

Ortopedia Hämeenlinnan yksikkö

Jalkojen omahoito-ohje leikkaukseen valmistautuville

Pesu

Jalkojen pesu päivittäin, suihku on paras, älä liota jalkojasi

Kuivaus

Kuivaa jalat huolellisesti, erityisesti varpaan välit!

Tarkista samalla ihon kunto. Apuna voit käyttää peiliä.

Mikäli varvasvälisi menevät herkästi rikki, käytä varvasväleissä päivittäin esim. pehmeästä liinakankaasta revittyjä suikaleita. Mikäli varvasvälit verestävät ja halkeilevat, ota yhteys omalle terveysasemalle lääkäriin tai sairaanhoitajaan, tarvitset lääkityksen näiden hoitoon.

Rasvaus

Mikäli kärsit kuivasta ihosta, käytä perusvoidetta. Käytä rasvaa säästeliäästi, vain sen verran kuin iho imee. Hiero voidetta myös sääriin, sillä niiden kuiva iho kutisee ja raapiessa iho voi rikkoutua ja tulehtua.

EI RASVAA VARPAIDEN VÄLIIN!

Sukat

Vaihda sukat päivittäin. Tarkista, että sukat ovat oikean kokoiset. Pienet ja kiristävät sukat aiheuttavat hautumia varvasväleihin ja kynsien sisään kasvua. Liian suuret sukat menevät laskoksille, jotka painavat ihoa. Sukan resori ei saa kiristää.

Kengät

Valitse kengät jalan mallin, koon ja jalan rakenteellisten ja toiminnallisten ominaisuuksien mukaan.

Hyvä ihonhoito ei estä kovettumien ja hankaumien syntymistä, jos sinulla on huonot ja epäsojivat kengät.

Muistutus

Mikäli olet menossa leikkaukseen lähiaikoina:

Älä poista säärikarvoja, höylä voi aiheuttaa ihorikkoja ja vahat ihon ärtymistä. **Ihorikot ovat esteenä leikkaukselle!**

Älä lyhennä varpaidenkynsiä tai poista kovettumia omatoimisesti, mikäli leikkaukseen aikaa alle 2 viikkoa.

Käy jalkahoitajalla/jalkaterapeutilla viimeistään 4 viikkoa ennen leikkausta, mikäli sinulla on tapana käydä.

Älä lakkaa varpaiden kynsiä.