

## TARBIJA

# Jalgade tervis sõltub jalanõudest

Jalgade probleemid mõjutavad inimese üldist heaolutunnet ning toimetulekut, seega on targem jalaprobleemide tekkimist ennetada. Jalgadele, kui kaebusi pole, pööratakse teenimatult vähe tähelepanu. Jalad teenivad meid päevast päeva, õhtul magama minnes paneme padjale aga pea. Siiski paljud jalaprobleemid algavad hiilivalt ning lõpuks võivad olla süvenenud pöördumatuteks. Alati ei olegi jalaprobleemide taga tõsiseid üldhaigusi, vaid oskamatuse oma jalgu hoida.

Kõige tavalisemad säärete- ja labajalgadevalu põhjused on sage ja kiire kõndimine kõval pinnal (nt betoon). Labajalavalud on enamasti põhjustatud lamedast labajalast, madala tallavõlvi ja jäiga tallaga jalanõudest, kiirest või pikaajalisest kestvast kõndimisest. Samuti väsitab jalalihaseid pikaajaline töö jalgadel (eriti, kui vaja seista kohapeal), ülekaal, rasedus, mõningad haigused. Kui alajäsemete liigeste liikuvus väheneb ja lihased on tasakaalust väljas, nõrgeneb alajäsemete vereringe, liigeste tugevus, muutub rüht, ka asendi- ja liikumistunnetus. Liigeste vale koormamine kiirendab nende kulumist ja põhjustab valu – alajäsemed ja kogu keha muutuvad vastuvõtlikuks tugi- ja liikumiselundite haigustele. Täiskasvanueas hakkavad jalalabade „konstruktsioonid“ nõrgenema. Ligamendid ja kõõlused venivad aastatepikkuse koormamise ja võimaliku ülekaalu tõttu välja. Jalavõlvid madalduvad ja jalalaba läheb pikemaks. Seda vähehaaval arenevat muutust võib märkata, kui vahetatakse suvejalanõud talve omade vastu ja

vastupidi.

Jalavalu vähendamisel on oluline jalgu puhata, kanda jalanõusid, mis on vastupidavad, toetavad jalga, on kõrge tallavõlviga, millel on toetus varvaste all ning mis on sobilikud töökohale. Vätida tuleks kõrgeid kontsi. Kitsaste ja väikeste jalanõude pideva kandmisega lähevad alajäsemete lihased tasakaalust välja ja muutub ka jalalabade koormus, ning jalalabade asendid muutuvad valeks. Lisasümptomitena tekivad naha- ja küüneprobleemid.

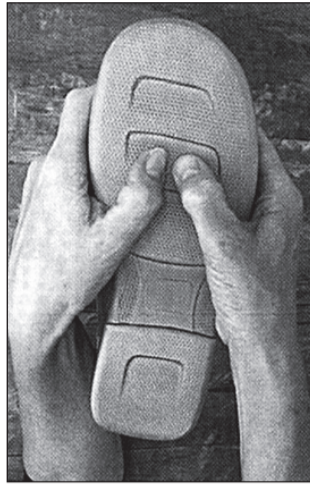
Bioloogiaseaduste järgi sobitavad pehmed koed ja luude ehitus end vastavalt tingimuste muutumisele. Kui varbad ja jalalabad on vales asendis kaua, võivad need väärasendisse jääda. Kui üks varvas ei liigu õigesti, mõjutab see kogu jalalaba tegevust. Kui varbaid ja päkaliigeseid hoida õiges asendis, tunnetavad liigesed selle ära ja tekib heaolutunne.

Iga inimene saab jalanõude valikuga mõjutada jalalaba asendit ja tegevust.

Eri vanuses inimeste kingakontsade soovitatavad keskmised kõrgused on:

- laste kingad täiesti ilma kontsata;
- murdeas tüdrukutel ja naistel kõige rohkem 4 cm;
- meestel 2-3 cm.

Kõndida on mugavam, kui jalatsil on kahe- kuni neljasentimeetrine konts. Üle 4 cm kõrgune konts lükkab koormuse päkkadele, põhjustades päkavalusid, varvas- ja nahamuutusi. Suurenenud on ka pahkluu väljaväänamise oht. Kui sellise kontsadega jalatseid kantakse harva, pole kahjustusi karta, eriti kui osatakse kõr-



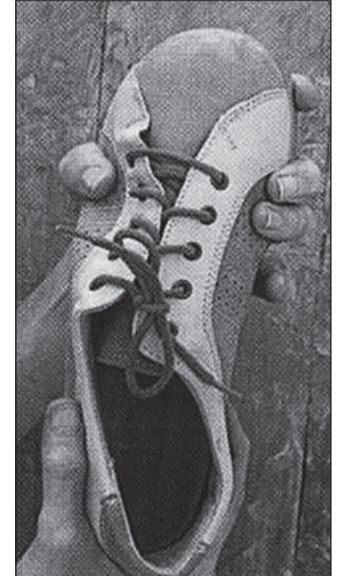
**Talla painduvuse hindamine:** Tee painduvus kindlaks kompamisega. Kõva ei paindu, liiga pehme on ebakindel.



**Kannakapi hindamine.** Kitsas kannakapp toetab kannat püstasendit.



**Liistu hindamine:** Poolita kontsaosa joonlauaga ja vaata, kas päkaosa saab poolitada. Pildil on sirge liistuga jalalaba tegevust järgiv jalats. Võrdle nina kuju oma jalalaba esiosa kujuga.



**Jalatsi tugevuse hindamine.** Tugevat jalatsit saab painutada.



**Tallamaterjali hindamine.** Kummisegune tald on pidav, hoiab ära libisemise. Kui tald päkakohalt paindub, läheb kõndimine õnneks.

getel kontsadel käia.

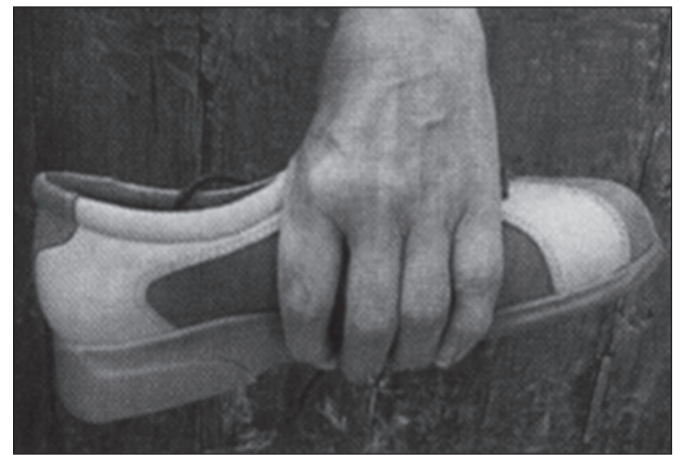
Seistes on jalalabad pikemad kui istudes. Kõndides muutub jalalaba madalamaks ja pikkust tuleb jurde. Pikkuse lisandumist mõjutavad liigeste ja lihaste seisund ning keha raskus. Et oleks käimisvaru, tuleb jalalaba pikkusele lisada 1 cm kinga sisepikkust.

Ise saab oma jalatalda mõõta nii, kui seista sisetalla

peal. Kõige pikema varba ette tuleb jätta 1 cm käimisvaru. Paksude erisukkade või tugitaldade kasutaja vajab ruumi ka nende jaoks (1-2 cm).

Täiskasvanu jalalaba pikkust tasub kontrollida iga poole aasta tagant, sest nende konstruktsioon annab järele vananemise, raseduse või ülekaalu tõttu.

**AGNES GRÖÖN**  
taastusraviõde



**Kinnituse hindamine.** Üles pahkluni ulatuv reguleeritav kinnitus hoiab ära jala vajumise ninaotsa.



**Kannakapi hindamine.** Tugev kannakapp toetab kanda ja hoiab jalalaba paigal.

## Vana ja uus Türi vallas



**RENÉ VILJAT**  
fotograaf

ca 1935

**Vana foto:** Türi kirik ja selle kõrval endise kõrtsi asemele ehitatud Türi lastepäevakodu. Lasteaed valmis 1932. aastal ning pidas vastu kuni 1941. aasta suveni, mil hävis sõjatules täielikult.



2010 René Viljat

**Kunagine lasteaiatagune maa-** ala on tänaseks elamuid täis ehitatud ning seetõttu tein kaas- aegse foto veidike teisest vaatenurgast, et oleks väheke ülevaatlikum. Kevade tänaval on foto esiplaanil näha praegust Türi kiriku koguduse maja ehk pastoraati.