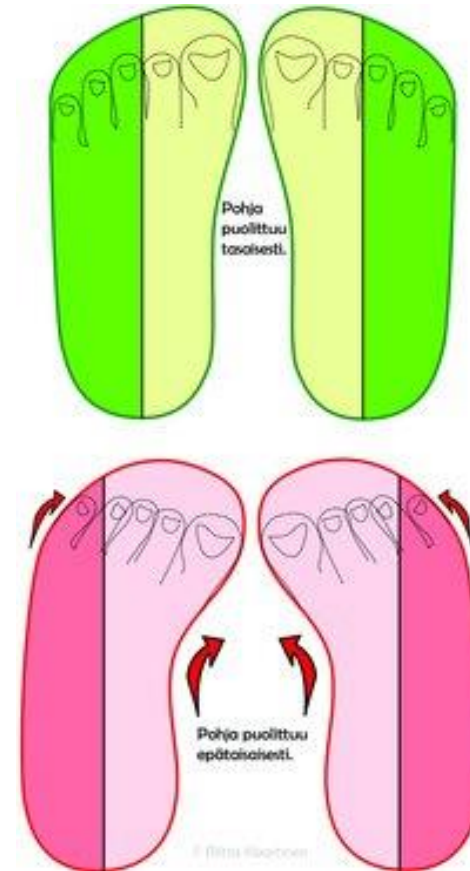
- Jalan pituuden lisäksi tarvitaan noin 1.5 cm:n käyntivara, sillä jalkaterä pitenee askeltaessa.
- Jalkineissa pitää olla tilaa myös paksummille sukille ja mahdollisille apuvälineille
- Kaikkien varpaiden pitää suorina mahtua jalkineisiin myös leveyssuunnassa ja korkeussuunnassa.



<http://respecta.fi/fi/tuotteet/jalkineet-ja-pohjalliset/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/hyvan-jalkineen-ominaisuudet/>

Lesti

- Jalkineen suora lesti mahdollistaa normaalin askeltamisen
- Banaanin muotoinen lesti vie kuormituksen ulkosyrjälle
→ Asentomuutoksia



<http://respecta.fi/fi/tuotteet/jalkineet-ja-pohjalliset/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/hyvan-jalkineen-ominaisuudet/>

Kiertojäykkyys

- Vaikuttaa kengän tukevuuteen
- Jalkatyypin mukaan: heikkolihaksiset ja löysät jalkaterät vaativat kiertojäykät kengät vrt. Kireä lihaksiset ja jäykät jalat tarvitsevat kiertolöysät kengät.



<http://respecta.fi/fi/tuotteet/jalkineet-ja-pohjalliset/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/hyvan-jalkineen-ominaisuudet/>

Kantakappi

- Tukeva kantakappi tukee kantapäätä ja nilkkaa → vähentää sivuttaissuuntaista liikettä
- Tukee koko kantapään pituudelta



Jämäkkä kantakuppi
tukee kantapäätä

<http://fysioprovita.fi/kengan-valinta/>

Kiinnitys

- Nauha- tai tarrakiinnitys pitää jalan tukevasti paikallaan, jolloin jalka ei pääse liikkumaan jalkineen sisällä ja altistu paineelle ja hankaukselle.
- Erilaiset nauhojen sitomistyyliä



<http://www.kookenka.fi/3724-050-vb-brenta-34144830.html>

Kengän hyvä materiaali

Pohjamateriaalit

- Kuviointi
- Joustava kanta lisää iskunvaimennusta
- Kumi ja hiilikumi kestävimät



<http://www.ts.fi/viihde/1074261201/Turv-anastat+popoihin+maksutta>

Päällismateriaali

- Paras materiaali on nahka
 - Mukautuu hyvin jalkoihin
 - Joustava
 - Kosteuden sitomis- ja läpäisykyky
- Keinomateriaalit (kestävyys, keveys, joustavuus)
- GoreTex (vedenkestävä, hengittävä)



<http://www.siivous.info/vaatehuolto-vaatteiden-huolto/nahkakenkien-hoito-ohjeet>

Kengän valinta riskiluokan mukaan

- 0. riskiluokan jalalle sopii kenkäkaupasta saatava jalkine
- 1. riskiluokan jalkaan suositellaan kenkäkaupan tilajalkineita, joihin mahtuu irtopohjalliset
- 2. ja 3. riskiluokan jalkaan suositellaan kenkäkaupan tilajalkineita tai yksilöllisiä erityisjalkineita, joihin mahtuu tukipohjalliset

Erityisjalkineet

- Tehdasvalmisteiset erityisjalkineet
 - Lisätty sisätilaa ja päkiälle laajuutta
 - Kengän muutostyöt
- Yksilölliset erikoisjalkineet
 - Pahoissa virheasennoissa
 - Maksusitoumus



<http://www.soleusproteor.fi/sivut/myymalajalkineet.htm>

Paljasjalkakengät

- Mukailevat jalan luonnollista liikettä
- Tasapainon hallinnan ja lihasvoiman paraneminen
- Monta huomioitavaa asiaa:
 - Kesä vrt. talvi → kuuma-kylmä -tuntemukset
 - Kivuntunteminen → rauhallinen aloitus
 - Virheasennot



<http://www.potku.net/forum/viewtopic.php?f=24&t=17060>



Pohjallinen

- Keventäminen
- Tukeminen
- Asentovirheiden korjaaminen
- Valmispohjalliset vs. yksilölliset pohjalliset



<http://www.thefootlab.com/Products-Services-Foot-Lab.html>

Hyvä sukka

- Suojaa hankaukselta
- Kiristämätön
- Materiaali: sekoitemateriaali
 - keinokuitu, esim. polyesteri, polyamidi, akryyli
 - Kuljettaa tehokkaasti kosteutta iholta pois
- Diabeetikolle hyvä vaihtoehto on hopeasukka
 - Antibakteerinen
 - Diabeetikoille kehitelty



Kenkäresepti

Kävellen kaiken ikää



Kävellen kaiken ikää

Kenkä- resepti

Van. jalka _____ van. jalka _____
 toisensaan jalan koko _____ cm
 + 1/2 cm käytännön = _____
 kengän koko _____ cm

Pehmeä kenkä pieni
 sopiva
 iso

Jalkojen leveys
 kapea
 normaali
 leveä

Päällis _____
 pr _____
 Reseptin antoi _____



http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jak00060

Lähteet

- Liukkonen, Irmeli & Saarikoski, Riitta. 2011. Jalat ja terveys. Kustannus Oy Duodecim.
- Saarikoski, Riitta, Stolt, Minna & Liukkonen, Irmeli. 2012. Terveet jalat. Kustannus Oy Duodecim.
- <http://respecta.fi/fi/tuotteet/jalkineet-ja-pohjalliset/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/hyvan-jalkineen-ominaisuudet/>



MAMK

University of Applied Sciences