

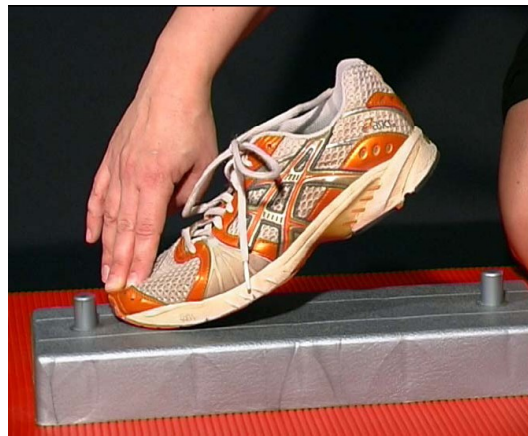
## KENGÄT HOIDON APUVÄLINEENÄ

Asianmukaiset jalkineet edistävät pystyasennon hallintaa ja jalkaterien toimintaa luonnollisesti liikuttaessa erilaisilla alustoilla töissä ja vapaa-aikana. Oikein valitut kengät tukevat alaraajojen niveliä ja ohjaavat niiden toimintoja niin että lihakset toimivat oikea-aikaisesti.

Hyvät kengät muodostuvat monesta ominaisuudesta käyttötarkoituksen ja vuodenajan mukaan; lestin malli, riittävä varvastila ja käyntivara (pituus, leveys, laajuus), oikea kantapää-päkiä-mitta, tarpeeksi tukeva kantakappi, riittävä kärkekorkeus, sopiva kiertojäykkyys, sopiva pohjan paksuus, kiinnitykseen tarvittava säätövara ja käyttötarkoituksen mukainen materiaali.

### SINULLE SUOSITELTU KENKÄ

□ **KEINUPOHJA KENKÄ:** Kengän pohjassa on hyvä etuosan käyryys (keinu). Kenkä auttaa askelta rullaamaan eteenpäin taivuttamatta kipeitä tai jäykkiä niveliä. Näin vältetään jalkaterän virheelliseltä asennolta ja kuormitukselta.



□ **KIERTOJÄYKKÄ KENKÄ:** Kierrettäessä kenkää sivuttaissuunnassa kantapäästä ja päkiästä vastakkaisiin suuntiin kiertojäykkä kenkä on tukeva. Kenkä antaa sivusuuntaisen tuen jalkaterälle. Se tukee sisäänpäin kiertyvää löysää ja heikkolihasista jalkaterää ja säästää sitä virhekuormituksilta.

□ **KIERTOLÖYSÄ KENKÄ:** Kierrettäessä kenkää sivuttaissuunnassa kantapäästä ja päkiästä vastakkaisiin suuntiin kiertolöysä kenkä antaa periksi. Jäykkä, kireälihaksinen ja iskunvaimennukseltaan heikko jalkaterä tarvitsee kiertolöysän kengän. Se tuo askeliin joustavuutta ja niveliin lisää liikkuvuutta.

Hyväksyjä: A. Kuusio

Päiväys: 17.11.2011

Päivitetty: 3/2017

□ **KORKOKENKÄ:** Korkokengässä jalan kantapää ja jalkapöytä ovat useita senttejä korkeammalla kun päkiä ja varpaat. Koron on oltava tarpeeksi leveä ja tukeva, jotta kehon kuormitus jakautuu tasaisesti ja pystyasento säilyy vakaana. Kengän tarkoituksena on korjata jalkaterän ryhtiä löysässä ja heikkolihaksisessa jalkaterässä ja nilkassa. Ja auttaa tilapäisesti jalan kiputiloissa. Liiallinen koron korkeus kuormittaa päkiää ja varpaita.

□ **TUKIPOHJALLISET:** Tukipohjalliset valmistetaan yksilöllisesti jalkaan sopiviksi. Tukipohjallisilla pyritään ohjaamaan ja tukemaan jalkaterä oikeaan asentoon tasaamalla kuormitusta sekä keventämään mahdollisia kovettumia. Hyvä tukipohjallinen lisää toimintakykyä ja suojaa liikarasiuksilta.

Tukipohjalliset toimivat vain jos niitä käytetään sopivankokoisissa hyvissä kengissä.

#### Tukipohjallisten hankintapaikka:

- Varaa etukäteen aika tukipohjallisten valmistukseen.
- Ota mukaan mahdollinen maksusuositus/sitoumus tai epikriisi, jossa lääkäri antaa ohjeet tukipohjallisista.

Ohjeen laatijat:  
PPSHP/ OYS  
fysioterapeutti R. Lindgren  
fysioterapeutti O. Siira  
Hyväksyjä: Ortopedi Tero Klemola

Hyväksyjä: A. Kuusio  
Päiväys: 17.11.2011  
Päivitetty: 3/2017