



Pidä huolta jalkateristäsi

Se on satsaus koko kehosi hyvinvointiin

Tuntuvatko jalkapohjasi avoimilta ja pehmeiltä?

Painautuuko jalkapohja tasaisesti alustaan?

Tuntuuko seisominen tukevalta ja turvalliselta?

VAI

Onko jalkapohjassa kireyksiä ja kipuja?

Onko kipua kantapään etuosan alueella?

Onko painosi enemmän jalan ulko- tai sisäsyryjällä?

Tuntuuko seisominen jotenkin epävakaalta?

Lonkan ja polven kireydet tai kipuilut voivat saada alkunsa jalkaterän häiriöistä.

Kuuntele ja hoida jalkateriäsi usein!

Jo pelkästään tämä tietoinen kuunteleminen auttaa sinua rentoutumaan.

Rullaa jalkapohjan sidekudoskalvoa (plantaarifaskia) tennispallolla päivittäin.

Jalkapohjan kalvojänne muodostuu pikkuvarpaan tyven, isovarpaan tyven ja kantapään etuosan välille. Rullaa tätä kolmiomaista aluetta muutaman minuutin ajan.

Muista pyöritellä nilkkoja. Voit myös koukistaa ja ojentaa nilkkoja. Tämä parantaa nilkkanivelen aineenvaihduntaa.

Yhdistä omatoimista hoitoa ja hierojalla käyntiä. Mielestäni kumpaakin tarvitaan kehon hyvinvoinnin ylläpitämiseen.

Hieronta on tehokas keino jalkapohjien avaamiseen.

www.sirpaaunula.com