Jalkojen terveys on iso osa työhyvinvointia!

Jalkaterveyden muutokset tulevat usein täydellisenä yllätyksenä, koska niitä on usein mahdoton havaita/tulkita omatoimisesti. Jalkavaivoihin ikään kuin pikkuhiljaa tottuu ja jalkavaivoja alkaa pitää itselle ominaisina ilmiöinä.

Jalkavaivat (mm. laskeutunut jalkakaari, känsä, syylä, ns. vaivaisenluu tai ns. räätälin kyhmy, sisään kasvava kynsi, ihon halkeilu kantapäissä, jne.)aiheuttavat usein muutoksia askellukseen.

Askelmuutokset johtavat kehon nivelistön virheelliseen kuormittumiseen. Nivelistön virheellinen kuormittuminen johtaa jatkuessaan nivelistön pysyvään vaurioitumiseen, pahimmillaan nivelrikkoon ja tekoniveleen. Selänkin oireilu voi johtua hoitamattomista jalkavaivoista.

Jalkojen terveys vaikuttaa kaikenikäisillä toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Lähes kaikki jalkavaivat ovat nykyisin hoidettavissa, mutta kivuttominta ja vaivattominta on toimia ennaltaehkäisevästi.

**Kipu ei missään muodossa ole jalkojen perusominaisuus - ei edes ikäihmisellä!**

**Lisätietoa jalkaterveydestä ja mm. jalkavaivojen tunnistamisohjeita: [www.podopoli.com](http://www.podopoli.com)**

**Suomen Tanssiurheiluliiton henkilöstölle ja jäsenille kohdennettu etuhinta**

**alennuskoodilla: 85U85 30.06.2017 mennessä suoritetut**: ¤ **Jalkojen terveydenhoito 60,00€** /60 min. (norm.87,00€)

Jalkojen terveydenhoito sisältää **mm.** kynsien lyhentämisen/leikkauslinjojen suoristamisen, sisään kasvavien kynsien lyhyen kiilaleikkauksen, känsien ja kovettumien poiston, paksuuntuneiden kynsien ohennuksen, tora-/kotkankynsien lyhentämisen/muotoilun, kynsivallien tyhjennyksen, kynsinauhojen hoidon, ihovaurioalueiden suojaamisen, omahoidon ja kohdennetun jalkavoimistelun ohjauksen.

**Etuhintaisia aikoja on rajoitetusti – varaa omasi nyt**!

Jalkaterveysterveisin Podopolin Johanna\*

**PODOPOLI**, Leankatu 4 A, 00240 HKI (Länsi-Pasila, Ison Pajan pysäkiltä n. 100m.) [**www.podopoli.com**](http://www.podopoli.com)(jossa mm. sähköinen ajanvaraamismahdollisuus ja jalkojen omahoito-ohjeita).  **Tel**. 044 4000 400 **Email**: [johanna@podopoli.com](mailto:johanna@podopoli.com) **Facebook**: https://www.facebook/podopoli

Pasilan asemalta bussit: 23, 50, 59(Ison Pajan pysäkille bussilla n. 2min. + kävelyä n. 1min.). Raitiovaunut 7A ja 7B (Kyllikinportin seisake, josta kävellen n. 5min.). Lähin yleinen parkkipaikka: Rahakamarintori. Radiokadun kautta kävelymatka Podopolille n. 3min. ¤ **Kartta:** google maps/Podopoli

\*Rekisteröitynyt Valviraan (nimikesuojattu terveydenhuollon ammattihenkilö) ja Aluehallintovirastoon (itsenäinen terveydenhuollon ammatinharjoittaja)