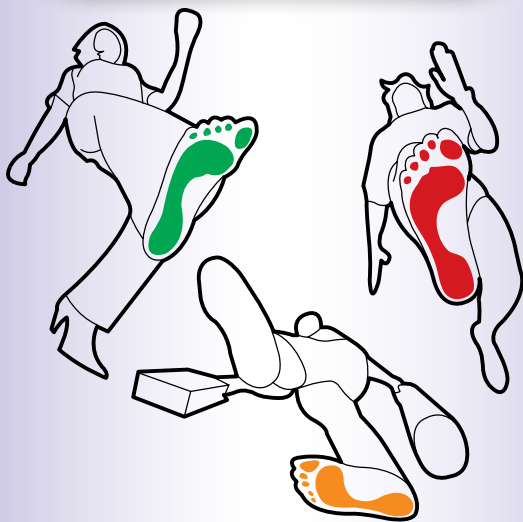




ORTOPEEDILISED
LAHENDUSED

Jalgade tervise teejuht

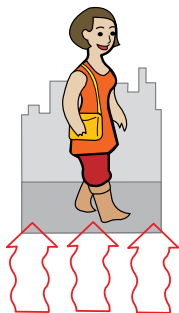
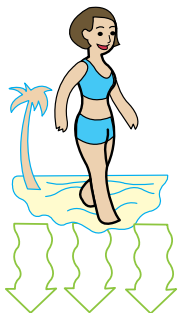


Üks inimene viiest vajab
jalaravispetsialisti nõu

Lühidalt ajaloost

Alguses ...

Eialgu liikusid inimesed ebatasasel pinnal paljajalu. Tsivilisatsiooni arenedes hakkas inimene kandma jalanõusid ning kõndis järjest kõvematel pindadel: betoonil, asfaldil, plaatpõrandatel jne. Kuid selline kõva pind ei haara endasse kõndides tekkivaid lööklaineid ning need läbivad kogu keha.



Kas teadsid?

Pöia kuju võib olla väga erinev.



Kreeka pöid



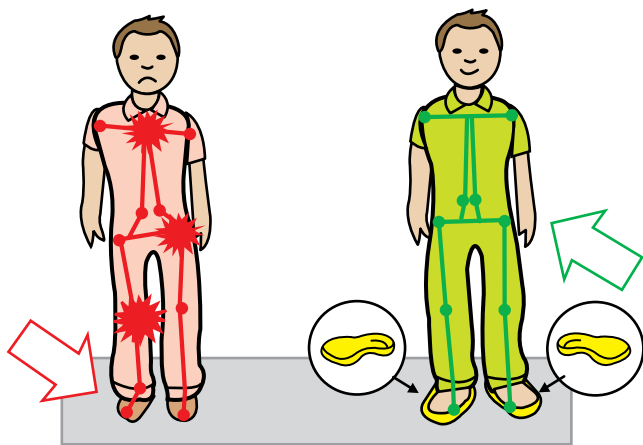
Egiptuse pöid



Nelinurkne pöid



Maaga puutub kokku vaid väga väike osa labajalast, mis peab sa-
mas toetama tervet inimese keha – selline olukord põhjustab tasa-
kaalutust. Jalgade kaudu on inimene ühenduses maapinnaga ning
seetõttu on jalgadel kehahoiakule tähtis roll. Tallatoed aitavad kaasa
jalgade stabiilsusele ja tänu sellele ka paremale kehahoiakule.



● Hea kehahoiak on seotud jalgade stabiilsusega.

Jalg on ...

... ainulaadne.

Igal jalal on iseloomulik suurus, jõud ja kuju.

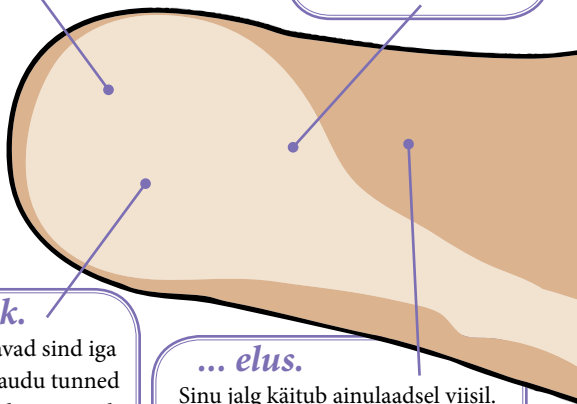
Tavaliselt eristatakse normaalse, kõrge või madala põiavõlviga labajalgu, kuid suuruse, jõu ja kuju kombinatsioon on lõpmatu hulk.

Iga jalg jätab maha ainulaadse jälje. **Kuidas saavad kõik inimesed kanda ühesuguseid masstoodanguna valminud jalanõusid?**

... muutuv.

Jalg muutub terve elu jooksul. 30aastaselt ei ole su jalg selline, nagu oli siis, kui olid 20.

Jalg kohaneb su kehaga loomulikult viisil.



... tundlik.

Sinu jalad kannavad sind iga päev ja jalgade kaudu tunned sa mitmesuguseid aistinguid. Jalad käituvad sensoritena, mis avaldavad kogu su kehale head või kahjustavat toimet.

Kas oled kunagi tundnud krambist või tendiniidist põhjustatud valu?

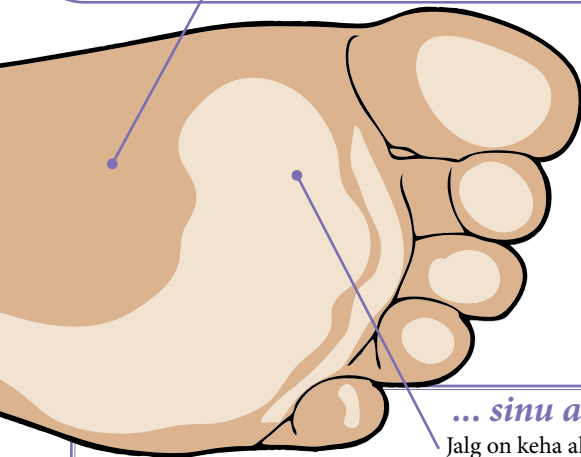
... elus.

Sinu jalg käitub ainulaadsel viisil. See reageerib pidevalt koormusele ja pingele. Jalg muutub pidevalt sisse- ja väljapoole pöördumise tõttu. Joostes võib labajalg mõnikord pikeneda kuni 1,5 cm võrra. **Kas sul on kunagi olnud vesivill või ülekuumenenud jalad?**



... keerulise ehitusega.

Kuna labajalg on väga keerulise ehitusega, ei teata päris täpselt, kuidas see töötab. Tänapäevani ei ole labajala liikumist täpselt suudetud jäljendada. Labajalas on 28 luud (mõlema labajala luud koos moodustavad veerandi kogu luustikust), 16 liigest, 107 kõõlust ja 27 lihast. Kui lihasejäõudlus kahaneb, kalduvad põiavõlvid lõtvuma, moonduvad ja neelavad vähem löõgijõudu. **Kas su jalg on kunagi kurtnud millegi üle? Ei, aga sina ise oled (ai, olen jala välja väänanud)!**



... sinu alustugi.

Jalg on keha alustugi. Kogu su keharaskus toetub vaid mõnele ruutsentimeetrile. Jalg töötab kui stabilisaator, löõgijõu neelaja ja võimendaja. Seetõttu mängivad labajalad olulist rolli, aidates hoida tasakaalu ja tagades üldise heaolu. **Kas sul on kunagi tulnud pähe, et valu su liigestes võib tulla labajalgadest?**

Kuidas me kõnnime?

Mis juhtub kõndides?

1. Kanna välimine osa puudutab maad esimesena.



Vasaku jala külgvaade



Vasaku jala tagantvaade

2. Raskus kandub põlavõlvi sisemisele küljele.



Vasaku jala külgvaade

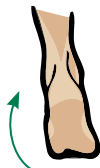


Vasaku jala tagantvaade

3. Sammu lõpetamiseks teeme äratõuke suure varba abil.



Vasaku jala külgvaade

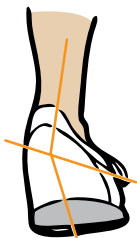


Vasaku jala tagantvaade

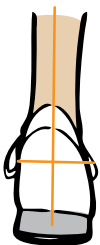


Kolm peamist liikumise tüüpi

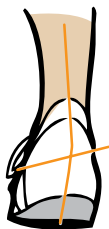
Labajalg on
pööratud väljapoole



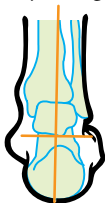
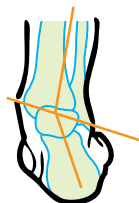
Labajalg
on otse



Labajalg on
pööratud sissepoole



Hoiak (parema jala tagantvaade)



Luustik (parema jala tagantvaade)



Pöiavõlv (võrdle labajala luid)

- Seega ei sobi masstootmises valmistatud jalanõud igale jalale!

Kes peaksid esmajoones küsima nõu

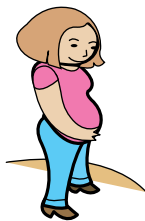
Kes vajavad konsultatsiooni?

Igal juhul



Nelja-aastased ja vanemad lapsed. Lapse normaalseks kasvamiseks ja arenemiseks on oluline iga vaevus ja kõrvalekalle avastada ning lahendada võimalikult vara. Lapse esmane läbivaatus on soovitatav, kui laps on saanud nelja-aastaseks või varem, juhul kui laps komistab ja kukub tihti. Samuti kui lapse hüppeliigesed ja põlved vajuvad sissepoole (x-jalgsus).

Aktiivselt sporti harrastavad lapsed ja noorukid. Jalaravispetsialisti hea nõu aitab ennetada vigastusi ja kasvamisega seotud haigusi.



Beebiootel naised. Rasedusaegne kehakaalu kasv, luude ja liigeste sidemete lõdvnemine ning keha raskuskeskme nihkumine ettepoole võivad põhjustada valu, kui jalg puudutab maad. Soovitatakse hinnata kehahoiakut seistes ja koormuse jaotumist.

jalaravispetsialistilt?

Sportlased. Sagedasti trenni tegevad sportlased kannatavad tihti vigastuste käes. Näiteks joostes võivad korduvad liigutused ja löögid tekitada pisitraumasid, mis aja jooksul põhjustavad mitut liiki vaevusi kõõlustes (tendiniit), liigestes (artriit) ja lihastes (krambid ja rebendid).



Turvajalatsite kandjad. Jalatsite jäikus mõjub halvasti jalgadele, kuid sel juhul aitab jalaravispetsialisti juhiste järgi valmistatud sobiv sisetald.



Eakad. Eakatel on tasakaalu raskem hoida. Labajalgade läbivaatus ja sobiv lahendus, näiteks termovormitud tallatoed, aitab vältida kukkumisi ja hoida tasakaalu, sest jalgadesse jõuab õige informatsioon.

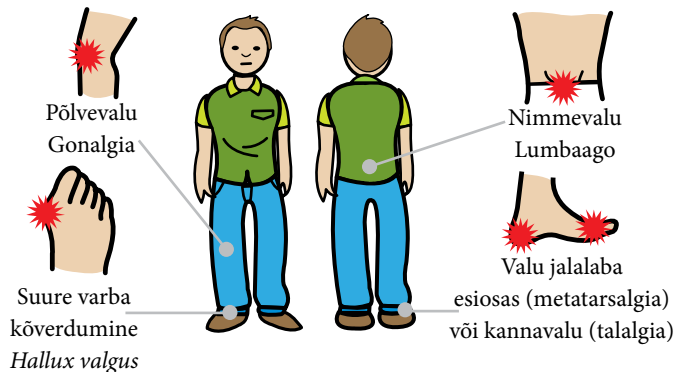


Püstiasendis töötavad inimesed. Selline asend võib põhjustada seljavalu ja veenilaiendeid. Podiaatriline läbivaatus aitab ennetada vaevusi.





Valu korral



Teiste vaevuste korral

Diabeetikud. Labajalg on üks esimesi kehaosi, mis kannatab suhkurtõve korral, sest haigena hoolitseb keha jalgade eest kõige vähem. Seetõttu kaasneb suhkruhaigusega tihti ka kaks jalavaevust: jalgade tundlikkuse vähenemine ja aeglane haavade paranemine. Jalaravispetsialist annab nõu, kuidas vältida vigastusi, ning valmistab tallatoed, mis parandavad tasakaaluhoitu.

Reumaatiliste vaevuste (reumaatiline polüartriit, spondüloartropaatia, psoriaas jne) all kannatavad inimesed. Nende jalaliigesed on jäigad ja moondunud. Tallatoed aitavad leevendada põletikku ja ennetada moondumist.

Ennetamine

- Kas su labajalad või põlved valutavad, kui tegeled spordiga?
- Kas sa kannad turvajalatseid?
- Kas oled üle 70 aasta vana? Kui jah, kas oled kõndides kunagi kaotanud tasakaalu?
- Kas tegeled spordiga rohkem kui kaks tundi nädalas?

Päka- ja kannavalu

- Kas su jalad valutavad hommikul, öösel või päeva lõpus?
- Kas oled tundnud närvivalu või pakitsemist või labajalgade suremist?
- Kas su päka all on konnasilmi või nahapaksendeid?
- Kas su jalad valutavad mingeid kindlaid jalatseid kandes?
- Kas sul esineb püsivat valu kannas, labajala sise- või tagaküljel?

Põlvevalu

- Kas su põlved valutavad maha istudes?
- Kas sulle teeb valu trepist alla liikumine, jooksmine või pikem jalgutuskäik?
- Kas su põlved valutavad, kui kannad kindlat tüüpi jalatseid?

Seljavalu

- Kas töötad palju püstijalu ja kas sul valutab alaselg?
- Kas oled tundnud närvivalu või ühe jala suremist?
- Kas tundlikkus on kadunud ühest või mitmest varbast?

● Kui vastasid jaatavalt rohkem kui kolmele küsimusele, soovitage sul pöörduda jalaravispetsialisti poole.

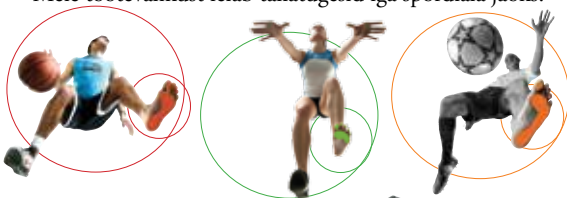
TALLATOED



**Individuaalsete tallatugede valmistamine diagnostika alusel
etteregistreerimisega: Sakala 16A, Tallinn**

Eelregistreerimine: tel 650 1322 E-R 9.00 – 16.00

Meie tootevalikust leiab tallatugesid iga spordiala jaoks.



Seisuskänner

Rothballeri süsteem on kiireim viis teha digitaalne analüüs kliendi jalgade seisukorrast. Kõrgresolutsiooniga skanner võimaldab eri värvikammade abil tuvastada jala probleemseid piirkondi. Lisaks võimalus muuta pilt 3D-sse, mis jala kuju eripära arvesse võttes on abiks individuaalsete tallatugede valmistamisel.

