



Kriteerit hyvälle laitosjalkineelle

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto, AKE

2015-05-20

Taustaa

Hyvä jalkine on yksi tärkeä osa kaatumisten ehkäisyä. Erityisesti ikääntyneillä, joiden kaatumisriski voi olla sairauden, lääkityksen ja ravitsemuksen vuoksi suurentunut, jalkineiden ei tulisi lisätä kaatumisriskiä. Ikääntyessä ilmeneviä fysiologisia muutoksia ovat mm. tasapainon hallinnan heikentyminen, korjausliikkeiden hidastuminen, lihasvoiman alentuminen ja nivelten kangistuminen (Saarikoski ym. 2012).

Kenkien merkitys pystyasennon, kävelyn ja omatoimisuuden tukemisessa on ensiarvoisen tärkeä. Sopivat kengät vähentävät jalkakipuja ja jopa kipulääkkeitten käyttöä sekä parantaessaan askeltamista edistävät alaraajojen verenkiertoa. Tutkimusten mukaan pienet ja vääranlaiset kengät suhteessa liikkumisympäristöön ovat merkittävä syy vanhusten kaatumisiin kotioloissa sekä sairaalassa ja niiden yhteydessä ilmeneviin lonkkamurtumiin. (Saarikoski ym. 2012.) Epätasaisella alustalla ikääntyneen mahdollisuudet säilyttää tasapaino on heikompi kuin nuoremmilla (Menant ym. 2011). Ikääntyneiden sisäkenkiä tarkastelleessa tutkimuksessa (Stolt ym. 2014) nostettiin esille myös kotona käytettävien sisäkenkien huonot ominaisuudet ja hyvien sisäkenkien puute. Edellä mainitussa tutkimuksessa tuotiin esille, että hyvä jalkine parantaa tasapainoista kävelyä, suojaa jalkaterää ja tukee askeltamista (vrt. Menant ym. 2008 a ja b; Horgan ym. 2009). Jalkineiden käyttö myös parantaa tasapainoa huomattavasti verrattuna kävelyyn ilman jalkinetta (Horgan ym. 2009), joskin tulokset ovat osin ristiriitaisia (Saarikoski ym. 2012). Lonkkamurtuman kaatumisen johdosta saaneilla, jotka olivat käyttäneet jalkineita kaatuessaan, oli useimmiten ollut jalassaan tossut tai sandaalit, joissa ei ollut kiinnitystä (Sherington & Menz 2003).

Jalkineen pohjamateriaalilla on myös vaikutusta liukastumisiin. Matala kanta ja laaja kontaktipinta alustaan parantavat pystyssä pysymistä (Tencer ym. 2004). Oikein kuvioitu kumisekoituspohja ehkäisee tehokkaimmin kaatumista myös tasaisella pinnalla, jossa on nestettä (Yamaguchi & Hokkirigawa 2014). Kävely ohut- ja kovapohjaisilla kengillä on vakaampaa kuin kävely paksu- ja pehmeäpohjaisilla kengillä (Saarikoski ym. 2012).

Hyvän laitosjalkineen ominaisuudet

- ohut- mutta tukevapohjainen (Saarikoski ym. 2012)
- pohjassa kevyt kiertojäykkyys (Saarikoski ym. 2012b)
- riittävä lestin leveys (Saarikoski ym. 2012b)
- pitävä ja kuvioitu ulkopohja, ei tarrautuva (Menant ym. 2008a)
- säädettävä (tarrakiinnitys antaa portaattoman säätömahdollisuuden) (Saarikoski ym. 2012)



Kriteerit hyvälle laitospalkineelle

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto, AKE

2015-05-20

- säädettävä takaremmi (Saarikoski ym. 2012)
- erikoiskengässä tulee olla tukeva ja matala kantakappi (Saarikoski ym. 2012)
- helposti puettava ja riisuttava
- jalkine ei saa olla hiostava
- väri, jonka avulla kenkä erottuu lattiasta

Vaatimukset keston ja pesuominaisuuksien puolesta

Laitoksissa käytössä olevien jalkineiden tulee kestää konepesu kuumassa (90°C). Soljilla varustetut kengät eivät ole optimaalisia, koska metalliset soljet vääntyvät koneessa. Tarroilla varustetuissa kengissä joudutaan tarrat puhdistamaan käsin (rautakampa), mutta ne kestävät käsittelyn.

Omien jalkineiden käyttäminen sairaalassa

Omien, hyvät ominaisuudet omaavien ja hyväkuntoisten sisäjalkineiden käyttöä sairaalajaksolla voidaan suosia. Samalla omat sisäjalkineet tulee tarkastettua ja potilaita pystytään ohjaamaan jalkinehankinnassa.



Kriteerit hyvälle laitosjalkineelle

2015-05-20

Alueellinen kaatumisten ehkäisyverkosto, AKE

Lähteet:

Horgan NF, Crehan F, Bartlett E, Keogan F, O'Grady AM, Moore AR, onegan CF & Curran M. 2009. The effects of usual footwear on balance amongst elderly women attending a day hospital. *Age and Ageing* 2009; 38: 62–67. doi: 10.1093/ageing/afn219

Menant JC, Steele JR, Menz HB, Munro BJ & Lord SR. 2008. Optimizing footwear for older people at risk of falls. *Journal of Rehabilitation Research & Development* 45(8); 1167-1182. DOI: 10.1682/JRRD.2007.10.0168

Menant JC, Steele JR, Menz HB, Munro BJ & Lord SR. 2008. Effects of Footwear Features on Balance and Stepping in Older People. *Gerontology* 2008;54:18–23. DOI: 10.1159/000115850

Menant JC, Steele JR, Menz HB, Munro BJ & Lord SR. 2011. Step Time Variability and Pelvis Acceleration Patterns of Younger and Older Adults: Effects of Footwear and Surface Conditions. *Research in Sports Medicine*, 19:28–41. <http://dx.doi.org/10.1080/15438627.2011.534968>

Respecta. Hyvän jalkineen ominaisuudet. 11.3.2015. <http://respecta.fi/fi/tuotteet/jalkineet-ja-pohjalliset/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/hyvan-jalkineen-ominaisuudet/> (luettu 21.5.2015)

Saarikoski R, Stolt M & Liukkonen I. 2012. Vanhusten kengät. *Duodecim, Terveyskirjasto* 10.12.2012. Artikkelin tunnus: jal00061 (006.070). http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00061 (luettu 21.5.2015)

Saarikoski R, Stolt M & Liukkonen I. 2012b. Kengän pohjan merkitys jalkaterveydelle. *Terveet jalat* 10.12.2012. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=jal00047#s2 (luettu 21.5.2015)

Sherrington C & Menz HB. 2003. An evaluation of footwear worn at the time of fall-related hip fracture. *Age and Ageing* 2003; 32: 310–314.

Stolt M, Suhonen R, Viitanen M, Voutilainen P & Leino-Kilpi H. 2014. Ikääntyneiden kenkien kunto - asukasturvallisuuden ja hoidon laadun osatekijä. *Hoitotiede* 26(1), 38-49.

Tencer AF, Koepsell TD, Wolf ME, Frankenfeld CL, Buchner DM, Kukull WA, LaCroix AZ, Larson EB & Tautvydas M. 2004. Biomechanical Properties of Shoes and Risk of Falls in Older Adults. *J Am Geriatr Soc* 52:1840–1846.

Yamaguchi T & Hokkirigawa K. 2014. Development of a High Slip-resistant Footwear Outsole Using a Hybrid Rubber Surface Pattern. *Industrial Health* 52(5); 414-423. <http://dx.doi.org/10.2486/indhealth.2014-0105> (luettu 21.5.2015)