

VINKKEJÄ KENKIEN VALINTAAN

Hyvät kengät eivät hierrä eivätkä purista, ja niillä on huoletonta liikkuu. Ne pitävät jalat lämpiminä ja terveinä - siksi ei ole pikku juttu, millaiset kengät valitset.



Valitse kengät käyttötarkoituksen ja vuodenajan mukaan

• Kenkiä tulisi olla työhön, vapaa-aikaan, harrastuksiin ja juhlaan. Niitä tarvitaan niin sisä- kuin ulkokäyttöönkin. Kiinnitä erityistä huomiota eniten käyttämiäsi kenkien valintaan. Materiaaleista nahka on paras, koska se hengittää ja mukautuu hyvin jalkaan.

Oikea koko löytyy mallipohjallisella

• Pyydä avustajaa piirtämään molempien jalkojen ääri viivat paperille. Lisää pidempään piirrokseseen yhden senttimetrin käyntivara. Leikkaa pohjallinen irti ja työnnä se kenkään. Jos pohjallisen reunat rypistyvät, kenkä on liian pieni. Jos jaloissa on rakennemuutoksia, tarvitaan hoidon ammattilaisen laatima kenkäresepti. Reseptilomakkeita saa Diabetesliitosta. Myös mittalaite auttaa oikean koon löytymisessä.



Sukansuu ei saa kiristää

• Hyvissä kengissä on tilaa kosteutta imeville ja siirtäville sukille ja pestäville, iskua vaimentaville irtopohjallisille. Ne pitävät jalat lämpiminä ja kenkien sisäpuolen puhtaana. Joskus tarvitaan tilaa yksilöllisesti valmistetuille tukipohjallisille.

Kantapää tarvitsee tukea

• Kengän kanta tukee parhaiten kantapäätä, kun se on tiukasti kantapään mukainen ja riittävän napakka. Arvioi kengän kannan tukevuus painamalla sitä peukalolla. Liian löysän kengän kanta painuu sisään.

Hyvät kengät tukevat jalkaa askeleen kaikissa vaiheissa

• Askeleen alussa kantapää koskettaa lattiaa.

• Kantapäältä paino siirtyy jalan etuosaan.

• Askeleen aikana jalkaterät osoittavat suoraan eteenpäin. Varpaat leviävät alustaan ja työntävät kehoa eteenpäin.



• Huomaatko, miten jalan pituus ja leveys muuttuvat askeleen aikana?



Suosi matalaa korkoa

- Joustavasta materiaalista valmistettu korko vaimentaa jalkaan ja kehoon kohdistuvia tärähdyksiä. Sopiva korko on kantapään levyinen ja 2-4 cm korkea. Korkeampi korko kuormittaa liikaa jalan etuosaa.



Onko pohja tarpeeksi jäykkä?

- Kantapäältä liike rullaa eteenpäin kohti jalan etuosaa. Se asettaa erityisiä vaatimuksia kengän pohjalle. Painamalla kengän kärkiosaa alustaa vasten saat selville, taipuuko ulkopohja oikeasta paikasta. Tummat kengät ovat hyvät, sillä ne taipuvat ainoastaan varpaiden tyvinivelten kohdalta.



Tee vääntökoe

- Kierrä kenkää kannasta ja etuosasta vastakkaisiin suuntiin. Valkoisen kengän ulkopohja on liian löysä, ja kenkä vääntyy koko pituudelta. Ruskea kenkä antaa riittävästi sivutukea jalkaterälle askeleen aikana.

Tarkista, että lesti on suora

- Puolita kengän korko tarkasti keskeltä ja jatka viivaa kengän kärkeä kohti. Suoralestisessä kengässä viiva osuu isovarpaan viereiseen varpaaseen. Silloin kenkä suuntaa jalkaterän liikkeen oikein ja pitää jalan asennon hyvänä.



Tarpeeksi tilaa varpaille

- Hyvässä kengässä kärjen leveys vastaa päkiän ja varpaiden leveyttä. Näin varpailla on tilaa toimia. Ota huomioon jalan rakennemuutokset. Kengän kärjen pitää olla tarpeeksi korkea, jotteivät varpaat hierry.

Pitääkö kiinnitys?

- Riittävän pitkälle ulottuva nauhoitus tai tarrakiinnitys tukee jalkaa ja pitää jalkaterän ja kantapään paikoillaan askeleen kaikissa vaiheissa. Tee kävelytesti. Jos jalkaterä liukuu kengän sisällä tai kantapää nousee kengässä, kiinnitys ei ole tarpeeksi pitävä.

