



SAVONIA



Jämsän Seudun
Diabetesyhdistys

Diabeettisten jalkahaavojen ennaltaehkäisy omahoidon keinoin



**Jalkasi kiittävät pienistäkin
muutoksista!**

Altistavat tekijät

Diabeteksen myötä riski jalkahaavojen muodostumiselle kasvaa. Huono hoitotasapaino, eli pitkään korkealla ollut verensokeri, korkea verenpaine ja kolesterolin, sekä tupakointi altistavat liitännäissairauksille. Liitännäissairauksista tässä oppaassa käsittelemme neuropatiaa sekä heikentynyttä valtimoverenkiertoa. Usein haavan paranemista diabeetikolla hidastaa myös tulehdus. Jalan huono verenkierto ja tulehdus yhdessä voivat johtaa jopa amputaatioon. On myös todettu, että juuri tyyppin 2 diabeetikoilla esiintyy enemmän haavoja verrattuna tyyppin 1 diabeetikoihin.

Neuropatian vuoksi...

Jalkasi saattavat tunnistaa kipua, kosketusta, painetta ja lämpötilojen vaihteluita huonommin kuin ennen. Jalkojesi iho saattaa hikoilla vähemmän kuin aiemmin ja ihosi kuivuu, hilseilee ja halkeilee herkästi. Erityisesti kantapääsi ovat alttiita halkeamien muodostumiselle. Myös asentotunto voi olla heikentynyt ja voit joutua jopa kipristämään varpaitasi löytääksesi tasapainon. Jalkateriesi asentoa ylläpitävät lihakset saattavat surkastua ja nivelet voivat tuntua jäykemmiltä ja kireämmiltä kuin ennen. Tämän vuoksi niveliin voi kehittyä erilaisia liikerajoituksia, joiden vuoksi paine jakautuu jalkapohjissasi eri tavalla kuin aikaisemmin. Erityisesti varpaiden kärjet, päkiänseutu ja kantapääsi ovat alttiita kovettumien ja känsien muodostumiselle. Nivelten jäykistyminen saattaa johtaa jopa virheasentoon, jonka vuoksi jaloissasi saattaa olla luisia, haavoille alttiita ulkonemia.

Verisuonimuutosten vuoksi...

Jalkojesi suuret ja keskikokoiset valtimosuonet saattavat kovettua ja ahtautua. Yleensä tukoksia esiintyy jalkaterän ja säären alueella. Suurten suonten ahtautuminen on yleisin syy sille, ettei veri pääse virtaamaan kehon ääreisosiin riittävällä tavalla. Toisaalta myös ihosi kaikkein pienimmät valtimosuonet kovettuvat ja niiden laajenemiskyky heikkenee. Hapekas ja ravinteikas veri ei pääse kiertämään läpi kaikkia ihosi pienimpiä suonia, tämän vuoksi ihosi hapen ja ravinteiden saanti on heikentynyt. Hapenpuute alaraajojen alueella voi tehdä jaloistasi herkät ja kivuliaat. Olet myös alttiimpi haavojen muodostumiselle ja haavasi paranevat hitaammin. Pahimmassa tapauksessa hapen ja ravinteiden puute voi johtaa myös siihen, että kudokset menevät kuolioon.

Olet alttiimpi tulehduksille...

Koska ihosi saattaa olla kuiva ja halkeaa herkästi. Myös verenkiertosi voi olla heikentynyt, eivätkä valkosolusi kykene tuhoamaan bakteereita tehokkaasti hapettomissa olosuhteissa. Kohonneen, yli 10 mmol/l verensokeripitoisuuden on todettu nostavan tulehdusriskiä huomattavasti. Myös valkosolujesi siirtyminen haava-alueelle on hitaampaa ja vähäisempää, kun verensokerisi on korkealla.

Omahoito

Omahoidossa pienemmät muutokset ovat varmempia ja niitä on helpompi noudattaa kuin isoja muutoksia, esimerkiksi päivittäisen rasvaamisen aloittaminen. Sinun on helpompi toteuttaa hoitoasi, kun et ajattele sitä sairauden tuomana pakkona, vaan ratkaisuna sairauden tuomaan ongelmaan. Hoidon tavoitteena ei ole ainoastaan välttää korkeita verensokeriarvoja, vaan säilyttää elämänlaatu hyvänä. Liitännäissairauksia kehittyy pitkään koholla olleen verensokerin seurauksena. Myös kohonnutta verenpainetta ja kolesteroliarvoja kannattaa hoitaa. Muista, että korkeat verensokeriarvot eivät aina johdu epäonnistuneesta tai laiminlyödyistä omahoidosta, vaan tulehdukset tai jotkin sairaudet voivat nostaa sitä. Erilaiset tunteet, kuten stressi tai ilo vaikuttavat verensokeriin sekä lääkkeistä, esim. kortisoni nostaa verensokeria.

Verensokerista sinun kannattaa muistaa, että...

- ✓ Pidä ruokailutottumukset terveellisinä, jotta verensokeriarvosi pysyisivät mahdollisimman normaaleina.
- ✓ Suosi kasviksia, hedelmiä ja marjoja, ne sisältävät hitaita hiilihydraatteja ja pitävät verensokerin tasaisempana.
- ✓ Lisää kokojyväviljatuotteita, leipiä, puuroja ja myslejä.
- ✓ Vähennä vaaleaa leipää ja pullaa.
- ✓ Vähennä sokeripitoisia juomia ja mehuja, niistä saadaan turhia kaloreita ja ne nostavat verensokerin nopeasti ylös.

Sinun kannattaa hoitaa korkeaa verenpainetta ja kolesterolia, koska...

Diabetes itsessään lisää valtimosairauksien riskiä. Valtimosairauteen sairastumisen todennäköisyyttä lisää korkea kolesterolia sekä kohonnut verenpaine. Kohonneelle verenpainelle on useita syitä: runsas suolan käyttö, ylipaino, liikunnan puute, runsas alkoholin käyttö, tupakointi, stressi sekä lakritsituotteiden nauttiminen. Elintapamuutoksilla voidaan alentaa verenpainetta sekä kolesteroliarvoja.

- ✓ Syö monipuolisesti, runsaasti kasviksia ja hedelmiä jokaisella aterialla.
- ✓ Suosi tyydyttymättömiä eli pehmeitä rasvoja.
- ✓ Vältä ylimääräistä suolaa.
- ✓ Käytä alkoholia kohtuudella.
- ✓ Harrasta säännöllisesti liikuntaa. Reipasta liikuntaa 2 h 30 min tai raskasta liikuntaa 1 h 15 min viikossa.
- ✓ Suosi myös hyötyliikuntaa, esimerkiksi valitse portaat hissin sijasta.

Sinun kannattaa myös välttää tupakointia, koska...

Tupakointi supistaa verisuoniasi ja ihosi verenkierto voi vähentyä jopa 40 %. Tämän vuoksi myös ihosi hapensaanti heikkenee. Tupakointi myös nostaa verenpainetta ja sykettä. Tupakointi vaurioittaa verisuontesi seinämiä ja verisuonesi ovat alttiimpia tukoksille. Myös hapenpuute lisää alttiutta tukoksille. Tupakoinnin vuoksi kudosten uusiutuminen on hitaampaa, joten haavasi paranevat hitaammin. Haavasi ovat myös alttiimpia tulehduksille, koska tupakointi hidastaa myös valkosolujesi toimintaa.

Pesu ja tarkistus

Sinun kannattaa pestä ja tarkistaa jalkasi päivittäin. Ennen jalkojen suihkutusta veden lämpötila kannattaa tarkistaa kädellä. Ihosi ei välttämättä tunnista liian kuumaa vettä ja tämän vuoksi olet alttiimpi myös palovammoille. Pesun yhteydessä sinun kannattaa huomioida myös kynsien ympäristö, jalkapohjat ja varvasvälit, koska ihorikot saattavat jäädä helposti huomaamatta. Koska kosteus alistaa ihosi hautumiselle ja tulehduksille, sinun kannattaa pesun jälkeen kuivata jalat huolellisesti ja jättää varvasvälit rasvaamatta.

Kun rasvaat, sinun kannattaa...

- ✓ Tehdä rasvaus heti pesun ja kuivauksen jälkeen, näin kosteus sitoutuu ihoosi parhaiten.
- ✓ Käyttää tavallisia perusvoiteita; Säärtesi alueelle sopii rasvapitoisuudeltaan 15–20 % kosteuttava voide. Jalkapohjiesi alueelle voit valita 30–80 prosenttisen voiteen, siellä ihosi on paksumpi ja alttiimpi halkeamille.
- ✓ Tehdä rasvaus hierovilla liikkeillä, se ylläpitää ja parantaa jalkojesi nivelten liikkuvuutta ja vilkastuttaa verenkiertoa.
- ✓ Rasvata erityisesti kovettuma-alueet pyörivin liikkein ja pysähtyä muutaman pyörimyksen ajaksi.
- ✓ Kiinnittää rasvaukseen erityistä huomiota talviaikaan, silloin ihosi saattaa olla tavanomaista kuivempi.

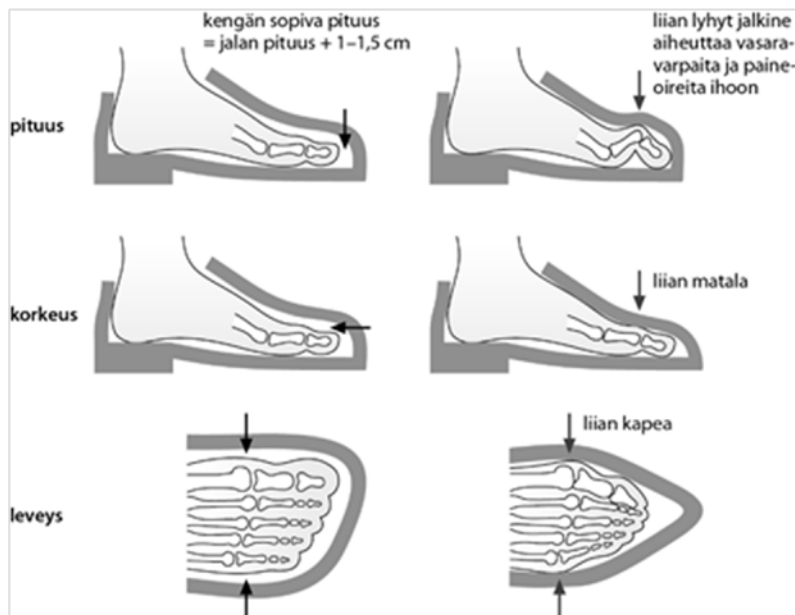
Kun leikkaat kynsiäsi, sinun kannattaa...

- ✓ Leikata kynnet heti pesun jälkeen, koska ne ovat silloin pehmeämmät.
- ✓ Leikata kynsien päät suoriksi tai varpaanpään muotoisiksi, näin välttät kynnen sisään kasvamiselta ja tulehduksilta.
- ✓ Arvioida sopiva kynnen pituus painamalla sormella varpaan päätä; Sopivan mittaisen kynnen reuna tuntuu sormeen varpaan päätä painettaessa. Koska kynnen tehtävä on suojata varpaan päätä, liian lyhyt kynsi altistaa varpaanpään hankautumiselle, toisaalta liian pitkä kynsi voi hangata viereistä varvasta ja tehdä siihen haavan.

Huomioitavaa! Jos sinusta tuntuu vaikealta huolehtia jalkojesi ihosta tai kynsistäsi itse, pyydä apua läheisiltäsi tai käänny ammattilaisen puoleen!

Kengät

Jalkaterän toiminnalliset ja rakenteelliset muutokset voivat vaatia kenkiin muutoksia. Erityisjalkineita tarvitaan, jos jaloissa on vaikea virheasento tai jalan koko sekä muoto ovat vahvasti poikkeavia. Myös hankalien haavojen tai amputaatioiden seurauksena jalkoihin voi tulla sellaisia muutoksia, jolloin yksilölliset erityisjalkineet ovat ainoa vaihtoehto. Suurimmalle osalle diabeetikkoja sopivat kengät löytyvät tavallisesta kenkäkaupasta. Jos jalkojesi tunto on puutteellista, sinun kannattaa käyttää myös sisällä jalkineita. Uusiin kenkiin sinun kannattaa totutella vaiheittain. Kenkien pitäisi antaa kuivua käyttökertojen välissä ja jalkineita voi vaihtaa useamman kerran päivässä. Merkittävimpänä jalkavaivojen ja kiputilojen aiheuttajana ovat epäsoivat kengät, eli kengät, jotka ovat liian pienet, kapeat päkiästä, korkeat korot tai kapea tai matala kärki. Paras materiaali kengille on nahka, joka imee ja haihduttaa kosteutta. Kumisaappaiden käyttöä ei suositella, sillä ne hiostavat eivätkä tue jalkaa. Tilalle on hyvä vaihtoehto GoreTex-materiaalista valmistetut kengät. Valitse kengät käyttötarkoituksen mukaan, esim. työjalkineet.



Kengän muodon vaikutus varpasiin (Kuva: Duodecim)

Kenkiä ostaessasi sinun kannattaa...

- ✓ Ostaa kengät iltapäivällä, sillä jalkasi turpoavat ja laajenevat päivän aikana.
- ✓ Sovittaa kengät molempiin jalkoihisi.
- ✓ Muistaa, että sopivassa kengässä jalkasi ei pääse liikkumaan tai hankautumaan.
- ✓ Tarkistaa, ettei kengän sisäpuolella ole hankaavia saumoja.
- ✓ Tunnustella kenkien istuvuutta ja kokoa. Harita varpaitasi, jolloin tiedät, mahtuvatko varpaasi liikkumaan kengissä, kengät eivät saa painaa mistään.

- ✓ Muistaa, että kengän leveyden ja pituuden lisäksi varpaillesi on tärkeää jäädä tilaa korkeussuunnassa.

Mallipohjallisen piirtämisohjeet:

- ✓ Mallipohjallisen piirtää toinen henkilö, jotta jalkasi eivät liikahta.
- ✓ Seiso tasaisesti molemmilla jaloilla.
- ✓ Jos jalkojesi koossa on eroa, valitaan suurempi jalka malliksi.
- ✓ Varpaiden päihin lisätään 1–1,5 cm pituutta, sillä jalkateräsi pitenee kävellessä.
- ✓ Mallipohjallisen teko riittää aikuisilla kerran vuodessa.
- ✓ Mallipohjallinen auttaa valitsemaan oikean kokoiset kengät.
- ✓ Mallipohjallista verrataan ostettavan kengän arvioituun sisätilaan.



Mallipohjallinen

Pohjalliset

Yksilöllisten pohjallisten tarpeen arvioi jalkaterapeutti, jalkojenhoitaja tai fysioterapeutti. Yksilöllisten pohjallisten tarkoituksena on korjata jalkaterän ja varpaiden asento ja toiminta, ehkäistä virheasentojen paheneminen, ehkäistä kovettumien ja känsien syntyä sekä edistää haavojen paikallishoitoa.

- ✓ Pohjallisia suositellaan käytettävän kengissä, sillä ne toimivat iskunvaimentajina ja suojaavat jalkaa.
- ✓ Pohjalliset pitävät kengät lämpiminä, imevät kosteutta sekä pitää kengän sisäpuolta puhtaana.
- ✓ Pohjalliset vievät tilaa kengästä, mikä pitää ottaa huomioon kengän kokoa valitessa.

Sukat

Sukat tulisi vaihtaa päivittäin, ja sukkiin valinnassa on syytä kiinnittää huomiota niiden laatuun ja hengittävyys. Sukan tehtävänä on pehmentää ja poistaa kitkaa ihon ja kengän välistä sekä imeä ja poistaa hikoilun aiheuttamaa kosteutta. Luonnonkuitusukat sopivat hikoilemattomiin jalkoihin ja hikoileviin jalkoihin suositellaan materiaalia, jossa on mukana keinokuituja. Liikkuessa on hyvä suosia urheilusukkia. Sukkien tulee olla sopivan kokoiset. Liian pienet ja kiristävät sukat aiheuttavat hautumia varvasväleihin sekä vaikuttavat kynsien sisään kasvuun. Jalat tuntuvat kylmille liian pienissä sukissa. Liian isot sukat jäävät rullalle ja painavat ihoa. Sukan resori ei saa kiristää. Sukat suositellaan tarkistettavan ennen pukemista, sillä niissä voi olla esimerkiksi pieniä hiekanjyväsiä. Polvisukkien käyttöä suositellaan välttävän. Jos alaraajoissa on turvotusta, tukisukkia ei pidä ostaa omin päin, vaan niiden käytöstä tulee keskustella lääkärin kanssa. Vahvikesukat vaimentavat iskuja, tasaavat jalkapohjan kuormitusta ja keventävät jalkapohjaan kohdistuvaa painetta sekä kipua ja suojaavat kynsiä. Varvasukat ehkäisevät varvasvälien hautumista, ihorikkoja, varvasvälikänsiä sekä jalkasientä. Ne suojaavat myös vasaravarpaiden ihoa hankaukselta sekä estävät varpaita menemästä toisen alle tai päälle. Hopeasukat hoivaavat jalkoja, koska niissä oleva hopealanka auttaa lämmönsäätelyssä sekä estää hikoilua.

Sukkia valitessasi sinun kannattaa...

- ✓ Kiinnittää laatuun ja hengittävyys.
- ✓ Muistaa, että sukkiin tulee olla sopivan kokoiset.
- ✓ Muistaa, että sukan resori ei saa kiristää.
- ✓ Valita sukat käyttötarkoituksen mukaan, esim. urheilusukat.

Jalkajumppa, miksi jumpata...

Jalkajumpan tavoitteena on ylläpitää jalkojesi terveyttä. Sinun kannattaa jumpata jalkojasi, koska se tasapainottaa lihastesi toimintaa sekä niveltesi liikkuvuutta, ylläpitää ja parantaa jalkateriesi toimintaa sekä elvyttää verenkiertoasi. Hyötyliikunta, esimerkiksi rappusten kävely on hyvää yleiskunnolle sekä jalkojen terveydelle. Sinun ei tarvitse tehdä kuin muutaman liike ja niitä voit tehdä esimerkiksi tv:tä katsellessasi. Jalkavoimistelun voi yhdistää arkiaskareisiin, jolloin sitä tulee tehtyä lähes huomaamatta. Sinun kannattaa aloittaa voimistelu ilman kenkiä. Kun liikkeet tulevat tutuiksi ja jalkojesi liikkuvuus paranee, voit tehdä liikkeitä myös kengät jalassa. Ennen jumppaamista sinun kannattaa tehdä alkulämmittely, jotta välttyä suonenvetoilta ja krampeilta. Alkulämmittelyksi sopii esimerkiksi kävely, päkiöille nousu, nilkkojen ojennus ja koukistus tai jalkojen hieronta.

Jumppaohjeita:



Pidä jalkapohja alustassa, älä nosta kantapäätä tai varpaita. Harita varpaita 5 sekunnin ajan. Voit aluksi avustaa käsillä, ellei liike muuten onnistu. Rentouta varpaat hetkeksi ja harita uudelleen. Tee harjoitus 10 kertaa molemmilla jaloilla. Liike vahvistaa ja aktivoi varpaiden lähentäjä- ja loitontajalihaksia.



Nouki lattialta helppoja esineitä, esim. liinaa. Koukista varpaitasi niin, että saat esineestä kiinni. Pidä kiinni 5 sekunnin ajan ja tee harjoitus 10 kertaa molemmilla jaloilla. Liike vahvistaa varpaiden koukistajalihaksia.



Pidä nilkka ja jalkapohja alustassa kiinni. Suorista varpaitasi ja vedä niitä kohti kantapäätä niin, että varpaiden tyvinivelet nousevat maasta ylös ja jalkaterä lyhenee. Saatko jalkapohjasi alle laitetun liinan rypistymään? Toista liike 10 kertaa ripeässä tahdissa ja rentouta jalkasi hetkeksi. Tee liike 3 kertaa molemmilla jaloilla. Liike vahvistaa jalkapohjan lyhyitä lihaksia ja jalan etuosan poikittaista kaarta.

Kun huomaat hiertymän tai ihorikon, sinun kannattaa...

- ✓ Suhtautua pieniinkin vammoihin vakavasti ja aloittaa hoitaminen heti.
- ✓ Suihkuttaa haava päivittäin kädenlämpöisellä vedellä tai keittosuolahuuhteella.
- ✓ Puhdistaa haava ja kuivata se.
- ✓ Tarkkailla haavapohjan väriä: Punainen haavapohja tarvitsee vain suojaavan ja imevän tuotteen. Jos haavapohja on keltaisen peitteen peitossa, ota yhteyttä hoitopaikkaan.
- ✓ Tarkkailla tulehduksen merkkejä, joita ovat punoitus, kuumotus, turvotus, kipu, märkiminen sekä yleistilan lasku.
- ✓ Voit hoitaa haavaasi näiden ohjeiden mukaisesti kotona noin 3–5 päivää, jos merkkejä paranemisesta ei näy tai haava tulehtuu, ota yhteyttä hoitopaikkaan. Jos haavalla on merkkejä tulehduksesta, sinun kannattaa välttää rasitusta ainakin ammattilaisen arvioon saakka.



Tulehduksen merkkejä

Kun huomaat rakon, sinun kannattaa...

- ✓ Pitää rakko ehjänä ja suojata se.
- ✓ Puhdistaa rakko päivittäin nopealla suihkutuksella ja vaihtaa suojaava sidos.
- ✓ Tarkkailla tulehduksen merkkejä rakkoa ympäröivällä ihoalueella.
- ✓ Miettiä, mikä rakon on aiheuttanut ja poistaa aiheuttaja, kuten väärän kokoiset kengät tai sukat.

Huomioitavaa! Ihorikkojen ja rakkojen puhdistamiseen sekä suojaamiseen käytettävistä tuotteista sinun kannattaa pyytää neuvoa apteekin henkilökunnalta.

Kun huomaat kovettuman, sinun kannattaa...

- ✓ Tehostaa rasvaushierontaa kovettuma-alueilla.
- ✓ Ottaa yhteyttä ammattilaiseen kovettuman poistamiseksi, älä siis ryhdy poistamaan kovettumaa itse.
- ✓ Pyytää ammattilaiselta neuvoa kovettuman uusiutumisen välttämiseksi.

Huomioitavaa! Kovettumia kannattaa hoitaa ja poistattaa ammattilaisella, sillä niiden alle voi ajan kuluessa kehittyä myös haava!

Hyödyllisiä linkkejä:

Ylä-Savon Sote, Jalkaterapeutti

<https://www.ylasavonsote.fi/w/jalkaterapeutin-vastaanotto?inheritRedirect=true&redirect=%2Fhaku%3Fq%3DJalkaterapeutti>

Ylä-Savon Sote, Diabeteshoitaja

<https://www.ylasavonsote.fi/w/diabeteshoitajan-vastaanotto?inheritRedirect=true&redirect=%2Fhaku%3FinheritRedirect%3Dtrue%26redirect%3D%252Fhaku%253Fq%253DJalkaterapeutti%26q%3DDiabeteshoitaja>

Jalkapoli, Iisalmi

<http://www.jalkapoli.fi/>

Iisalmen Seudun Diabetesyhdistys ry

<https://www.iisalmendiabeetikot.com/>

Lisää jalkajumppaohjeita, Orion ja Diabetesliitto

https://www.orion.fi/globalassets/documents/well-being/orionsydan/orionsydan_jalkavoimisteluopas_web.pdf

https://www.diabetes.fi/yhteiso/ajankohtaista/ajankohtaista_arkisto/uusi_diabetesliiton_julkaistu_jalkajumppa-repasisylehtio.4632.news

Muistiinpanoja: