



Sisukas trennari puristaa jalkakivuista huolimatta.



6 Leikkaa terävästi

Kynnet ovat monesta muustaakin lajista kovilla, joten kynsien pitävyys kannattaa hioa tarkasti. Kynnen terävästi on suojata varpaanpäätä. Liian lyhyt kynsi herättää kynnen pään ihon ja liian pitkä hankaa naapuriverppäseen.

Optimaalinen kynnen pituus löytyy, kun kokeilee rötävästi ja ehkä kärsiikin hiukan. Leikkaa kynnet terävällä leikkurilla varpaanpäähän muotoon. Älä kuitenkaan pyörästä kynnen ulkoreunaa, ettei kynsi käänny kasvamaan ihon alle. Liian tyvät saavat talileikkurit murtavat kynsilevyn erillisin, jolloin kynsi tarttuu sukkiin ja hirttoittuu.

Paksummista kynnistä voit ohentaa varpaanpäiden välillä. Jos paksumuunnin aiheuttaa kipua tai kivua muuten, koulutettu jalkojenhoitaja osaa antaa asiallisen hoitovinkin.

Kovien kynnet katkeavat nopeasti. Callapin kynsileikkurilla, 18,95 e. Jos leikkausjälki jää teräväksi, pyyhkäise sitä pari kertaa kynsilavalla, 2,50 e. Callap. Sillä voit myös kevyesti ohentaa paksumuunnin kynnen.

7 Pidä kynnet lyhyinä

Kestävyyden lisäksi ANEMARI SANDELL-HYVÄRISEN mielestä parasta vahvojen ennalta-ehkäisyä on pitää jalkojen iho ohjassa ja kynnet sopivan lyhyinä. Tällä hehkeillä hän juoksee ja kuntoilee vain hyvän olon vuoksi, sillä kolmannen lapsen on määrä syntyä kesäkuussa. Maastojuoksuolosuhteissa hän on vuosien aikana saavuttanut muun muassa nuorten MM-hopeaa, naisten MM-pronssia, EM-kultaa, -hopeaa ja -pronssia.

– Kengät hankaavat herkästi matkan aikana turpoavia jalkoja, etenkin jos sää on kostea. Liian pitkät kynnet hankaavat viereisen varpaan ihoa rikki. Minulla kovettuvat ja paksuuntuvat varpaiden päät ja kynnet. Annan jalkahoitajan ohentaa ne tarpeen mukaan. En kuitenkaan suosittele jalkahoitoa ennen pitkää juoksuja, sillä iho ei saa olla liian ohut. Jos kynsi muuttuu ja alkaa irrota, annan sen olla rauhallista, jotta uusi kynsi pääsee kasvamaan hyvin sen alla. Kynnenepäältä ei kannata repiä ihoa pois, sillä varpaanpää ilman kynnettä on liian arka.

Ennen pidempiä juoksuja tai kossella käällä Anemari levittää mahdollisiin hankauskohtiin erittäin ravasta Skin Lupe -voidetta. Se estää hiertymien syntymistä. Jalkavoidetta hän käyttää silloin tällöin iltaisin, mutta jalkoja hän ei raspaakaan iän kaiken.



Juoksija Anemari Sandell-Hyvärinen suojaa jalkojaan rasvalla ja raspiin välttelyä.

Piksu trennari estää jalkapulmat ennalta.

9 Anna jalkojen hengittää

Tanssija ANANDAH KONONEN lajissa jalkakivut ovat arka. Kovakärkisissä tossuissa varpaisiin kohdistuu kova paine. Anandah on tanssinut amatikseen 16 vuotta Kansallisoletis-sarjassa, ja viime vuonna hän sai Pro Dance -palkinnon.

– Jos treenejä ja näytöksiä on paljon, ehkäisen hiertymiä teip-paamalla varpaat urheiluteipillä. Puhtaus on tärkeää, sillä jalat hikoilevat tossuissa. Treenin tai esiytyksen jälkeen pesen jalat käsi saippualla. Lisään puhtaisiin jalkoihin joskus talkkia, sillä se auttaa ihoa pysymään kuivana. Jalkaravoa en yleensä käytä, koska se tekee ihosta liukkaaksi. Varpaiden painautumista toisiin- tai helpottaa silloin voivoilla.

Hiertymiä ei kuitenkaan voi välttää. Kun sellainen tulee, Anandah puhdistaa hiertymän, laittaa päälle Compeed-kastarin ja sen päälle vielä urheiluteippiä.

– Rannan esiytyksen jälkeen saatan laittaa jalat jääkaappiin, jotta turvotus laskee. Myös kuumat ja kylmät suihkut vuorotellen saavat verisuonten nopeasti liikkeelle. Vapaa-aikani annan jaloille ilmalämpöä ja käytän kotonakin tukevia terveyslaseja.



Lavalla jalkakivut eivät hyydytä ballerinan hymyä.



10 Kylvetä ja hiero

Kylvy on maitoa väsyneille kovoille. Käytä kädenlämpöistä vettä ja kylvetä jalkoja enintään varti. Lukuista jalkakylpyyn saat, kun laitat pyöreitä kiviä vadin pohjalle ja rippottelet veteen yrttejä tai kukkia. Hivete kivien pyörästä muotoja jaloille ja noitele kiviä varpailla.

Hiero jalat kylvyn jälkeen täyteläisellä voiteella. Puristele jalkaterä molemmilla käsillä sekä jalkapöydän päältä että jalkapohjasta. Painele jalkapohjaa peukalilla pienten pyörin liikkeen varpaista kantapäähän. Vieli jokaisesta varpaasta yksitellen ulospäin. Pyöräittele nilkkoja molempiin suuntiin. Toista vielä aku-puristelu. Noista lopuksi kintut hetkeksi ylöspäin.

Maitomainen Avon Footworks Palauttava jalkakylpy, 7 e / 100 ml, nopeuttaa väsyneiden jalkojen palautumista räkkin jälkeen aineenvaihduntaa tehostavan Epsom-suolan avulla.

+ Kaunista varpaat

Kynsilakalla piilotat näppärästi mustuneen tai muuten karsineen varpaankynnen. Lakka myös suojaa ja vahvistaa kynsiä. Kun lakka lohkeilee, lisää päälle uusi värikerros. Poista lakka enintään kerran viikossa, sillä lakapoistoaine rai-ttaa kynsiä aina enemmän kuin kynsilakka. Murskautuneen kynnen voi piilottaa ammattilaisen tekemällä geelikynnellä.



Color Club Vitabase -kynnenvahvistaja, 14,60 e / 15 ml, voimistaa napakoissa jalkineissa herkästi lohkeavia kynsiä. Valitse pitkäkestoinen kynsilakka varpaiden kynsiin. Piirtele oranssi Rimmel Love Lasting Finishin öhy 265 Pop, 3,50 e. Viileän vaalea Isadora Wonder Nail Brush 415 Bardot Pink, 2,90 e. Säbäkki pinkki CND 514 Raspberry Parfait, 19 e. L'Oréal Resist & Shine Titanium punainen klassikkosävy 500 Scarlet Red, 9,20 e.

8 Hillitse hikeä

Hiki kastelee ihoa ja aiheuttaa kitkaa jalkineen kanssa. Seurauksena ihoon syntyy hiertymiä ja rakkula. Hiki aiheuttaa myös valkoise-na massana näkyvää vetymää varpaiden väliin.

Hikoilusta ei pääse kokonaan eroon, mutta sitä voi hillitä. Hapan pesuaine, esimerkiksi Sebamed, saattaa vähentää hikoilua. Jotkut ovat saaneet loivennusta hikoiluun laventeli-, salvia-, rosmariini- tai timjamikylyistä. Antiperspirantti vähentää hikoilua, talkki imee itseensä kosteutta ja auttaa siten ihoa pysymään kuivana. Laita anti-perspirantti ja talkki heti pesun jälkeen puhtaalle iholle.

Mavala Talcum powder for feet -jalkatalkki, 13 e / 50 g, pitää ihon ja varpaiden välit kuivina. Sitä voi sirotella myös kenkiin.

Jos talkin pölyttäminen ei innosta, kokeile raikastavaa ja virkistävää LCN Powder Lotion -voidetta, 23 e / 100 ml. Se muuttuu talkiksi kuivessaan.

Kosteutta ja hajua vähentävä Vichy Podexine -antiperspirantti, 9,10 e / 50 ml, muodostaa iholle suojaavan kalvon. Levitä pesun jälkeen puhtaalle jalkapohjille aamun illoin.



8 Hillitse hikeä

Hiki kastelee ihoa ja aiheuttaa kitkaa jalkineen kanssa. Seurauksena ihoon syntyy hiertymiä ja rakkula. Hiki aiheuttaa myös valkoise-na massana näkyvää vetymää varpaiden väliin.

Hikoilusta ei pääse kokonaan eroon, mutta sitä voi hillitä. Hapan pesuaine, esimerkiksi Sebamed, saattaa vähentää hikoilua. Jotkut ovat saaneet loivennusta hikoiluun laventeli-, salvia-, rosmariini- tai timjamikylyistä. Antiperspirantti vähentää hikoilua, talkki imee itseensä kosteutta ja auttaa siten ihoa pysymään kuivana. Laita anti-perspirantti ja talkki heti pesun jälkeen puhtaalle iholle.

Mavala Talcum powder for feet -jalkatalkki, 13 e / 50 g, pitää ihon ja varpaiden välit kuivina. Sitä voi sirotella myös kenkiin.

Jos talkin pölyttäminen ei innosta, kokeile raikastavaa ja virkistävää **LCN Powder Lotion** -voidetta, 23 e / 100 ml. Se muuttuu talkiksi kuivessaan.

Kosteutta ja hajua vähentävä **Vichy Podexine** -antiperspirantti, 9,10 e / 50 ml, muodostaa iholle suojaavan kalvon. Levitä pesun jälkeen puhtaalle jalkapohjille aamun illoin.



LCN Powder Lotion Sport 4/2010