

Viisi vinkkiä hyvään jalkaterveyteen

Näin ehkäiset hautumia ja jalkasientä

1. Valitse oikeankokoinen kenkä

Älä osta tai käytä liian pieniä ja kapeakärkisiä kenkiä, vaikka ne huokuttelisivat kauneudellaan. Jos kenkä on epäsopiva, hankaa se ihoa ja altistaa hautumille, ihon rikkoutumiselle ja siten jalkasienelle.

Kengän oikean pituuden saa selvitettyä parhaiten astumalla sisältäpoistetun pohjallisen päälle, kärkeen tulisi jäädä 1,5 cm tyhjää tilaa varpaiden jälkeen. Varpaat tulee pitää sovituksessa täysin suorina. Sopivankokoisessa kengässä jalalla on tilaa turvota päivän aikana, eikä kenkä aiheuta mitään epämiellyttäviä tuntemuksia jalassa.

2. Panosta hengittävyYTEEN

Nahka on hyvä, hengittävä materiaali, se sitoo ja läpäisee kosteutta tehokkaasti ja mukautuu jalan muotoon ja eristää hyvin lämpöä sekä kylmää. Hengittämätön materiaali (esim. keinonahka, muovisekoitteet) lisää kosteutta kengän sisällä, eikä kosteus pääse siirtymään kengästä pois.

3. Hanki kosteutta siirtäviä sukkiä

Suosi joko täysin tekokuituja tai luonnonkuitua (puuvilla, villa) ja tekokuituja (esim. viskoosi, polyamidi, polyesteri) yhdistävää materiaalia. Luonnonkuituja ja tekokuituja sisältävä sukka siirtää kosteutta tehokkaasti pois, eristää lämpöä, kestää käytössä ja kuivuu nopeasti. Jos jalat hikoavat runsaasti, kannattaa sukat vaihtaa päivän aikana toisiin.

4. Tuuleta kengät ja anna niiden levätä

Vaihda käyttämäsi kengät riittävän usein. Jos työkenkiä ei ole mahdollista vaihtaa, huolehdi, että ne ehtivät kuitenkin kuivua kunnolla käyttökertojen välissä. Kuivata irtopohjalliset erillään.

5. Anna aikaa jalkahygieniaan

Huono jalkahygienia on yksi yleisimmistä jalkasienen syntyyn vaikuttavista tekijöistä. Pese jalat päivittäin ja huolehdi, että erityisesti varvasvälit kuivuvat, ja laita sukat vasta täysin kuiviin jalkoihin.

Mills Lampaanvilla on ratkaisu hikoilevien jalkojen ongelmaan. Mills Lampaanvillan pitkäkuituinen ja puhdas villa imee tehokkaasti kosteutta ja eristää varpaiden ihon pinnat toisistaan pitäen ne kuivana ja ehjänä. Huomaamaton ja pehmeä materiaali tuntuu miellyttävältä ihoa vasten. Jalkasieni saa usein alkunsa rikkoutuneesta ihosta, ja käyttämällä Mills Lampaanvillaa saat pidettyä tiiviitkin varvasvälit erillään ja ihon ehjänä.

Mills Lampaanvilla on tarkoitettu ihon hautumien ennaltaehkäisyyn ja hoitoon varvasväleissä.

Mills Lampaanvilla:

- erikoispuhdistettua, pitkäkuituista ja helposti käsiteltävää
- 100 % luonnonmateriaalia ja kertakäyttöistä
- Ökotext-sertifioitu ja CE-merkitty lääkinällinen laite

💧 Pitää varpaat kuivina
Håller tårna torra

+ Sopii erityisesti diabeetikoille
Speciellt lämplig för diabetiker

