



# Jalkaterveyden merkitys hoitotyössä

Jyri Sarajärvi

Galina Sarajärvi

Opinnäytetyö, AMK

Huhtikuu 2024

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

Sarajärvi Jyri ja Sarajärvi Galina

## Jalkaterveyden merkitys hoitotyössä

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Huhtikuu 2024, 21, sivua

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä/ei

## Tiivistelmä

Jalkaterveyden merkitys hoitotyössä opinnäytetyön tarkoituksena oli kiinnittää huomiota jalka-terveyden hoitamattomuuden vaikutuksesta hoitotyössä. Mikä vaikutus jalkojen omahoidolla on hoitotyössä ja tavoitteena on löytää tietoa jalkojen terveyttä edistävästä keinoista?

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena ja työhön haettiin tutkimuksia käyttämällä kontrolloituja, sähköisiä tietokantoja, kuten Medic, Cinahl, PubMed ja Theseus. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttämällä sisällön analyysimenetelmää.

Tutkimuskysymys: Mitkä asiat edistävät jalkojen terveyttä?

Monet jalkaongelmat, kuten nivelrikko, jänneen tulehdukset, kasvuhäiriöt ja monet muut, voivat aiheuttaa kipua ja epämukavuutta jaloissa. On tärkeää kiinnittää huomiota näihin oireisiin ja aloittaa hoito ajoissa, jotta voidaan estää tilanteen paheneminen ja vakavammat komplikaatiot.

Hoito voi vaihdella riippuen siitä, mikä tarkalleen ottaen aiheuttaa jalkakivun. Se voi sisältää fysioterapiaa, lääkitystä, ortopedisiä apuvälineitä, kuten tukipohjallisia tai kenkiä, ja joskus jopa leikkauksellisia toimenpiteitä vakavien tapausten hoidossa.

Jatkuvan kivun tai epämukavuuden tunteen ei tulisi jäädä huomiotta, ja on suositeltavaa hakeutua lääkärin arvioon ja hoitoon mahdollisimman pian. Aikainen hoito auttaa usein estämään tilanteen pahenemisen ja voi parantaa elämänlaatua merkittävästi. Lisäksi se voi vähentää pitkän aikavälin kustannuksia, jotka saattavat syntyä, jos ongelma jätetään hoitamatta ja edistyy vaikeammin hoidettavaksi.

## Avainsanat (asiasanat)

jalkaterveys, hoitohenkilökunta, hoitotyössä, merkitys, footcare, importance foot health

**Sarajärvi Jyri and Sarajärvi Galina**

### **The importance of foot health in nursing work**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, April 2024, 18 pages.

Nursing degree program. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes/No

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

The importance of foot health in nursing work The purpose of the thesis was to draw attention to the effect of poor foot health in nursing work. What effect does foot self-care have on nursing work and the goal is to find information on ways to promote foot health?

This thesis was implemented as a literature review and studies were searched for the work using controlled, electronic databases such as Medic, Cinahl, PubMed and Theseus. The research material was analyzed using the content analysis method.

Research question: What things promote foot health?

Many foot problems such as osteoarthritis, tendonitis, growth disorders and many others can cause pain and discomfort in the feet. It is important to pay attention to these symptoms and start treatment in time in order to prevent the situation from getting worse and causing more serious complications.

Treatment can vary depending on what exactly is causing the leg pain. It can include physical therapy, medication, orthopedic aids such as support insoles or shoes, and sometimes even surgical procedures in severe cases.

Constant pain or a feeling of discomfort should not be ignored, and it is recommended to seek medical evaluation and treatment as soon as possible. Early treatment often helps prevent the condition from getting worse and can significantly improve the quality of life. In addition, it can reduce the long-term costs that may arise if the problem is left untreated and progresses to become more difficult to treat.

### **Keywords/tags (subjects)**

foot health, nursing staff, nursing, importance, footcare, importance foot health

.

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Jalkojen terveys .....</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Mitkä asiat edistävät jalkojen terveyttä? .....</b>	<b>6</b>
3.1	Jalkineiden valinta .....	7
3.2	Sukkien valinta .....	11
<b>4</b>	<b>Jalkojen omahoito.....</b>	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>Menetelmät.....</b>	<b>13</b>
<b>6</b>	<b>Tulokset ja pohdintaa.....</b>	<b>17</b>
<b>7</b>	<b>Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....</b>	<b>17</b>
	<b>Lähteet .....</b>	<b>19</b>

## Taulukot

Taulukko 1	Tiedonhaku taulukoituna .....	15
Taulukko 2	Analyysiprosessi taulukoituna.....	16

# 1 Johdanto

Hoitajien jalkojen terveyttä koskeva tutkimus on tärkeää, koska heidän työnsä vaatii usein pitkiä aikoja seisomista ja liikkumista. Jalkaongelmat voivat vaikuttaa heidän työkykynsä ja elämänlaatuunsa. Varpaat ja kovettumat ovat yleisiä jalkavaivoja monilla ihmisillä, erityisesti niillä, jotka joutuvat käyttämään jalkojaan paljon työssään. Pienemmät epämuodostumat voivat myös olla seurausta jalkojen rasituksesta ja vääränlaisesta kenkien käytöstä. Jalkakipu voi olla seurausta monista eri tekijöistä, kuten huonosta ergonomiasta työympäristössä tai vääränlaisista kengistä. Matala jalkakaari ja korkea jalkakaari voivat myös aiheuttaa epämukavuutta ja kipua. Vuorotyössä työskentelevät sairaanhoitajat saattavat kokea erityisiä haasteita jalkojen terveyden suhteen, koska heidän unirytmensä ja liikuntansa voivat olla epäsäännöllisiä. Turvotus ja suonikohjut ovat yleisiä ongelmia, jotka voivat liittyä pitkiin työvuoroihin ja seisomaan tai istumaan pitkiä aikoja. On tärkeää, että terveydenhuollon ammattilaiset, kuten sairaanhoitajat, kiinnittävät huomiota jalkojensa terveyteen ja ottavat tarvittaessa yhteyttä asiantuntijoihin, kuten jalkaterapeutteihin tai ortopedeihin, jos heillä ilmenee jalkaongelmia. Lisäksi ergonomiaan ja oikeanlaisen kenkien valintaan kiinnittäminen voi auttaa ehkäisemään jalkavaivoja ja parantamaan työntekijöiden hyvinvointia. (Stolt ym. 2017)

Monet ihmiset aliarvioivat jalkojen terveyden merkitystä yleiselle hyvinvoinnilleen. Jalkojen hoidon laiminlyönti voi aiheuttaa epämukavuutta, kipua ja jopa vaikuttaa tuottavuuteen työssä. Kyse ei ole vain fyysisestä epämukavuudesta, vaan se vaikuttaa kykyyn keskittyä ja suoriutua tehokkaasti työympäristössä. (Saarikoski ym. 2016)

Tutkimusten lisääminen jalkaterveyden merkityksestä hoitajien työssä olisi myös erittäin tärkeää. Näiden tutkimusten avulla voitaisiin kehittää parempia käytäntöjä ja suosituksia jalkavaivojen ennaltaehkäisyyn ja hoitoon hoitohenkilökunnalle. Lisäksi tällaiset tutkimukset voisivat herättää tietoisuutta aiheesta ja kannustaa työpaikkoja panostamaan hoitajien jalkaterveyteen entistä enemmän. (tehylehti.fi)

Julkaisussa Hoitotyöntekijöiden itsearvioitu jalkaterveys, tuodaan esille, että hoitotyöntekijän jalkaterveyttä on tutkittu vähän ja silloinkin huomio on kohdistunut enemmän tuki- ja liikuntaelinvaikeuksien kuvaamiseen siitä huolimatta, että, hoitotyö on fyysistä kuormittavaa alaraajoja laaja-alaisesti (Stolt ym. Hoitotyöntekijöiden itsearvioitu jalkaterveys. 2017).

Minna Stolt, Riitta Saarikoski ja Petri Väyrynen tuovat esille julkaisussaan Terveet jalat 2016, että monien terveysongelmien ja sairauksien kehittymisellä on yhteys jalkaterveyden laiminlyöntiin. Keskeisimpänä vaikuttajana tuodaan esille liikunta, jolla on merkitys monien sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa, kuten esimerkiksi, diabetes, TULES ja sydän- ja verisuonisairaudet. Vasta kipu saa huomion kohdistumaan jalkoihin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, mikä vaikutus jalkojen omahoidolla on hoitotyössä ja työn tarkoituksena osoittaa miten tärkeä rooli jalkojen omahoidolla on hoitotyössä ja miten suuri jalkaterveyden merkitys on työssä jaksamiselle. Tavoitteena on, että työpaikat huomioisivat tulevaisuudessa työntekijöidensä jalkojen omahoidon yhtenä seikkana oikeanlaisten jalkineiden käytön ja tukisivat työntekijöitään jalkineiden hankinnassa joko kokonaan tai osin. Vaikka Suomessa on jalkaterveyden merkityksestä hoitotyössä vähän tutkimuksia, on maailmalla kuitenkin asiaan kiinnitetty huomiota yhä enenevässä määrin.

## 2 Jalkojen terveys

Artikkelissa Jalkaterveyden merkitys terveydelle korostetaan, että jalkaterveys on avainasemassa monissa elämän osa-alueissa. Se kattaa sekä alaraajojen että jalkaterän toiminnot, jotka ovat olennaisia itsenäiselle liikkumiselle, päivittäisten tehtävien suorittamiselle ja aktiiviselle elämälle niin työssä kuin vapaa-ajalla. Jalkaterveyden merkitys ulottuu kehon toimintoihin ja vaikuttaa siten yleisterveyteen. Hyvä jalkaterveys onkin olennainen osa hyvää toimintakykyä ja aktiivista elämää. Toisaalta jalkaterveyden heikkeneminen voi vaikuttaa negatiivisesti elämänlaatuun ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Erytisesti hoitajien tapauksessa jalkaterveyden merkitys nousee esiin, sillä he viettävät merkittävän osan työajastaan jaloillaan. Jalkavaivat voivat aiheuttaa epämukavuutta, kipua ja vaikuttaa suoraan työtehoon sekä jaksamiseen. Lisäksi ne voivat johtaa pidempiin sairauspoissaoloihin, mikä vaikuttaa heidän elämänlaatuunsa. Näin ollen hoitajien jalkaterveyteen kiinnittäminen on ensiarvoisen tärkeää, jotta he voivat säilyttää hyvinvointinsa ja työkykynsä. Säännöllinen liikunta on myös välttämätöntä työssä jaksamisen kannalta, sillä se ylläpitää alaraajojen lihasvoimaa ja auttaa ehkäisemään jalkavaivoja. (Saarikoski ym. 2016.)

Työpaikkojen tulisi ottaa jalkaterveys huomioon työolojen suunnittelussa ja tarjota hoitajille asi-anmukaiset työskentelymahdollisuudet, kuten ergonomiset työskentelypinnat ja asianmukaiset jalkineet. Lisäksi olisi suositeltavaa tarjota säännöllisiä taukoja, joissa hoitajat voivat levätä ja venytellä jalkojaan. (Stolt ym. Hoitotyöntekijöiden itsearvioitu jalkaterveys).

## 3 Mitkä asiat edistävät jalkojen terveyttä?

Jalkojen terveyden ylläpitäminen ja hoitaminen voi vaikuttaa merkittävästi hoitoalan työntekijöiden työhyvinvointiin. Vaikka tutkimustietoa aiheesta on vähän, on selvää, että jalkavaivat voivat vaikuttaa merkittävästi työkykyyn ja hyvinvointiin. Säännöllinen jalkojenhoito, kuten rasvauksen ja ihon kunnon tarkkailu, voi auttaa vähentämään jalkojen kuormitusta ja ehkäisemään vai-vojen syntymistä. Tärkeää on myös kiinnittää

huomiota kenkien sopivuuteen ja käyttää tarvittaessa tukevia ja mukavia jalkineita. Fyysisellä aktiivisuudella on myös todettu olevan positiivisia vaikutuksia jalkojen terveyteen. Liikkuminen työn ulkopuolella voi auttaa vahvistamaan jalkojen lihaksia ja parantamaan verenkiertoa, mikä puolestaan voi vähentää jalkavaivojen riskiä. Työnantajien tulisi myös tarjota työntekijöilleen mahdollisuuksia levätä ja pitää taukoja sekä tarvittaessa tarjota ergonomisesti suunniteltuja työympäristöjä, jotka vähentävät jalkojen kuormitusta. Yhteenvetona voidaan todeta, että hoitoalan työntekijöiden jalkojen terveyteen tulisi kiinnittää enemmän huomiota niin yksilö- kuin organisaatiotasolla. Säännöllinen jalkojenhoito, sopivien kenkien käyttö ja fyysinen aktiivisuus voivat kaikki auttaa vähentämään jalkavaivojen riskiä ja parantamaan työhyvinvointia. Lisätutkimusta aiheesta tarvitaan kuitenkin selvittämään tarkemmin, miten erilaiset interventiot voivat parhaiten edistää hoitoalan työntekijöiden jalkojen terveyttä ja hyvinvointia. (Flink, A. ym. 2017)

Jalkaterän anatomia ja rakenne ovat sopeutuneet kestämään monipuolista ja suurta kuormitusta. Jalkaterät ovat keskeisessä asemassa tasapainon hallinnassa. Jalkaterät koostuvat monista pienistä lihaksista, jänteistä ja nivelistä, jotka työskentelevät yhdessä ylläpitääkseen vakautta ja tasapainoa kehon liikkeessä eri alustoilla ja asennoissa. Kantapää on yksi tärkeimmistä osista jalkaterää, ja sen rooli on erityisen merkittävä tasapainon ylläpidossa. Kun astumme maahan, paino jakautuu aluksi kantapäälle, mikä auttaa vakauttamaan kehon ja antaa sille tuen liikkeen aikana. Kun kantapää irtoaa alustalta, esimerkiksi kävelyn tai juoksun aikana, se aktivoi varpaiden koukistajia. Tämä tapahtuu refleksinomaisesti kehon pyrkiessä ylläpitämään tasapainoaan. Varpaat tarttuvat alustaan ja auttavat lisäämään pitoa ja vakautta, mikä mahdollistaa tasapainon säilyttämisen erilaisissa tilanteissa, kuten epätasaisilla pinnoilla tai äkillisissä liikkeissä. Tämä kyky tunnetaan yleisesti nimellä varpaille nouseminen (toe-off), ja se on tärkeä osa kävelyä, juoksua ja monia muita liikkeitä, joissa tarvitaan tasapainoa ja vakautta. Jalkaterien ja varpaiden lihakset ja jänteet ovat siis olennaisia tasapainon hallinnassa ja liikkumisen tehokkuudessa. (Jalan anatomia. Ortopediteknikka.fi)

### 3.1 Jalkineiden valinta

**Kenkien sopivuus ja testaaminen:** Kenkien sopivuus on keskeinen tekijä jalkaterien terveyden kannalta. Kenkiä tulisi sovittaa ja testata huolellisesti myymälässä, ja niiden tulisi tuntua mukavilta ja sopivilta jaloissa. Kenkien ostamiseen kannattaa varata riittävästi aikaa, ja sopivimman ajan kenkien sovittamiseen on yleensä iltapäivä tai ilta, jolloin jalat saattavat olla hieman turvonneet päivän mittaan. (Howarth, S.J. – Rome, K. 1996: 5 - 9.)

Jalkojen mittaaminen säännöllisesti on erittäin tärkeää, varsinkin kun iän myötä jalkojen koko ja muoto voivat muuttua. Oikeankokoiset kengät ovat olennaiset jalkojen terveyden ja mukavuuden kannalta. Varpaiden tarjoama liikkumatila on erityisen tärkeä tekijä kenkien valinnassa. Liian ahtaat kengät voivat aiheuttaa

painetta ja hankauksia, mikä puolestaan voi johtaa epämukavuuteen, kivun tunteeseen ja jopa jalkojen terveysongelmiin, kuten kovettumiin tai jopa varpaiden muodonmuutoksiin. Jalkojen mittaus auttaa varmistamaan, että valitset oikean kokoiset kengät, jotka tarjoavat riittävästi tilaa varpaille ja tukemisen muulle jalkaterälle. Kenkien oikea koko ja istuvuus voivat merkittävästi vähentää jalkojen kuormitusta ja parantaa yleistä mukavuutta kävellessä ja seisomatyössä. Jalkojen mittaus tulisi tehdä säännöllisesti, ja kenkien valinnassa kannattaa kiinnittää huomiota sekä pituus- että leveysmittoihin, jotta varmistetaan oikeanlainen istuvuus ja mukavuus. Tämä on erityisen tärkeää hoitoalan työntekijöille, jotka viettävät suuren osan työajastaan seisomalla tai kävelemällä. Oikean kokoiset ja hyvin istuvat kengät voivat auttaa vähentämään jalkavaivoja ja parantamaan työhyvinvointia. (Haavisto. P.2020)

Vaikka on olemassa yleisiä perussääntöjä hyvien jalkineiden valintaan, on tärkeää huomioida yksilölliset tarpeet ja mieltymykset. Jokaisella on oma jalkateränsä anatomia ja mahdolliset terveysongelmat, jotka voivat vaikuttaa siihen, millaiset kengät sopivat parhaiten. Jos jollakin on jo kehittynyt vakavia jalkaterveysongelmia tai on epävarmuutta oikeanlaisten kenkien valinnasta, on suositeltavaa keskustella asiasta ammattilaisen kanssa, kuten jalkaterapeutin tai ortopedin. He voivat tarjota yksilöllistä neuvontaa ja apua sopivien kenkien valinnassa. Jalkaterapeutti tai ortopedi voi arvioida jalkojen tilan, terveysongelmat ja käyttötarkoituksen perusteella ja suositella kenkiä, jotka tarjoavat parhaan mahdollisen tuen ja mukavuuden. He voivat myös tarjota tarvittaessa erityisiä tukipohjallisia tai muita apuvälineitä, jotka voivat auttaa lievittämään kipua ja parantamaan jalkojen terveyttä. Yksilöllinen neuvonta ammattilaisen kanssa voi olla erittäin hyödyllistä erityisesti niille, joilla on jo jalkaterveysongelmia tai jotka tarvitsevat erityistä tukea jalkojen terveyden ylläpitämisessä. (Stolt, ym. 2018)

On hyvä, että kiinnittää huomiota hoitajien käyttämiin kenkiin ja niiden vaikutuksiin jalkaterveyteen. Stoltin huomiot sandaaleista ja perinteisistä kengistä ovatkin tärkeitä ottaa huomioon, erityisesti kun kyseessä on ammatti, jossa vietetään suuri osa ajasta jaloillaan. Paljasjalkakengät voivat tarjota monia etuja jalkaterveydelle. Ne mahdollistavat jalkaterän luonnollisen toiminnan ja aktivoivat pieniä lihaksia, mikä voi edistää jalkaterän vahvistumista ja jalan oikeaa asentoa. Lisäksi ohut pohja voi parantaa tuntoaistia ja auttaa ylläpitämään tasapainoa, mikä on erityisen tärkeää tilanteissa, joissa kaatumisen riski saattaa olla suurempi, kuten hoitotyössä. On kuitenkin tärkeää huomioida myös, että kaikki hoitajat eivät välttämättä voi käyttää paljasjalkakenkiä työssään, riippuen työympäristöstä ja tarvittavasta suojauksesta. Jotkin hoitotilanteet saattavat edellyttää tietynlaista jalkineiden suojausta esimerkiksi nesteiltä tai teräviltä esineiltä. Lisäksi kaikkien jalkojen anatomia ja tarpeet eivät ole samanlaiset, joten yksi kenkämalli ei välttämättä sovi kaikille. Yksi vaihtoehto voisi olla, että työpaikat tarjoavat hoitajilleen valikoiman ergonomisia ja jalka-terveyttä tukevia kenkiä, jotka on suunniteltu erityisesti hoitotyöhön. Tällaiset kengät voisivat yhdistää sekä jalkaterveyden että työ-

turvallisuuden tarpeet parhaalla mahdollisella tavalla. Lisäksi olisi suositeltavaa tarjota hoitajille mahdollisuus konsultoida jalkaterveyden ammattilaista, joka voi auttaa heitä valitsemaan parhaiten heidän tarpeisiinsa sopivat kengät. (tehylehti.fi)

Sairaalaympäristössä käytettäviltä kengiltä vaaditaan erityisiä ominaisuuksia, jotka huomioivat hygienian, puhdistettavuuden ja turvallisuuden. Tässä joitakin tärkeitä ominaisuuksia, kuten:

**Hygieniä ja helppo puhdistettavuus:** Sairaalassa kengät altistuvat monenlaisille nesteille ja likaisille pinoille. Siksi on tärkeää, että kengät ovat helposti puhdistettavissa ja kestävät usein tapahtuvaa desinfiointia.

**Pohjan pitävyys:** Sairaalaympäristössä voi olla liukkaita lattioita ja kiireisiä tilanteita, joten kengiltä vaaditaan hyvää pohjan pitävyyttä, jotta vältetään liukastumiset ja kaatumiset.

**Kantaremmi tai venyke:** Avoin kanta vaatii kantaremmien tai venykeiden, jotka auttavat pitämään kengän tukevasti jalassa. Tämä on erityisen tärkeää sairaaloissa, joissa työskennellään nopeasti liikkuvassa ympäristössä.

**Oikeanlainen kiinnitys:** Kenkien kiinnitysmekanismi, oli se sitten nauhojen, tarranauhojen tai vetoketjun muodossa, on tärkeä varmistaa, että kenkä istuu hyvin ja tarjoaa tarvittavaa tukea.

**Taipuva päkiän kohdalla:** Kenkien tulisi taipua päkiän kohdalla, jotta jalkaterän luonnollinen liike säilyy. Tämä voi auttaa vähentämään väsymystä ja epämukavuutta pitkäaikaisessa käytössä.

**Pohjan paksuus:** Ohuempi pohja voi tarjota paremman tuntuman alustaan ja mahdollistaa paremman tasapainon. Tämä on erityisen tärkeää potilaiden hoitotilanteissa.

Nämä ominaisuudet voivat parantaa työskentelymukavuutta ja vähentää vammojen riskiä sairaala- ja terveydenhuoltoympäristöissä. On tärkeää, että hoitoalan työntekijät valitsevat kenkensä huolellisesti ja pitävät niiden kuntoa säännöllisesti yllä, jotta voidaan varmistaa optimaalinen turvallisuus ja mukavuus työssä. (Blogikirjoitus 2018. Ammattina jalat)

Työterveyslaitos korostaa tarvetta valita kengät työolosuhteiden ja tehtävien mukaan. Työkenkien tulisi tarjota tarvittava tuki ja suojata jalkoja erilaisilta kuormituksilta ja riskeiltä työympäristössä. Vaihtelevien työolosuhteiden ja tehtävien huomioiminen kenkien valinnassa on erityisen tärkeää. Esimerkiksi istumatyössä voi olla tarpeen valita kengät, jotka tarjoavat mukavuutta ja tukea pitkän aikavälin istumisessa, kun taas seisomatyössä voi olla parempi valita kengät, jotka vähentävät jalkojen väsymistä ja tarjoavat hyvän iskunvaimennuksen. On myös tärkeää, että työntekijällä on useampia pareja erilaisia tyøjalkineita vaihdettavaksi päivän aikana. Tällä tavoin jalkaterät ja alaraajojen lihaksisto saavat vaihtelua ja lepoa erilaisissa kengissä. Lisäksi kenkien käyttöiän piteneminen on tärkeä seikka, joka voi säästää kustannuksia ja varmistaa jalkojen terveyden ylläpidon. Yhteenvetona voidaan todeta, että valitsemalla työolosuhteisiin ja tehtäviin sopivat kengät, jotka tarjoavat tarvittavaa tukea, suojaa ja mukavuutta, työntekijä voi vähentää jalkoihin ja alaraajoihin kohdistuvaa kuormitusta ja vammojen riskiä. Lisäksi vaihtamalla kenkiä päivän aikana ja huolehtimalla niiden kunnosta voidaan edistää jalkojen terveyttä ja hyvinvointia pitkällä aikavälillä. (Askelterapia.fi verkkojulkaisu 2023)

Nealyn ja kumppaneiden (2012) tutkimuksessa (N=502) lähes 70 % hoitotyöntekijöistä käytti samoja työkenkiä yli vuoden ja noin kolmannes 18 kuukautta. Amerikkalaisen tutkimuksen mukaan vastasyntyneiden teho-osaston hoitotyöntekijöiden kumipohjaiset sandaalimaiset työkengät vaihdettiin jalkaterveyttä tukeviin kenkiin, jolloin hoitotyöntekijöiden jalkavaivojen haitta päivittäisissä toiminnoissa, vaikeudet päivittäisissä askareissa ja jalkakipu vähenivät merkittävästi ja työn teho kasvoi. Tulokset olivat merkittäviä myös kuuden kuukauden seurannan aikana (Parker ym. 2009).

On tärkeää ymmärtää, että vääränlaiset tai epäsoyvät tyøjalkineet voivat todellakin aiheuttaa monenlaisia jalkavaivoja ja ongelmia. Näihin kuuluvat muun muassa kipu jalkaterissä, jalkaterän asentomuutokset, iho- ja kynsimuutokset sekä jalkapohjan ihotunnon ja asentotunnon heikkeneminen. Kenkien käyttö voi häiritä kehon kosketusta alustaan, mikä voi johtaa jalkapohjan tuntoaistin ja asentoaistin heikkenemiseen ajan mittaan. Tämä voi vaikuttaa haitallisesti alaraajan ja jalkaterän lihasten sekä nivelten toimintaan ja yhteistoimintoihin. Siksi kenkiä ostaessa on äärimmäisen tärkeää sovittaa niitä huolellisesti ja testata kävelemällä myymälässä. Kenkien tulisi tuntua mukavilta ja sopivilta jaloissa heti alusta alkaen. On suositeltavaa varata riittävästi aikaa kenkien ostamiseen ja jättää kenkäostokset mieluiten iltapäivään tai iltaan, sillä jalat saattavat olla hieman turvonneet päivän mittaan, mikä auttaa varmistamaan paremman istuvuuden ja mukavuuden. Huolellinen kenkien valinta ja niiden asianmukainen istuvuus voivat auttaa välttämään monia jalkavaivoja ja edistää jalkojen terveyttä ja hyvinvointia pitkällä aikavälillä. Lisäksi on tärkeää huolehtia kenkien kunnosta ja vaihtaa ne tarvittaessa, jotta voidaan varmistaa jalkojen terveyden ylläpito ja välttää ongelmien syntymistä. (Saarikoski ym. 2012, 137-140.)

## 3.2 Sukkien valinta

On tärkeää kiinnittää huomiota sekä kenkien että sukkiensa valintaan ja käyttöön, sillä ne voivat vaikuttaa merkittävästi jalkaterien terveyteen ja hyvinvointiin.

**Sukkiensa koko ja materiaali:** Sukkiensa koko on tärkeä huomioida, ja on parempi valita hieman liian reilu koko kuin liian pieni. Sukkiensa tulisi olla mukavat ja sopivat jaloissa, ja niiden materiaalin tulisi mahdollistaa kosteuden kuljetus ja haihtuminen. Keinokuitumateriaalit voivat olla parempia kuin pelkät luonnonkuidut tässä suhteessa, koska ne kuljettavat kosteutta tehokkaammin.

**Sukkiensa hoito ja käyttö:** Sukkiensa asianmukainen hoito ja vaihtaminen säännöllisesti ovat tärkeitä jalkaterien terveyden ylläpidossa. Hikoilun ja pesun aiheuttama kutistuminen sekä vääränlaiset sukat voivat aiheuttaa epämiellyttäviä iho- ja kynsivaurioita sekä jalkatulehduksia. Hoitosukat, jotka on tarkoitettu erityisesti tiettyjen jalkavaivojen ennaltaehkäisyyn tai hoitoon, voivat olla hyödyllisiä tietyissä tilanteissa.

Yhteenvedon voidaan todeta, että sekä kenkien että sukkiensa valinnalla ja käytöllä on merkittävä vaikutus jalkaterien terveyteen ja hyvinvointiin. On tärkeää valita sopivat ja mukavat kengät ja sukat, joissa jalkaterät voivat tuntea olonsa mukavaksi ja jotka edistävät ihon terveyttä ja kosteuden hallintaa. Lisäksi asianmukainen hoito ja vaihtaminen säännöllisesti voivat auttaa vähentämään jalkavaivojen riskiä ja ylläpitämään jalkaterien terveyttä. (Howarth, S.J. – Rome, K. 1996: 5 - 9.)

Hyvillä sukilla on monia terveydellisiä etuja, kuten jalkaterien, varpaiden ja varpaankynsien terveyden ylläpito. Nykyaikaiset sukamateriaalit, kuten keinokuidut ja niiden sekoitteet, ovat suunniteltu erityisesti tukemaan jalkaterien terveyttä useilla tavoilla: Ensinnäkin niissä on hyvä kosteuden hallinta. Sukkiensa tarkoituksena on pitää jalat kuivina ja mukavina. Keinokuitumateriaalit pystyvät keräämään hikoilun synnyttämän kosteuden ja kuljettamaan sen pois iholta, mikä auttaa estämään kosteuden aiheuttamia iho-ongelmia, kuten hiertymiä, rakkuloita ja jalkasienien kehittymistä. Toiseksi niissä toteutuu lämpötilan säätely. Keinokuitumateriaalit voivat säilyttää lämmön kylmällä säällä ja tuntua viileältä kuumalla säällä. Tämä auttaa pitämään jalkaterät mukavina erilaisissa sääolosuhteissa ja vähentämään lämpötilan vaihteluiden aiheuttamaa epämukavuutta. Ja kolmanneksi hyvien sukkiensa ominaisuuksiin kuuluu ihovaurioiden ennaltaehkäisy ja hoito. Jotkut sukkiin lisätyt hoitavat kuidut voivat auttaa ehkäisemään ja hoitamaan iho-ongelmia, kuten hiertymiä ja rakkoja. Lisäksi ne voivat auttaa estämään hien hajua pitämällä ihon kuivana ja puhtaana. Kaiken kaikkiaan valitsemalla oikeanlaiset sukat ja materiaalit voit edistää jalkaterien terveyttä ja mukavuutta päivittäisessä käytössä. On kuitenkin tärkeää huomioida myös muut tekijät, kuten sopivuus ja oikea koko, jotta sukat voivat täyttää tehokkaasti terveys-vaatimukset. (Saarikoski, R. 2016)

Sukkien oikean koon valinta voi olla haasteellista, koska niitä ei voi kokeilla ennen ostamista. Monet ihmiset valitsevat liian pieniä sukkiä, mikä voi aiheuttaa erilaisia ongelmia kuten ihoärsytystä, hiertymiä, kynsivai-voja ja varpaiden asentopoikkeamia. Jos kengän kokonumero on esimerkiksi 40, on suositeltavaa valita sukat yksi tai kaksi numeroa suuremmat, eli kokoa 41–42. Tämä antaa tarvittavan tilan varpaille ja estää suk- kien puristamasta tai aiheuttamasta epämukavuutta. Oikean koon valinta on erityisen tärkeää erityisesti aktiivisille ihmisille, jotka saattavat altistua pitkille ajanjaksoille seisoma-asennossa tai kävelyssä. On myös tärkeää huomioida, että eri valmistajien sukat voivat vaihdella hieman kokojensa suhteen, joten voi olla hyödyllistä tarkistaa myös tuotetiedot ja mahdollisesti valmistajan kokotaulukot varmistaakseen oikean koon valinnan. Lisäksi tarkkaavainen tuntemus sukan materiaalista ja joustavuudesta voi auttaa arvioimaan, sopiiko sukka hyvin jalkaan ilman, että se puristaa liikaa tai aiheuttaa epämukavuutta. (Saarikoski, R. 2016)

## 4 Jalkojen omahoito

Jalkojen omahoito on olennainen osa päivittäistä terveydenhuoltoa ja hyvinvointia. Vertaus hampaiden harjaukseen on erittäin osuva, sillä jalkojen terveyden ylläpito on yhtä tärkeää kuin muidenkin kehon osien hoito. Jalkojen omahoitoon kuuluu useita tärkeitä toimenpiteitä, jotka on hyvä sisällyttää päivittäiseen rutii- niin:

**Jalkojen pesu ja kuivaaminen:** Päivittäinen pesu auttaa pitämään jalat puhtaina ja terveinä. Huolellinen kuivaaminen erityisesti varpaiden välistä on tärkeää, sillä kosteus altistaa ihon infektioille.

**Rasvaaminen:** Jalkojen säännöllinen rasvaaminen kosteuttavalla voiteella auttaa pitämään ihon pehmeänä ja estää kuivumista ja halkeilua. Tämä on erityisen tärkeää etenkin kuivassa tai kylmässä ilmastossa.

**Kynsien leikkaaminen:** Kynsien leikkaaminen oikealla tavalla ja säännöllisesti auttaa ehkäisemään kynsivau- rioita ja kynsisientä. On tärkeää leikata kynnet suoraan eikä liian lyhyiksi, jotta vältetään kivuliaita vau- rioilta.

**Sopivat sukat ja kengät:** Sukkien ja kenkien valinta on tärkeää jalkojen terveyden kannalta. Sopivat sukat ja kengät estävät hankaumia, hiertymiä ja muita vaurioita. Nämä perusasiat auttavat ylläpitämään jalkojen terveyttä ja ehkäisemään erilaisia jalkavaivoja. Säännöllinen huolenpito omista jaloista on avainasemassa päivittäisessä liikkumisessa ja elämänlaadussa, ja se on taito, joka opitaan ja harjoitellaan kotona. (Saari- koski ym. 2012, 27, 209).

Jalkojen omahoito on tärkeä osa kokonaisvaltaista terveydenhuoltoa, ja se tarkoittaa ihmisen itsensä teemmää jalkojenhoitoa ja päätöksiä jalkaterveytensä ylläpitämiseksi ja parantamiseksi. Omahoidon onnistumiseen vaikuttavat useat tekijät:

1. **Tietämys:** Tietämys asianmukaisesta jalkojen omahoidosta on keskeistä. Ihmisen tulisi ymmärtää perusasiat jalkojen anatomiaan ja terveyteen liittyen, kuten oikeaoppinen kynsien leikkaus, iho- ja kynsi-ongelmien tunnistaminen sekä sopivien jalkineiden valinta.
2. **Kyky toteuttaa omahoitoa:** Omahoidon toteuttaminen vaatii fyysistä ja mahdollisesti myös kognitiivista kykyä suorittaa tarvittavia toimenpiteitä, kuten kynsien leikkausta, iho-ongelmien hoitoa ja jalkojen pesua ja kosteuttamista.
3. **Ikääntymiseen ja pitkäaikaissairauksiin liittyvät muutokset:** Ikääntyminen ja pitkäaikaissairaudet voivat vaikuttaa yksilön kykyyn huolehtia omasta jalkaterveydestään. Esimerkiksi nivelrikko, diabetes tai verenkierto-ongelmat voivat aiheuttaa haasteita jalkojen omahoidossa.
4. **Itsehoitotaidot ja resurssit:** Omahoidon toteuttaminen edellyttää myös itsehoitotaitoja ja tarvittavien resurssien saatavuutta. Tämä voi sisältää esimerkiksi asianmukaisia hoitovälineitä ja tuotteita, pääsyä jalkojenhoitopalveluihin sekä tarvittavaa tukea ja ohjausta.

On tärkeää, että yksilöt saavat tarvittavaa tietoa ja opastusta jalkojen omahoidosta jo varhaisessa vaiheessa, ja että heillä on mahdollisuus saada tukea ja apua tarvittaessa. Erityisesti ikääntyneille ja pitkäaikaissairauksista kärsiville on tärkeää tarjota riittävästi tietoa ja resursseja jalkojen omahoidon toteuttamiseksi, jotta voidaan ehkäistä jalkaterveysongelmien syntymistä ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi terveydenhuollon ammattilaisilla on merkittävä rooli jalkojen omahoidon ohjauksessa ja tukemisessa. (Stolt ym. 2016)

## 5 Menetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin kirjallisuuskatsauksena. Opinnäytetyön toteuttamiseksi emme löytäneet kovin laajaa valikoimaa kotimaista kirjallisuutta, joten hyödynsimme myös kansainvälistä tutkimuskirjallisuutta. Kirjallisuuskatsauksella kartoitettiin, millaista tietoa löytyy rajatulla alueella ja sillä haettiin vastausta johonkin kysymykseen, kuten tutkimusongelmaan. Kirjallisuuskatsauksen avulla hahmotettiin opinnäytetyön aihepiirin kokonaisuutta, jonka avulla saatiin tietoa, miten paljon tutkimustietoa on olemassa.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pyrkii ymmärtämään ilmiötä aineiston perusteella ja tuottamaan laadullisen vastauksen tutkimuskysymykseen. Menetelmällisen argumentoinnin selventäminen on olennaista, jotta tutkimusprosessin läpinäkyvyys ja luotettavuus voidaan varmistaa. Eettiset kysymykset, kuten tutkimusetiikan noudattaminen, ovat keskeisiä koko katsauksen prosessin ajan, kun taas luotettavuuskysymykset liittyvät tutkimuskysymyksen perusteluun, kuvailun argumentointiin ja johdonmukaisuuteen. (Kangasniemi, M. ym. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus).

Kirjallisuuskatsauksen pohjana voidaan käyttää artikkeleita, esitelmä tai opinnäytetyön osa, jossa käydään analyttisesti lävitse, mitä tarkasteltavasta ilmiöstä tiedetään. (Ikonen, Isojärvi, Malmi-vaara 2009)

Hakusanoina käytettiin termejä jalkaterveys, hoitohenkilökunta, hoitotyössä, merkitys, footcare, importance foot health

Taulukko 1 Tiedonhaku taulukoituna

Tietokanta ja tiedon haun päivämäärä	Hakusanat	Rajaukset	Hakutulos	Otsikon perusteella valitut	Abstraktin (eli tiivistelmän) perusteella valitut	Lopullisia valittuja artikkeleita
Cinahl ultimate	Jalkaterveys merkitys hoitotyössä Footcare Work Importance-foot healt	15	768	8	4	3
Finna	Jalkaterveyden merkitys hoitotyössä	3	241	10	8	6

Taulukko 2 Analyysiprosessi taulukoituna

Alkuperäinen ilmaisu	Suomennos	Pelkistys	alaluokka	päälouokka
Pienemmät epämuodostumat voivat myös olla seurausta jalkojen rasituksesta ja vääränlaisesta kenkien käytöstä. Jalkakipu voi olla seurausta monista eri tekijöistä, kuten huonosta ergonomiasta työympäristössä tai vääränlaisista kengistä.	Hoitajat käyttävät vääränlaisia kenkiä, joiden seurauksena pitkässä rasituksessa ilmenee jalkaongelmia	Vääränlaiset jalkineet aiheuttavat jalkaongelmia	Huonot jalkineet	Huonot jalkineet rasittavat jalkoja
Sukkien koko on tärkeä huomioida, ja on parempi valita hieman liian reilu koko kuin liian pieni.	Sukkien koko ja materiaali voi aiheuttaa jalkavaivoja	Vääränlaiset sukat ovat haitaksi jaloille	Sukkien koko ja materiaali	Liian pienet sukat tai väärä materiaali aiheuttaa vaihua
Jalkojen omahoito on olennainen osa päivittäistä terveydenhuoltoa ja hyvinvointia.	Jalkojen omahoidolla on merkitystä	Jos laiminlyö jalkojen hoitoa, voi ilmetä ongelmia	Omahoidon merkitys	Hoitamalla jalkoja jaksaa paremmin ja pidempään

## 6 Tulokset ja pohdintaa

Jalkojen omahoito on henkilön itsensä toteuttamaa jalkaterveyden ylläpitämistä tai jo olemassa olevien jalkavaivojen hoitoa. Tähän voi kuulua säännöllinen jalkojen pesu ja kuivaus, kynsien leikkaaminen oikein, sopivien kenkien käyttäminen, jalkojen hierominen ja tarvittaessa erilaisten jalkohoitotuotteiden käyttö. Omahoito on tärkeää, koska se auttaa ehkäisemään jalkavaivoja ja ylläpitämään jalkojen terveyttä ja hyvinvointia. (Stolt, M., Saarikoski, R. 2016. Terveet jalat)

Yhteenvetona voidaan todeta, että jalkojen omahoidolla on suuri merkitys sekä työn jaksamisen, että henkilöstön suoriutumisen kannalta. Kun työntekijät huolehtivat jalkojensa terveydestä ja hyvinvoinnista, he voivat paremmin fyysisesti ja psyykkisesti. Terveet ja hyvinvoivat jalat voivat vähentää työperäisiä jalkaongelmia, kuten kipuja ja väsymystä, mikä puolestaan edistää työtehoa ja työn iloa. Lisäksi hyvin hoidetut jalat voivat auttaa ehkäisemään poissaoloja työstä, mikä on tärkeää niin työnantajien kuin työntekijöidenkin kannalta. Jalkojen omahoidolla on siis merkittävä rooli työympäristön terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

On tärkeää panostaa tuki- ja liikuntaelinten terveyteen ennaltaehkäisevästi, jotta voidaan vähentää näiden sairauksien aiheuttamia kustannuksia ja elämänlaadun menetyksiä. Eli se voisi sisältää terveellisiä elämäntapoja, säännöllistä liikuntaa, ergonomisten työasentojen noudattamista ja tarvittaessa ammattilaisen antamaa hoitoa ja kuntoutusta. Yksi suuri apu kaiken muun ohella on oikeanlaisten jalkineiden käyttäminen.

## 7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Noudatimme opinnäytetyötä tehdessä hyvää tieteellistä käytäntöä. Kirjallisuuskatsauksessa toteutimme eettisiä periaatteita. Tiedonhaussa pyrimme huomioimaan kaikkia relevantteja tutkimuksia. Katsauksessa emme plagioineet muiden tutkijoiden töitä ja sovelsimme tutkimusietoa alkuperäistä julkaisua vääristämättä. Käytimme työssämme JAMK raportointiohjeiden ohjeistusta lähdeviitteiden merkitsemisestä. Työssämme pyrimme esittämään ohjeita lukijalle eettistä hieovaraisuutta noudattaen. Opinnäytetyö on kirjallisuuskatsauksena toteutettu ja lähteinä käytetään virallista hakumateriaalia, sekä kirjallisuutta.

Eettinen lista koostuu kahdeksasta osa-alueesta: älyllisen kiinnostuksen vaatimus, tunnollisuuden vaatimus, rehellisyyden vaatimus, vaaran eliminoiminen, ihmisarvon kunnioittaminen, sosiaalisen vastuun vaatimus, ammatinharjoituksen edistäminen ja kollegiaalinen arvostus. Tutkijan on oltava aidosti kiinnostunut tutkimuksen tekemisestä ja hänen on paneuduttava tunnollisesti alaansa, eikä hän saa syyllistyä vilpin

harjoittamiseen. Tutkimuksen tekeminen ei saa loukata ihmisarvoa ja tieteellistä informaatiota tulee käyttää eettisen vaatimuksen mukaisesti. Tutkijan toiminnan tulee edistää tutkimuksen tekemisen mahdollisuuksia ja tutkijan tulee olla kollegiaalinen. (Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K. 2009, 172)

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi kohdistuu tutkimusaineiston keräämiseen. Aineistojen luotettavuus perustuu tutkijan harkintaan saadun tiedon luotettavuudesta. (Nieminen 2006, 216–218).

## Lähteet

Parker G, McEver M, Fanning L, Siefke A & Dobbs N. 2009. Do shoes matter? A story of shoes in the neonatal intensive care unit. *Journal of Nursing Administration* 39 (1), 1– 3.

Flink, A., Stolt, M., Katajisto, J., Leino-Kilpi, H., Suhonen, R. 2017. Hoitotyöntekijöiden itsearvioitu jalkaterveys. Nähty 22.12.2023. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/156107/Stolt%20ym%202017%20hoitoty%c3%b6ntekij%c3%b6iden%20jalkaterveys%20Hoitotiede.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Saarikoski, S.; Stolt, M., Liukkonen, I. 2012. Terveet jalat. Helsinki: Duodecim.

Saarikoski, R.; Stolt, M., Väyrynen, P. 2016. Terveet jalat. Helsinki: Duodecim.

Stolt, M., Miikkola, M., Suhonen, R., Leino-Kilpi, H. 2017. Sairaanhoidtajien käsitykset jalkaterveydestään: vaikutukset työterveyshuoltoon tutkimusartikkeli. Nähty 10.4.2024. <https://journals-sagepub-com.ezproxy.jamk.fi:2443/doi/full/10.1177/2165079917727011>

Sullivan, J.; Pappas, E.; Adams, R.; Crosbie, J.; Burns, J. 2015. Determinants of footwear difficulties in people with plantar heel pain. *Journal of Foot and Ankle Research*. 2015; 8: 40

Flink, A.; Katajisto, J.; Leino-Kilpi, H.; Stolt, M.; Suhonen, R. 2017. Hoitotyöntekijöiden itsearvioitu jalkaterveys tutkimusartikkeli. Turku

Askelterapia.fi verkkojulkaisu. Nähty 22.9.2023. <https://askelterapia.com/fi-fi/tyokengat/>

Haavisto, P. 2020. TTT lehti. Yleisin virhe on valita liian pieni kenkä. <https://tttlehti.fi/yleisin-virheon-valita-liian-pieni-kenka/>

Howarth, S.J. – Rome, K. 1996: A short-term study of shock-attenuation in different sock types. *The Foot* 6. 5-9.

Ikonen, T., Isojärvi, J., Malmivaara, A. 2009. Esikartoitus hyödyttää terveydenhuollon menetelmien arviointia. Suomen Lääkärilehti 2009, 64, 39, 3209-3214.

Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WsoyPro

Niminen, H. 2006. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus.

Jalan anatomia. Ortopediteknikka verkkolehden julkaisu. Nähty 10.4.2024. <https://www.ortopedi-tekniikka.fi/anatomia-kivut>

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Kuopio. Hoitotiede. Nähty 16.4.2024. <https://www.proquest.com/docview/1469873650?sourcetype=Scholarly%20Journals>