

# Kevein jaloin kesää kohti

Kesä tulee ja kengätkin kevenevät, mutta millaiset niiden pitäisi olla? Jalkaterapeutti Veera Keltanen auttaa työkseen asiakkaitaan korjaamaan jalkavaivoja. Hänen mukaansa valtaosa jalkaongelmista johtuu vääränlaisista kengistä.

Teksti: Tarja Pitkänen  
Kuvat: Tarja Pitkänen ja Pixabay

– Suurin syy jalkaongelmiin on vääränlainen kenkä, sanoo jalkaterapeutti Veera Keltanen. Paljasjalkakengät vahvistavat jalkojen lihaksia, edistävät liikkuvuutta ja auttavat välttämään jalkavaivoja.

Jalan pitää mahtua kenkään. Kuulostaa itsestäänselvyydeltä – kukapa nyt yrittäisi tunkea isompaa kappaletta pienemmän sisään?

Suuri osa ihmisistä kuitenkin tekee juuri niin.

– Yleisin virhe kenkäostoksissa on se, että ostetaan liian pieni kenkä, sanoo jalkaterapeutti, yrittäjä **Veera Keltanen** Vuosaaren jalkaterapiakeskuksesta Helsingistä.

Eikä riitä, että kenkä on tarpeeksi pitkä, niin että jalka pituussuunnassa mahtuu siihen. Kengän pitää olla myös riittävän leveä, jotta varpaat eivät ole jatkuvassa puristuksessa.

– Pitkään myös ajateltiin, ja edelleen yleisesti luullaan, että kengän pitää olla tiiviisti jalassa, eli sen pitää puristaa tai tukea jalkaa koko ajan. Jalkaterveydelle on kuitenkin parasta, että jalka saa olla kengässä mahdollisimman vapaasti.

Jalkaterapeutti näkee ensisilmäyksellä, mikä on vikana jalkavaivoihin apua hakemaan tulevan asiakkaan kengissä.

– Lähes aina kengät ovat liian pienet. Lisäksi ne ovat usein jäykkäpohjaiset, joustamattomat ja kärjistä liian kapeat, ja niissä on tarpeettomasti kantakorkoa, Keltanen luettelee.

Itse hän ei laita jalkoihinsa muita kuin paljasjalkakenkiä, ja niitä hän suosittelee asiakkailleenkin. Veera Keltanen tekee jalkaterapeutin työtä omassa yrityksessään Vuosaaren jalkaterapiakeskuksessa. Hänellä on työhuoneen yhteydessä myös paljasjalkakenkien myymälä, jossa hän auttaa asiakkaita valitsemaan oikeanlaiset kengät.

## Anatomian mestariteos

Jalka koostuu monesta pienestä luusta, lihaksesta, nivelestä ja nivelsiteestä. Siinä kulkee her-

Kesällä parasta on paljain varpain.





**Pari tuntia silloin tällöin kapeakärkisillä korkokengillä ei tee jalalle vahinkoa – ainakaan muuta kuin kenties rakon – mutta säännöllinen, pidempiaikainen käyttö altistaa jalkavaivoille, kuten vaivaisenluulle.**

moja ja verisuonistoa. Ihmisessä on noin 200 luuta, joista 26 on yhdessä jalassa. Eli kahdessa jalassa on neljäsosa ihmiskehon luista! Jalkaterässä on myös noin 30 lihasta.

– Jalkahan on anatomian mestariteos. Se on taidokkaasti rakentunut miljoonien vuosien evoluution aikana, Keltanen toteaa.

Ihminen on historian alkuhämärissä elänyt ilman kenkiä. Kun kengät sitten keksittiin, tuhansien vuosien ajan niiden tarkoituksena oli suojata jalkoja teräviltä kiviltä, kylmyydeltä ja muilta luonnonolosuhteilta. Kengät tehtiin eläinten nahoista ja vuodista, ja ne olivat ohutpohjaisia, joustavia, pehmeitä ja jalan muotoon sopivia.

Vasta keskiajalla muoti alkoi vaikuttaa kenkien valmistukseen niin, että kenkiin alettiin tehdä kapeampia kärkiä ja korkeita korkoja. Erikseen iskunvaimennettuja kenkiä olemme kuvitelleet tarvitsevamme vasta viimeiset 60 vuotta.

– Voimakkaasti tukevia kenkiä on käytetty ihmisen pitkässä historiassa vasta hetken aikaa. Ja sitä myötä sitten ovat tulleet vaivaisenluut ja muut jalkaongelmat.

– Jotta jalka toimisi oikein, luonnollisella tavalla, eikä erilaisia jalkojen sairauksia tai vammoja tulisi, jalan pitää saada liikkua. Kengässä ei tarvita mitään tukia, vaan jalan pitää saada käyttää omia lihaksiaan.

– Kun ihminen seisoo perinteisillä kengillä, joissa on parin sentin kantakorko, seisoma-asento muuttuu ja lantio kallistuu. Mutta eihän ihminen luonnostaan seiso niin! Jos me tarvitsisimme kaksi senttiä korkoa kantapään alle, evoluutio olisi kasvattanut meille sellaisen kantapään.

## Ajattelu muuttunut

Veera Keltanen valmistui jalkaterapeutiksi vuonna 2004, jolloin opetus oli vielä pitkälti

perinteisen kengän kannalla. Tuolloin tehtiin myös paljon erikoispohjallisia jalan asentovirheitä korjaamaan.

Ensimmäisiä paljasjalkakenkiä alkoi tulla markkinoille hiukan hänen opiskeluaikojensa jälkeen.

– Kun opiskelin, suositus oli, että hyvä kenkä on tukeva ja siinä on kahden sentin korko. Ja että paras kenkä on sellainen, missä on tukeva kantakappi, siis se kengän osa, joka ympäröi kantapäättä.

– Pikku hiljaa ajattelu on onneksi noista ajoista muuttunut todella paljon. Olen sittemmin opiskellut alaa lisää sitä mukaa, kun uutta tietoa on tullut. Mutta olen kyllä aina uskonut siihen, että on käytettävä omaa kehoa sillä tavalla, johon se on tarkoitettu. Jalkaa ei pidä puristaa sopimattomaan kenkään.

– Aikaisemmin suositeltiin terveyskenkänäkin muotoiltua ja jäykkäpohjaista sandaalia. Jalkaterveyden kannalta sellainen ei kuitenkaan ole hyvä.

Edelleen monet lääkärit saattavat suositella jalkakipuiselle jäykkäpohjaista kenkää, kuten menneinä vuosikymmeninä opetettiin.

– Mutta jalkakipuisen on parasta käyttää paljasjalkakenkää, jolla voi kävellä mahdollisimman luonnollisesti ja joustavasti, oikeassa asennossa.

## Ohut pohja ja leveä lesti

Paljasjalkakengät eroavat perinteisistä kengistä sekä pohjan, lestin että kannan suhteen. Niissä on ohut pohja, jolla saa paremman tuntuman maastoon ja luonnollisemman askelluksen. Lesti on niin leveä, että varpaat pääsevät leviämään luonnollisella tavalla, ja tästä seuraa parempi tasapaino. Kun kantakorotusta ei ole, kehon luonnollinen asento säilyy.

Paljasjalkakengistä löytyy paljon erilaisia malleja, niin arkeen ja urheiluun kuin juhlaan-



Paljasjalkakengän pohja on näin joustava.



Paljasjalkakenkä voi myös olla siro ja juhlaengäksi sopiva.

## ”Vaivaisenluu voi korjaantua, kun parannetaan lihastasapainoa ja valitaan oikeanlaiset kengät.”

kin, ja sekä kesään että talveen. Monilla valmistajilla on paljasjalkakenkiä, joista varmasti löytyy jokaiselle sopivat. Myös juhlavampaan käyttöön soveltuvia malleja on nykyisin hyvin saatavissa.

– Mutta jos joku haluaa silloin tällöin käyttää vääränmallisia kenkiä, vaikkapa juhliissa korkeakorkoisia avokkaita, eivät jalat satunnaisista kerroista pilalle mene.

Jos muulloin käyttää hyviä kenkiä, jalkojen lihakset ovat todennäköisesti niin hyvässä kunnossa, että jalat eivät edes kipeydy korkkareista.

Nykyisin monet vanhemmat jo tietävät, että lapsella pitää olla riittävän tilavat kengät.

– Valitettavasti lapsen vanhempien kengät kuitenkin usein ovat liian pienet. Jos on monta kymmentä vuotta kulkenut liian pienissä kengissä, siihen on tottunut niin hyvin, että väärää kokoa edes tajua.

Ei ainakaan ennen kuin jalkaongelmat alkavat.

– Kun vastaanotolla mittaan asiakkaan jalat ja hänen kenkensä, moni huomaa silloin, että eihän tämä ole järkevää, että kenkä on pienem-

pi kuin levossa oleva jalka. Sitten vasta ymmärretään, että kengät puristavat.

Ensimmäinen asia, jonka jokainen voi tehdä jalkaterveytensä hyväksi, on hankkia hyviä ja riittävän tilavia kenkiä. Hyvässä kengässä pitää olla joustava pohja, ja tärkeää on, ettei kärki ole liian kapea.

## Monenlaisia vaivoja

Jos koko ikänsä kävelee huonoilla kengillä, on hyvin todennäköistä, että viimeistään vanhemmiten tulee ongelmia.

– Jalkavaivojen kehittymiseen huonoilla kengillä on suuri osuus: tulee vaivaisenluuta, vasaravarpaita, polvikipuja, nivelrikkoa.

Usein huonot kengät ja väärät asennot eivät aiheuta ongelmia vain jalkoihin, vaan koko kehoon. Lonkka- tai selkäkipu voi saada alkunsa jaloista. Välilevyn pullistumat ja niska-hartiaseudun vaivatkin voivat lähteä jaloista.

– Tulee myös kynsi ongelmia, ihottumia, känsiä. Melkein kaikki jalkavaivat ovat itse asiassa kenkävaivoja.

Jalan holvikaaren madaltuminen johtuu siitä, ettei jalassa ole omia hyviä lihaksia, jotka tukisivat sen oikeaan asentoon.

– Ilman hyviä lihaksia jalka ei pysy suorassa, vaan niin sanotusti romahtaa, eli hakeutuu väärin asentoihin, joissa se kokee saavansa parempaa tasapainoa.

Kun keho toimii oikein, välttyään virheasenoilta, toiminnallisilta hankaluuksilta ja kivuilta. Monille asentovirheiden korjaamiseen riittää vain se, että ryhtyy käyttämään paljasjalkakenkiä. Tarvittaessa voi tehdä myös li-



**Lenkkarit ovat nykyisin aivan yleiskengät. Jalkaterapeutti Veera Keltanen ei innostu niistä, vaikka niissä toki on erilaisia malleja. – Ne ovat paksupohjaisia, jäykkiä ja usein painavia, kanta nousee korkealle, ja joissakin vielä kärki nousee ylöspäin.**

hasharjoituksia, joihin löytyy ohjeita jalkaterapeuteilta.

On hyvä myös harjoitella oikeanlaista kävelytyyliä.

– Kantapää osuu askeltaessa ensin maahan. Tämän alkukontaktin, kantaiskun – tai paremminkin kantahipaisun – jälkeen askeleen tulee rullata eteenpäin. Tapahtuu varvastyöntö, jossa paino rullautuu jalkaterän etuosaan, ja joka työntää kehoa eteenpäin. Askellus pitää viedä loppuun asti, aina niin, että varpaat ja päkiä työntävät kantapään ylös.

### Vaivaisenluu voi korjaantua

Vaivaisenluu on hyvin yleinen vaiva, joka pahimmillaan johtaa leikkaukseen.

– Vaivaisenluu syntyy, kun jalka hakee tasapainoa, ja luut menevät väärään asentoon. Vaivaisenluun kehittymisen kaikkia syitä ei tunneta, mutta huonoilla kengillä on osuutensa, sanoo Keltanen.

– Mutta vaivaisenluu voi myös korjaantua, kun parannetaan lihastasapainoa ja valitaan oikeanlaiset kengät. Minulla on asiakkaita, jotka ovat jo olleet leikkausjonossa, mutta tilanne on saatu korjattua.

Sekä vaivaisenluu että muut asentovirheet ovat Keltasen mukaan usein korjattavissa, jos luut ovat vielä liikkuvia. Jos luut ovat jo jäykistyneet, ei korjaaminen lihasharjoituksilla ja hyvillä kengillä enää auta.

– Sanon aina asiakkaille, että kokeillaan ensin, saadaanko jalka toimimaan toivotulla

## ”Kesäisin paljain jaloin kävely on kaikkein luonnollisinta, sitä suosittelen.”

tavalla ja asentovirheet kuntoon. Kun asentoa lähdetään korjaamaan lihasvoiman aktivoimisella, jalka saattaa suoristua. Kivut voivat loppua ja elämänlaatu parantua.

Leikkaus on kuitenkin aina leikkaus mahdollisine riskeineen, parempi olisi, ettei sitä tarvittaisi. Leikkaus ei aina välttämättä edes onnistu toivotulla tavalla.

Myös monille nivelrikkoisille paljasjalkakengistä on ollut suuri apu.

– Nivelrikkohan ei parane, mutta hyvin monilla kivut vähenevät tai jopa loppuvat paljasjalkakengillä.

### Senioreille turvallisuutta

Seniori-ikäisille Keltanen suosittelee paljasjalkakengkiä ihan samoista syistä kuin muillekin, mutta senioreille niistä on vielä lisähyötyä.

– Parhaan tuntuman alustaan saa joko paljain jaloin tai paljasjalkakengillä, ja silloin myös tasapaino on parempi kuin paksupohjaisilla kengillä, tai sellaisilla, joissa kantapää ja varpaat nousevat ylös alustasta.

Senioreille tämä on turvallisuustekijä. Kun tuntee kunnolla alustan, jolla kävelee, tasapaino on paljon parempi.

– Joillakin iäkkäämmillä väärä asento aiheuttaa tasapainovaikeuksia. Minulla oli juuri 90-vuotias asiakas, joka seisoi ihan kantapäilään, eikä jostain syystä uskaltanut käyttää varpaita.

– Harjoittelimme koko jalan käyttöä niin, että hän piti pöydästä kiinni. Siksi ihmisellä on pitkä ja leveä jalka, että tasapaino olisi hyvä.

Aivan joka tilanteeseen paljasjalkakengä ei kuitenkaan sovellu. Eri urheilulajeissa on omat vaatimuksensa kengälle.

– Itse esimerkiksi ratsastan. Silloin on jo turvallisuusyistä käytettävä kenkää, jossa on pieni korko, jotta jalka ei pääse luiskahtamaan jalustimen läpi.

– Esimerkiksi juoksuun paljasjalkakengä sopii – jos ei kilpailuun, niin ainakin oheistreeneihin, niillä lihakset vahvistuvat hyvin. Ja muistissahan meillä on esimerkiksi todella nopeita kenialaisia juoksijoita, jotka juoksivat paljain jaloin.

Jalkaterapeutin kyllä tekisi mieli tarjota urheilijoillekin hiukan tilavampia jalkineita.

– Edes puoli senttiä lisää tilaa! Mutta kun en ole urheiluvalmentaja, en lähde tästä väittelemään, Veera Keltanen nauraa.

Myös työn vaatimukset saattavat edellyttää tietynlaisia kenkiä, esimerkiksi turvakengkiä.

### Paljain jaloin

Vaikka paljasjalkakengät tarjoavat monia hyötyjä, niiden käyttöön siirtyminen vaatii totuttelua. Jos on koko ikänsä kävellyt jäykkäpohjaisilla kengillä, muutokseen tottuminen voi olla aluksi hankalaa.

Moni on kokenut alussa lihaskipujakin, mutta kun tottuu, useimmat eivät halua palata vanhaan.

Perinteisissä kengissä on ainakin kahden sentin kantanorko, josta aiheutuu se, että monilla on todella voimakas kanta-astunta.

– Siksi kävely paljasjalkakengillä voi tuntua alkuun hankalta, kun kantapään isku tulee tosi voimakkaaksi. Kannattaa harjoitella kävelemään kengillä aivan kuin kävelisi sukkasillaan tai paljain jaloin. Eihän silloinkaan kantapää tärähdä ikävästi.

– Jotkut saattavat pelätä, että ohutpohjaisilla kengillä kaikki epätasaisuudet jalan alla tuntuvat ja sattuvat, mutta näin ei ole. Ei se satu, jos vaikka pienen kiven päälle astuu.

Kannattaa myös kävellä paljain jaloin aina, kun se on mahdollista. Töissäkin voi ehkä olla ainakin osan aikaa sukkasillaan. Olennaista on, että jalkoja käytetään niin kuin niitä on tarkoitettu käytettävän.

– Kesäisin paljain jaloin kävely on kaikkein luonnollisinta, sitä suosittelen. Mutta jos pelkää teräviä esineitä tai jalkojen likaantumista, sitten paljasjalkakengät käyttöön! **VE**

## Kenkämuotia keskiajalta asti

Varhaisimmat kenkiin viittaavat löydökset ovat Missouriista 8000 ennen ajanlaskun alkua. Egyptiläiset maalaukset ja Alpeilta löytynyt jäämies Ötzi todistavat kenkiä olleen käytössä jo 3300 eaa.

**Ennen 1000-lukua** erityyppisiä sandaaleja käyttivät muun muassa kreikkalaiset, joille kenkien käyttö oli varallisuuden ja aseman tunnus. Roomalaisten sandaaleista puolestaan kehittyi yksinkertaisia saappaita. 1100-luvulla keltit käyttivät nahkatossuja, joissa oli sisäpuolella turkis lämmittämässä.

**Keskiajalla** kengissä saattoi olla jopa puolimetriset suipot kärjet. Myös korkokengät keksittiin. 1500-luvulla tulivat muotiin kävelykelvottomat, jopa puoli metriä korkeat korokepohjat, chopinet. Niiden avulla haluttiin suojata pitkiä vaatteita lialta ja märältä. Ranskan kuningas Ludvig XIV käytti korokepohjakenkiä vil-liten Euroopan hovit.

**1600-luvulla** yleistyivät kengännauhoilla kiristettävät kengät.

**1700-luvulla** kenkäteollisuus kehittyi ja sarjatuotanto alkoi. 1900-lukua lähes-tyttäessä keksittiin muun muassa urheilukengät ja kenkien valmistus helpottui ompelukoneen keksimisen ansiosta. Kenkämuoti vaihteli 1800-luvulta 1900-luvulle kreikkalaistyyppisistä sandaaleista korkealle napitettaviin saappaisiin.

**1930-luvulla** synteettiset materiaalit mahdollistivat uudenlaisia malleja. Toisen maailmansodan rajoitettua nahan saatavuutta kangas ja keinomateriaalit yleistyivät kengissä. 1950-luvulta lähtien korkeakorkoiset avokkaat yleistyivät naisilla.

**1980-luvulle** tultaessa kengät mataloituvat ja urheilumuoti sekä kirkkaat värit olivat suosittuja teemoja. 1990-luvulla kehiteltiin runsaasti erilaisia malleja tossuista ja saappaista. Eri aikakausien kierrätys toi käyttöön muun muassa 1970-luvun korkeita pohjia. 2000-luvulla kehitettiin paljasjalkakengät.

Suomessa maaseutuväestön perinteiset jalkineet ovat olleet tuohivirsut. Virsut valmistettiin punomalla tuohisuikaleista. Suutarit tekivät kylissä kenkiä mittailaustyönä vielä pitkään sotien jälkeen.

Lähde: Wikipedia