

Ota yhteyttä!

Jos haluat varata lapsellesi ajan fysioterapiaan ota yhteyttä:

- Eksoten asiointipalvelu www.eksote.fi
- Eksoten fysioterapian ajanvarausnumero
puh. 05 352 6000, ma – pe klo 7.30 – 16

EKSOTE/ Lasten fysioterapia

Ohjeen tekijät: Lasten fysioterapeutit Senni Kaljunen ja
Tiina Kontio

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoiminta (Eksote)
Kuntoutus, Fysio- ja toimintaterapiapalvelut, poliklinikat
Lasten fysio- ja toimintaterapia

5/2020



Opas lapsen kengän valintaan

Sopivan kengän valinta



Sopivat, hyvin istuvat, oikein puettut ja kiinnitetyt sekä käyttötarkoituksen mukaiset kengät ovat lapsen hyvän jalkaterveyden perusta.

- Suoralestininen, koroton, ohut, päkiästä taipuva ja keskeltä kiertolöysä kenkä aktivoivat nilkan ja jalkapohjan asento- ja liiketuntoa sekä edistävät varpaiden ja jalkaterien normaalia toimintaa.
- Käyttömukavuutta lisäävät hengittävä, ihoystävällinen ja myrkytön pintamateriaali sekä kevyt paino.
- Joskus nilkkaa paremmin tukeva kenkä voi tulla kyseeseen esim. nilkan virheasennon vuoksi.
- Käytettyjen kenkien kohdalla kannattaa huomioida, että kengät muotoutuvat helposti edellisen käyttäjän jalkaterän mukaan. Näin ollen kenkien virheellinen muotoutuma voi vaikuttaa seuraavan käyttäjän jalkaterän kehitykseen haitallisesti.

Kengän koon mittaaminen

Lapsen jalat kasvavat nopeasti ja pyrähdyksittäin. Nopeinten jalka kasvaa alle 3-vuotiaana. Tästä syystä jalkaterien pituus tulisi mitata säännöllisesti n. joka toinen kuukausi. Yli 3-vuotialta mittaus olisi hyvä tehdä neljä kertaa vuodessa ja yli 6-vuotialta puolen vuoden välein.

Oikean koon määrittäminen:

Jalkaterän pituus + 12mm:n käyntivara + 3-5mm kasvuvara

Jalkaterän pituuden ja leveyden pystyy kotona mittaamaan esim. piirtämällä lapsen jalkaterän ääriviivat paperille. Molemmat jalkaterät tulisi mitata, koska jalkaterät saattavat olla eripituiset. Tällöin valitaan kengät pidemmän jalan mukaan. Piirrä pituusmittaan käynti- ja kasvuvara, niin saat riittävän jalkaterän pituuden sopivaa kenkää ajatellen. Ääriivapiirros (sis. kasvu- ja käyntivaran) kannattaa ottaa mukaan kenkäkaupoille lähtiessä.

Voit myös leikata piirroksesta n 2cm:n levyisen kaistaleen, mikä on helpompi pujottaa sovitettavaan kenkään koon määrittämiseksi. Jos kaistale/piirros menee mutkalle tai taittuu päästä on kenkä liian pieni.

