

## MISTÄ LAPSEN KENKÄ PURISTAA?

[http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/muksun\\_mukana/arkisto/mista\\_lapsen\\_kenka\\_puristaa](http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/muksun_mukana/arkisto/mista_lapsen_kenka_puristaa)



Lapsen jalka kasvaa sellaisella vauhdilla, että vanhempien on usein vaikea pysyä mukana. Tämä on huomattu oululaisessa Rovon perheessä, jonka kuopus, Suvi, on 2-vuotias ja esikoinen, Pauliina, 4 vuotta.

– Parhaimpina kesinä menee kahdet lenkkarit. Esimerkiksi viime kesän alussa ostimme Pauliinalle lenkkarit ja sitten ne olivatkin jo heinäkuun puolivälissä pienet. Meidän piti ostaa vielä samalle kesälle toiset lenkkarit, tyttöjen äiti Meri Rova kertoo.

Jalkaterä saavuttaa lopullisen kokonsa muita kehon osia aikaisemmin, tytöillä noin 14 ikävuoden ja pojilla noin 16 ikävuoden kuluessa. 10–12-vuotiaalla jalkaterän pituus on jo 90 % sen lopullisesta pituudesta.

Erityisen nopeaa jalkojen kasvu on alle 3-vuotiaana, jolloin kengät voivat jäädä pieniksi jo kolmessa kuukaudessa. 3-6-vuotiaan kengänkoko tulisi tarkistaa kolme, joskus neljäkin kertaa vuodessa ja 6-10-vuotiaankin puolen vuoden välein.

### Jalkaterä vaurioituu pienissä kengissä ja sukissa

Helsingin ammattikorkeakoulun jalkaterapian lehtorin Riitta Saarikosken mukaan terveet jalat luovat perustan koko kehon hyvinvoinnille. Ne mahdollistavat omatoimisen liikkumisen ja toimintakyvyn, joten niistä kannattaa pitää huolta.



Liian pienet kengät ja sukat vahingoittavat helposti lapsen kasvavaa jalkaterää. Saarikoski onkin huolissaan lasten ja nuorten jalkojen hyvinvoinnista ja harmittelee sitä, ettei vanhemmilla ole riittävästi tietoa jalan kasvusta ja

kehityksestä. Erilaiset jalkaongelmat ovat yllättävän yleisiä jo leikkikouluikäisillä.

– Itävallassa tehtiin vuosina 2001–2003 laaja tutkimus Kinderfüsse – Kinderschuhe, jossa kartoitettiin 3-6-vuotiaiden lasten jalkojen virheasentojen yhteyttä liian pieniin kenkiin. Lapsista vain 22,9 %:lla oli terve eli suora jalkaterän asento, 34,7 %:lla oli lievä isovarpaan kulmamuuutos ja 9,7 %:lla alkava vaivaisenluu.

Itävaltalaistutkimuksessa oli mukana 850 päiväkotilasta. Saarikoski arvelee, että virheasentojen lukumäärät ovat Suomessa todennäköisesti samaa luokkaa kuin Itävallassa. Hän sai samansuuntaisia tuloksia vuonna 1998 omassa tutkimuksessaan, jossa hän selvitti 7- ja 11-vuotiaiden helsinkiläislasten jalkojen terveyttä. Sen mukaan 78 % 11-vuotiaista käytti jalkaterille vahingollisia kenkiä ja 7-vuotiaistakin 41 %:a. Saarikosken tutkimus on Suomessa ainoa laatuaan ja siihen osallistui kaikkiaan 498 lasta.



Meri Rova kertoo tarkkailevansa Suvin ja Pauliinan kenkien kokoa aina silloin tällöin, kun pukee heitä ulos. Hän painaa sormellaan kengän kärkeä nähdäkseen, onko niissä riittävästi liikkumavaraa.

– Pauliina on sanonut, että nyt äiti puristaa varpaasta. Suvi ei vielä osaa, hän on niin pieni. Luulen, että lapsissakin on vähän eroa. Ehkä toiselle kelpaa pienetkin kengät eikä ole niin väliksi, vaikka vähän puristaakin, Meri Rova pohtii.

### Huomio kengän sisäpituuteen

Saarikosken mukaan liian pienet kengät voivat tuntua lapsesta itsestään jopa mukavilta, sillä hänen hermostonsa ei ole vielä täysin kehittynyt. Ainoa tapa selvittää kenkien sopivuus on mitata jalkaterä ja verrata sen pituutta kengän sisämittaun. Lapsen jalan ääri viivat voi piirtää kotona esimerkiksi pahville ennen kenkäkauppaan lähtemistä. Jalkaterät ovat usein erikokoiset ja sen vuoksi on tärkeää ottaa mitat molemmista jaloista. Kengät valitaan aina isomman jalkaterän mukaan.

– Jalkaterä pitenee ja levenee seisottaessa. Sen vuoksi lapsen on ehdottomasti seisottava, kun hänen jalkaterästään piirretään mallia. Katse täytyy suunnata eteenpäin, jotta kehon kuormitus tulee tasaisesti molemmille jaloille ja kynää liikutetaan pahvia pitkin aivan kohtisuorassa, Saarikoski kuvailee.

Jalka turpoaa päivän aikana, minkä vuoksi jalka tulisi mitata mieluummin iltapäivällä kuin aamulla. Itävaltalaistutkijoiden suosituksen mukaan 2-5-vuotiaiden jalkaterästä piirretyn mallin kärkeen tulee lisätä 17 mm:ä liikkumis- ja kasvuvaraa isovarpaan kohdalle silloin, kun lapselle lähdetään etsimään uusia kenkiä. Sen sijaan käytössä olevien kenkien käynti- ja kasvuvaraksi riittää 12 mm:ä.

– 17 mm:n käynti- ja kasvuvaraa suositellaan 2-5-vuotiaille jalan nopean kasvun vuoksi. Silloin kenkiä voi käyttää noin viisi kuukautta ennen kuin ne jäävät pieniksi. Talvikengissä on huomioitava vielä sukkavara, joka on paksujen sukkiensa kanssa noin 5 mm:ä, Saarikoski opastaa.

### **Eikö noin iso kenkä putoa lapsen jalasta?**

– Silloin, kun oikealla käynti- ja kasvuvaralla valittu kenkä on päältä hyvin nauhoitettu tai tarrakiinnitetty, se pysyy tukevasti jalassa. Kengän oikea sisäpituus on leveyttä tärkeämpi asia, sillä lapsen jalan lihakset antavat hyvin periksi leveyssuunnassa, Saarikoski vastaa.



Rovan perheessä Suville tarvitaan tällä kertaa uudet talvikengät ja Pauliinalle sisäkengät. Lasten talvikengistä saa onneksi yleensä pohjalliset irti, joten käynti- ja kasvuvaran voi nähdä asettamalla lapsen seisomaan pohjallisten päälle. Tämä onkin Suvin kannalta parempi vaihtoehto kuin pahvimallin piirtäminen, sillä hän ei jaksakaan pysyä pitkään paikoillaan. Pauliinan sandaaleista käynti- ja kasvuvaran

näkee avoimien kengänkärkien läpi.

Aina kenkien sisäpituus ei ole näin helposti nähtävissä. Sen vuoksi lasten kenkäkaupoissa on yleensä jalkamitta, jolla jalan koko voidaan määrittää. Mittauksen jälkeen se asetetaan kengän sisälle, jotta oikea koko löytyy. Muussa tapauksessa on käytettävä pahvimallia. Se työnnetään kengän sisään, jolloin nähdään rypistyykö se kärjestä.

### **Hyvän kengän tunnusmerkit**

Monet jalkaongelmat kuten vaivaisenluut, vasaravarpaat ja linttaan astuminen voidaan ennaltaehkäistä oikeankokoisilla ja mallisilla kengillä. Mitä muita asioita lasten kenkien valinnassa pitäisi huomioida kuin oikea sisäpituus?

Saarikosken mukaan niissä tulee olla luja kantio, joka tukee kantapäätä ja pitää jalkaterän paikallaan. Nilkkaan saakka ulottuva säädettävä kiinnitys estää päkiää valumasta kengän kärkeen. Hyvät pohjat ovat joustavat ja sallivat vähän myös sivukiertoa.

– Yleisesti lasten kenkien pohjat ovat jäykät kuin lauta, jolloin lapsi ei saa lihasvoimillaan pohjaa taipumaan päkiän kohdasta. Se olisi välttämätöntä varvastyön onnistumiseksi. Sen vuoksi hyvän pohjan pitäisi paitsi joustaa myös taipua, Saarikoski sanoo.



Lisäksi sisäpohjien tulee olla suorat, jotta lapsen jalkaterä askeltaa suoraan eteenpäin. Silloin koko lapsen jalan linjaus ja varvastyöntö tapahtuu jalkaterän toimintalinjan mukaan. Suoralestin kenkä puolittuu kantalapusta päkiään asti, kun kantalapun kohdalle asetetaan viivain.

Kenkien kokonumeroita ei ole standardoitu, joten niihin ei voi luottaa. Sopivia kenkiä ei myöskään kannata lähteä hakemaan pelkkien pahvimallien kanssa, vaan kenkien tulevan käyttäjän on paras tulla mukaan ostoksille.

– Saksassa on jo lasten kenkäkauppoja, joissa kenkiä ei voi ostaa lainkaan kokonumerojen perusteella, vaan jalka mitataan aina, Saarikoski kertoo.

Asiantuntija: RIITTA SAARIKOSKI, jalkaterapian lehtori, Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia

Toimittaja: KIRSI SCHALI

Lähde: Liukkonen, Irmeli & Saarikoski, Riitta 2007. Terveet Jalat. Duodecim.

Itävaltalaisutkimukseen voi tutustua osoitteessa: [www.kinderfuesse.com](http://www.kinderfuesse.com)