

# JALKAJUMPPA

Hoitamalla jalkojasi säännöllisesti edistät niiden hyvinvointia. Jalkojen säännöllinen tutkiminen ja hoitaminen, jalkajumppa ja sopiva liikunta ovat tärkeitä jalkaongelmien ehkäisyssä. Asianmukaisilla jalkineilla ja sopivilla sukilla välttytään hiertymiltä ja monilta jalkaongelmilta.

**Heikot alaraajojen lihakset voivat aiheuttaa jalkojen turvotusta ja nopeaa väsymistä**, muutoksia hikoiluun sekä asentovirheitä. Hyvä yleiskunto tukee myös jalkojen hyvinvointia. Kaikilla on vastuu omista jaloistaan!

**Jalkineet ja sukat vaikuttavat paljon jalkojen hyvinvointiin ja ne ovat tärkein lääkkeetön jalkojen hoitokeino.**

Sukat suojaavat ja lämmittävät jalkoja, toimivat kitkanpoistajina ihon ja kengän välissä sekä vaimentavat iskuja. Sukan oikea koko on tärkeää. Liian pienet sukat vetävät varpaita suppuun lisäten varpaiden virheasentoja ja kynsiongelmiä. Liian iso sukka puolestaan aiheuttaa hiertymiä ja painaumia. Kengän tehtävänä on suojata jalkoja ulkoisilta tekijöiltä, kuten kylmyydeltä ja kosteudelta. Jalkineet vaimentavat jalkoihin kohdistuvaa iskua kovilla alustoilla liikuttaessa.



## Päivittäinen jalkavoimistelu:

- ehkäistään jalkaterän ongelmia
- tasapainottaa lihasten toimintaa
- ylläpitää ja parantaa jalan ja varpaiden nivelten liikkuvuutta
- ylläpitää ja parantaa jalkalihasten toimintaa
- elvyttää verenkiertoa
- parantaa liikkumista ja tasapainoa

Parasta jumppaa jaloille on päivittäinen, monipuolinen hyötyliikunta. Mitä vähemmän ja yksipuolisemmin liikut, sitä tärkeämpää jalkojen jumppaaminen on.

Jalkojen voimisteluliikkeistä tärkeimpiä ovat pohjelihaksia ja verenkiertoa vahvistava nilkkojen ojennus- ja koukistusliike sekä varpaiden harotus- ja suoristusliike joko sormilla auttaen tai lihasvoimalla tehden.

Voimisteluliikkeet olisi hyvä tehdä päivittäin ja esim. suihkun jälkeen, jolloin jalat ovat lämpimänä.

# JALKAJUMPPA ISTUEN

## Huomioi:

- Istu ryhdikkäästi tuolilla, selkä suorana
- Muista hengittää liikkeitä tehdessäsi
- Tee liikkeet rauhallisesti ja välillä reippaammin
- Tee jokaista liikettä 10-15 kertaa
- Rentouta jalat liikkeiden välillä
- Jumppaa päivittäin

## Nilkkojen koukistus ja ojennus

Nosta molemmat jalat hieman irti lattiasta. Ojenna ja koukista nilkkoja vuorotellen rauhalliseen tahtiin. Tee liike rauhallisesti venyttäen niin pitkälle kuin voit. Tee liikettä välillä rauhallisesti ja välillä reippaammin. Näin lihaksissa olevat erityyppiset lihassäikeet saavat harjoitusta. Liike vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa.

## Polven ojennus ja koukistus

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi eteen rauhalliseen tahtiin. Liike vahvistaa polven lihaksia.

## Varpaille nousu

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Nouse rauhallisesti varpaille ja laskeudu alas. Liike vilkastuttaa alaraajojen verenkiertoa.

## Varpaiden haritus

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Harita varpaita erilleen ja yhteen. Kantapää ja varpaat pysyvät lattiassa. Jos haritus ei onnistu, voi liikettä aluksi avustaa sormin. Liike vahvistaa varpaiden ja jalkaterän välissä olevia lihaksia, jotka mm. tukevat jalan poikittaista kaarta. Vahvistaa ja aktivoi varpaiden lähentäjä- ja loitontajalihaksia.

## Jalkapohjan rentoutus

Istu niin, että jalkapohjat ovat lattiassa. Laita esim. tennis- tai golfpallo jalkapohjan alle. Paina kevyesti palloa ja kuljeta sitä etu-takasuunnassa. Paina välillä eri voimakkuuksilla palloa. Seisten tehtynä liike kehittää myös tasapainoa. Liike aktivoi ja rentouttaa jalkapohjan pieniä lihaksia.

