



Jalkojen hoidon ABC

1. Pese ja tarkasta jalat ja varpaanvälit päivittäin. Kuivaa iho huolellisesti ja voitele iho tarvittaessa. Varpaanvälejä ei voidella.



Jalkojen hoitoon sopivia perusvoiteita ovat keskirasvaiset Carbalan Plus ja Lipolan sekä kevyempi Aqualan Plus.



2. Leikkaa varpaiden kynnet suoraan, älä pyöristä kulmia.



3. Hoida mahdolliset pienet ihon rikkoumat, hankaumat ja kovettumat huolellisesti, jotta niistä ei kehity hankalampia jalkavammoja.

4. Kenkien tulee olla riittävän tilavat, jotta ne eivät aiheuta hankaumia tai liikavarpaita.



5. Pidä uusia kenkiä ensin lyhyitä aikoja ja totuta jalkasi niihin.



6. Käytä sandaaleja yleisissä pesutiloissa tulehdusherkeyden vuoksi.



Ota yhteys hoitajaasi...

- jos havaitset jalassa turvotusta tai punoitusta
- mikäli kävellessä tuntuu kipua

- jos jalkaan tulee avohaavaa
- mikäli itsehoito ei tehoa muutamassa päivässä.