

# Jalkojen omahoito

## Jalkojen pesu

- Pese jalat päivittäin haalealla vedellä
- Käytä hikoileviin jalkoihin mietoa pesuainetta



Vesi vanhin voitehista!

## Jalkojen kuivaus

- Kuivaa jalat hyvin pesun jälkeen
- Muista erityisesti varpaiden välit



## Jalkojen rasvaus

- Päivittäinen rasvaus
- Mitä kuivempi iho, sitä rasvaisempi voide



## Kynsien leikkaus

- Suorateräiset kynsisakset
- Leikkaa kynsi varpaanpään muotoon
- Hio kynnen terävä kulma viilalla



Henkilökohtaiset kynsienhoitovälineet!

**Helli ja Hoivaa**  
– Arvosta jalkojasi

Tilava kenkä -  
Onnelliset varpaat!

Kaikki liike on hyväksi!

## Kengät

- Valitse käytön mukaan
- Suosi joustavaa ja pitävää pohjaa
- Jätä kärkeen 1,5 cm käyntivaraa

## Sukat

- Sukan koko yhtä numeroa isompi kuin kengänkoko
- Vaihda sukat päivittäin ja pese 60°

## Jalkajumppa

- Heiluttele varpaita
- Keinuttele nilkkoja ylös - alas
- Ravistele reisiä
- Viimeistele venytyksin

## Arkiliikunta

- Liiku arjessa säännöllisesti
- Suosi vaihtelevia alustoja
- Luonnosta liikunnaniloa!