

Kohti juoksukautta



KATSAUS:

**Kuinka
suomalaisten
jalat voivat?**

SISÄLTÖ:

01.	Analysoitavana 22 114 jalkaparia	2
02.	Aineiston kerääminen.	2
03.	Suomalaiset liikkuvat!	3
04.	Kipu kertoo pidempiaikaisesta ongelmasta.	4
05.	Holvikaarella on merkitystä	5
06.	Mitä tarkoittaa pronaatio?	6
07.	Rasitusvammat liikkujan riesana	7
08.	Kenkä on kaikille sama	8
09.	Yksilöllisten pohjallisten rooli	8
10.	Kohti juoksukautta	9

Jalka on monimutkaisempi kuin voisi luulla. Se koostuu 26 luusta, 33 nivelestä ja yli sadasta nivelsiteestä, lihaksesta ja jänteestä. Nilkasta alkava kehon tukielimistö muodostaa kineettisen ketjun kulkien aina kallonpohjaan asti. Epätasapaino ketjussa voi vaikuttaa näin myös kehon muihin osiin, jos joku kehon osa alkaa kompensoida tilannetta.

1. Analysoitavana 22 114 suomalaista jalkaparia

Tämä artikkeli perustuu vuonna 2023 Suomen Intersport-myymlöissä kerätystä aineistosta MyFootBalance® -teknologian avulla. Näyte pitää sisällään 22 114 jalka-analyysiä, joista miehiä on 9 677 ja naisia 12 437. Aineistoa arvioidessa tulee muistaa, ettei se ole satunnaisotanta suomalaisista vaan kuvastaa urheiluliikeketjun asiakaskuntaa.

2. Aineiston kerääminen MyFootBalance® 3D jalanskannauspalvelun avulla

MyFootBalance® 3D jalanskannauspalvelu on FootBalancen kehittämä patentoitu teknologia, jonka avulla havaitaan jalkojen virheasennot ja pystytään näin ennaltaehkäisemään mahdollisia kipuja ja rasitusvammoja. MyFootBalance® 3D-mallintaa jalat ja ottaa niistä tarkat mitat. Lisäksi biomekaaninen jalka-analyysi analysoi jalan holvikaaren ja nilkan asennon, toiminnan ja niiden vaikutuksen kehoon.

3. Suomalaiset liikkuvat!

Aineiston perusteella suomalaiset suosivat matalan kynnyksen lajeja, joissa pääsee luontoon.

MyFootBalance®-palvelun avulla keräämämme aineiston mukaan suomalaiset kertovat suosivansa selvästi eniten juoksua (40 % miehistä, 31 % naisista) ja kävelyä (41 % naisista, 23 % miehistä) pääasiallisina aktiviteetteinaan. Matalan kynnyksen lajit eivät vaadi paljoa varusteita ja niitä voidaan tehdä missä tahansa. Myös kuntoilu salilla sekä aktiivinen työ pitivät suomalaisia liikkeessä. Kun verrataan Suomen Intersporteissa kerättyä dataa FootBalancen globaaliin dataan, juoksun ja kävelyn suosio korostuu.

Juoksemisen ja kävelyn hyödyt

- ▶ Auttaa rakentamaan vahvaa luustoa
- ▶ Vahvistaa lihaksia
- ▶ Parantaa kardiovaskulaarista kuntoa
- ▶ Auttaa painonhallinnassa
- ▶ Matalan kynnyksen liikuntamuoto esimerkiksi ruuhkavuosien aikana
- ▶ Positiivinen vaikutus mielenterveyteen

Jo vähäiselläkin liikunnalla on merkitystä kokonais hyvinvointiin ja on aina parempi vaihtoehto kuin ei liikuntaa ollenkaan.

Miehet

JUOKSU – 39,6 %

KÄVELY – 23 %

SALIHARJOITTELU – 6,6 %

AKTIIVINEN TYÖ – 4,4 %

SISÄLIIKUNTA – 3,9 %

Naiset

KÄVELY – 41 %

JUOKSU – 31,7 %

SALIHARJOITTELU – 6 %

AKTIIVINEN TYÖ – 5,4 %

ULKOLIIKUNTA – 3,5 %

4. Kipu kertoo usein pidempiaikaisesta ongelmasta

Kipu tai muut ongelmat liikkuesssa eivät ala yleensä yhtäkkiä, vaan johtuvat pidempiaikaisesta rasituksesta. Kipu kertoo usein epätasapainoisesta rasituksesta kehossa tai lihaksissa, mikä voi johtaa tulehdukseen tai pahimmillaan kudosvaurioon. 73% skannerilla käynneistä kertoi kärsivänsä jonkinlaisesta kivusta. Yleisimpiä kipupisteitä miehillä oli polvet, holvikaari, jalkaterä sekä kantapää. Naiset kärsivät samoista kivuista: yleisimpänä polvet ja seuraavaksi jalan etuosa, holvikaari ja alaselkä. Juoksua harrastavista ylivoimaisesti yleisin kipupiste on polvissa, mistä kärsi 18% juoksijoista. Kävelijöiden yleisin kipupiste on jalan kaarissa (15% kävelijöistä koki kipua kaarissa).

Vinkkejä polvikipujen vähentämiseen ja välttämiseen:

- ▶ **Venyttele ennen liikuntaa**
Venyttely on yksi yleisimmin suositelluista tavoista ehkäistä polvikipuja ja se voi myös auttaa toipumaan vammoista.
- ▶ **Vahvista polven lihaksia vastusharjoittelulla**
Kyykyt, askelkyykyt, päkiöille nousu ja yhdellä jalalla seisominen auttavat kehittämään pakaralihaksia, reisilihaksia ja pohkeita.
- ▶ **Hiero jalkojasi ja lihaksiasi**
Hieronta voi auttaa vähentämään tulehdusta. Polven ympärillä olevat lihakset ovat yhteydessä muihin kehosi lihaksiin, joten niiden hierominen auttaa verenkiertoa ja liikkuvuutta myös muualla kehossa.

Miesten kipupisteet

POLVI – 16,3 %

HOLVIKAARI – 8,3 %

JALAN ETUOSA – 7,7 %

KANTAPÄÄ – 7,3 %

Naisten kipupisteet

POLVI – 16,6 %

JALAN ETUOSA – 13,6 %

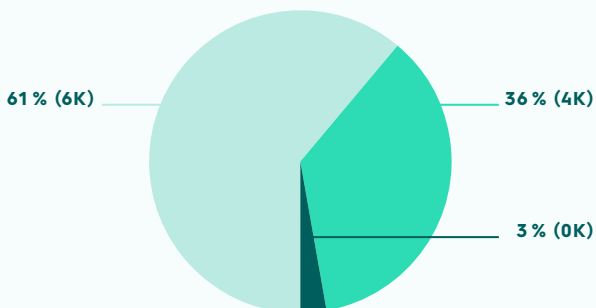
HOLVIKAARI – 10,4 %

ALASELKÄ – 8,9 %

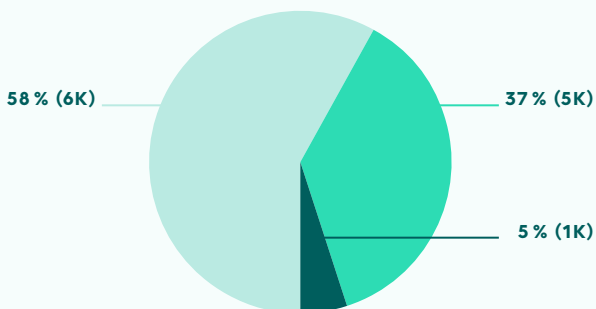
5. Holvikaarella on merkitystä

Suurimmalla osalla skannatuista oli matala jalan holvikaari (61% miehistä, 58% naisista). Tämä ryhtivirhe (jota arkisesti kutsutaan myös lättäjalaksi) voi jatkua nuoruudesta asti tai kehittyä pikkuhiljaa aikuisiällä. Matala holvikaari muuttaa jalan biomekaniikkaa ja voi aiheuttaa kipuja varsinkin liikkuesssa, kuten juostessa. Jalkaholvia voidaan tukea yksilöllisillä pohjallisilla sekä oikeanlaisilla kengillä. Näin kuormitus tulee tasaisena koko jalalle.

Miesten kaarityypit



Naisten kaarityypit



MATALA



NORMAALI



KORKEA

Holvikaarien terveyttä voi ylläpitää itse helpoilla harjoitteilla:

► Uskalla ulos paljain jaloin

Hyvä keino vahvistaa jalan lihaksia on kävellä paljain jaloin luonnollisella alustalla, kuten ruoholla tai hiekalla. Ota siis rohkeasti pihalla kengät pois ja nauti luonnollisesta alustasta paljain varpain!

► Rullaa jalan lihaksia

Ota tennispallo tai joku muu pallo ja rullaa sitä jalkapohjan alla. Tämä hieroo jalkapohjan lihaksia ja edistää verenkiertoa jaloissa.

► Nouse varpaille ja laskeudu alas

Nouse varpaille seisomaan, pidä hetki ylhäällä ja laskeudu alas. Tee 10–20 toistoa. Huomioi, että kantapää on samassa linjassa jalkaterän kanssa. Harjoitus edistää verenkiertoa ja vahvistaa jalan lihaksia.

► Poimi esineitä varpailla

Laita esimerkiksi sukka, kynä tai joku muu pieni esine lattialle ja poimi niitä vuorotellen molempien jalkojen varpailla. Tämä vahvistaa jalkaterän pieniä lihaksia, joilla on tärkeä tehtävä nilkan asennon tukemisessa.



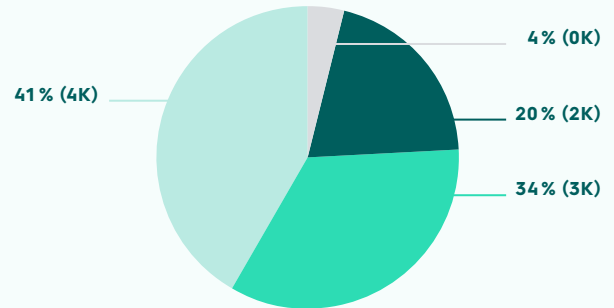
6. Mitä tarkoittaa pronnaatio?

Kun kävelemme ja juoksemme, jalkamme kääntyvät sisään ja ulospäin. Tällaiset liikkeet ovat tavanomaisia jaloille, mutta liiallisina niistä tulee virheasentoja ja jalkaterän tehtävä ihmisen luonnollisena iskunvaimentimena häiriintyy. Ylipronaatiossa jalka kääntyy jatkuvasti liikaa sisään kävellessä, kun taas supinaatiossa ulospäin. Neutraalissa linjauksessa nilkka on kohtisuoraan jalan päällä. Ylipronaatio on usein yhteydessä laskeutuneisiin kaariin.

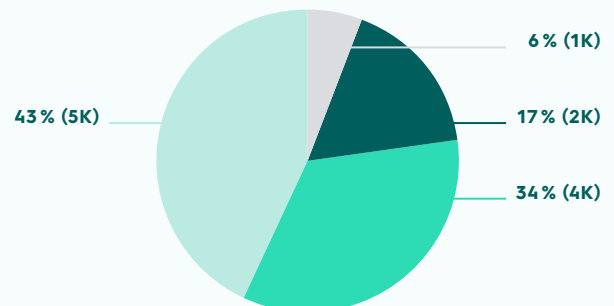
Aineistossamme ylipronaatio ja voimakas ylipronaatio nousevat hallitseviksi virheasentoiksi nilkan linjauksissa (naiset 64%, miehet 61%). Myös yli puolet näytteen juoksijoista ja kävelijöistä kärsi jalan virheasentoista: 60% juoksijoista ja 56% kävelijöistä.

Virheasennot jaloissa vaikuttavat jalkojen lisäksi koko kehoon. Esimerkiksi nilkan virheasento vaatii sääriluun, polven, lonkan, lantion ja selän kompensoimaan. Tämä voi vaikuttaa koko kineettiseen ketjuun aiheuttaen kipua ja raskautta. Jos kenkä antaa periksi silloin, kun sen pitäisi tarjota tukea tai tukee silloin kun sen pitäisi antaa jalan kallistua, jalka ei voi saavuttaa optimaalista asentoa ja virheasento saattaa pahentua. Tuloksena ei aina ole pelkästään kipua, vaan myös suorituskyvyn heikkeneminen. Kun jalka ohjataan kohti optimaalista asentoa, lihaksista voi saada enemmän irti ja parantaa suorituskykyä. Suomessa yleisimmät juoksualustat ovat asfaltti ja hiekkatiet. On tärkeää, että kenkä tukee optimaalisesti juuri näillä alustoilla.

Miesten jalkatyypit



Naisten jalkatyypit



YLIPRONAATIO



NEUTRAALI



SUPINAATIO

7. Rasitusvammat liikkujan riesana

Jalan tehtävänä on toimia iskunvaimentimena alustan ja kehon välissä. Juoksijoiden haasteena ovatkin erityisesti rasitusvammat alaraajojen alueella liittyen iskuvoimiin, epäsäännölliseen harjoitteluun, liian nopeaan kuormituksen lisäämiseen ja toistuvaan yksipuoliseen samojen kehon alueiden kuormittumiseen.

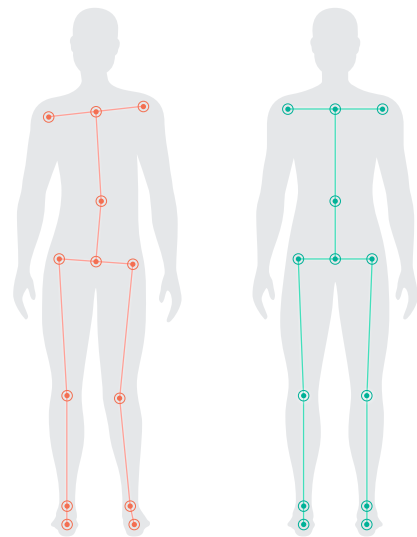
Polvi nousee juoksijan rasitusvammoissa keskeiselle sijalle vammojen anatomisessa sijainnissa. Juoksijalle tyypillisiä ovat ns. juoksijan polvi sekä patellofemoraalinen kipu (polvilumpion alueella ilmenevä kipu).

Juoksijan polvi on yleinen rasitusvamma, jossa kipu tuntuu polven ulkosyrjällä erityisesti juostessa alamäkeen. Kuormituksen muutoksen lisäksi myös kaltevilla alustoilla ja alamäkeen juokseminen altistavat vaivalle. Juoksijan polveen liitetään usein myös nilkan virheasento ylipronaatio. Myös matala holvikaari saattaa altistaa polven alueen kivuilla*.

Aineistossa nousi esille myös kantapää yhtenä kipukohtana. Fysioterapeutti Joni Järven mukaan juoksijoiden yksi yleisimmistä ongelmista on akillesjänteiden kiputilat, jolloin kipu voi esiintyä kantapäässä, mihin aineiston löydöksetkin viittaavat.

Rasitusvammojen ehkäisyssä on tärkeä huomioida erityisesti kuormitusmäärän maltillinen lisääminen sekä juoksussa olennaisten lihasten vahvistaminen. Kipu on aina varoitusmerkki, jota ei kannata sivuuttaa.

Kipu on aina varoitusmerkki, jota ei kannata sivuuttaa.



Jalkaterän virheasento voi aiheuttaa kipua alaraajoihin, lonkkiin tai selkään.

* <https://jfootankleres.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13047-014-0055-4>

8. Kenkä on kaikille sama

Liikkuja ei välttämättä ole tietoinen omista jaloistaan tai niiden virheasunnoista ja lisäksi ymmärrys jalkojen hyvinvoinnin vaikutuksesta koko kehoon saattaa puuttua. Jalkojen toiminnan ymmärrys on oleellista tukiessa aktiivista elämäntapaa. Tämä alkaa oikeanlaisen kengän ja muiden mahdollisten tukituotteiden valinnalla. Jalkojen virheasennot voivat aiheuttaa kipua ja ongelmia, jotka hankaloittavat normaalia liikkumista.

Kenkiä hankkiessa on tärkeä muistaa, että **kenkä on sama kaikille, mutta jokaisen jalka on erilainen.**

Jopa oma vasen jalkasi eroaa usein oikeasta jalastasi! Erot koossa, istuvuudessa ja materiaaleissa eri kenkäbrändien välillä voivat olla merkittäviä, mutta sopiva istuvuus ja mukavuus ovat yksilöllisiä. Samanpituiset jalat voivat olla silti erikokoiset, sillä jalkaa ja lestiä mitataan myös leveyssuuntaan.

9. Yksilöllisten pohjallisten rooli

Yksilölliset pohjalliset tarjoavat räätälöityä mukavuutta ja tekevät kengistä istuvat juuri sinun jaloillesi. Pohjalliset ohjaavat nilkkoja kohti neutraalia asentoa, mikä auttaa parantamaan koko kehon linjausta. Yksilölliset pohjalliset tukevat jalkoja jokaisella askeleella, lisäävät iskunvaimennusta ja auttavat ennaltaehkäisemään rasitusvammoja. Kengistä tulee mukavammat ja jaksaa liikkua enemmän.

Yleisin kritiikki pohjallisille on, että niiden jäykkyys voi johtaa lihasten passivoitumiseen. Kaikki FootBalancen pohjalliset käyttävät dynaamisia materiaaleja ohjatakseen jalkaa kohti optimaalista asentoa, sallien samalla jalan normaalin toiminnan. Näin voimme edistää oikeiden lihasten aktivoitumista ja pitää samalla jalan paremmassa asennossa.



10. Kohti juoksukautta

Pitkän talven jälkeen lihakset eivät välttämättä ole vielä valmiina uuteen ulkojuoksukauteen. Onkin syytä aloittaa asteittaisesti, jotta kaudesta tulee mahdollisimman pitkä ja kivuton! Jos on ollut pitkä tauko niin kannattaa aloittaa ensin kävelyllä ja sitten lisätä mukaan hölkkää. Myös sopiva lepo ja palautuminen on tärkeä pitää mielessä, lämmittelystä puhumattakaan.

Rasitusvammat voivat syntyä samankaltaisen liikunnan toistamisesta liian pitkään. Hae siis juoksunenkilläkin vaihtelua: vaihtele maastoa, nopeutta ja pituutta. Oikeat varusteet auttavat myös kuntoilijaa. Ennen varsinaisen kauden alkua on hyvä ottaa selvää omista jaloistaan ja tarpeistaan esimerkiksi MyFootBalance®-palvelun avulla.

Hyvä juoksuasento

- ▶ Katse eteenpäin horisonttiin tai pitkälle eteen alas
- ▶ Hyvä kannatus lantion päällä
- ▶ Vartalo ojennettuna pystyssä
- ▶ Kyynärpäät 90 asteen kulmassa, hartiat rentoina
- ▶ Lantio neutraalissa asennossa keskellä
- ▶ Tarpeeksi lyhyt askellus

Kuntoilijan muistilista juoksukauden alkuun

1. Lämmittely
2. Asteittainen aloitus
3. Lepo ja palautuminen
4. Liikunnan monipuolisuus
5. Oikeat varusteet

*Kävely ja juoksu eroavat siinä,
että kävelyssä on kaksoistuki,
eli vaihe jolloin molemmat jalat ovat yhtä
aikaa alustalla. Juoksussa puolestaan
on ilmalentovaihe, jolloin molemmat
jalat ovat ilmassa.*

FootBalance on suomalainen vuonna 2003 perustettu jalkojen kokonaisvaltaiseen terveyteen ja hyvinvointiin keskittyvä yritys, joka pyrkii parantamaan ihmisten elämänlaatua ja tukemaan aktiivista elämää yksilöllisten tuotteiden avulla. Sen konsepti ja tuotteet on saatavana yli 1500 liikkeessä yli 40 maassa.

FootBalancen kehittämä ainutlaatuinen MyFootBalance® jalkojen 3D-skannausteknologia on valittu finalistiksi arvostetussa kansainvälisessä Sport Technology Awards 2024 gaalassa, Medical-kategoriassa. MyFootBalance®-teknologia on sekä kehitetty että valmistettu Suomessa.

Hyvinvointi alkaa jaloista.

