

## YLE UUTISET 31.7.2023

### Lapsillekin ostetaan yhä useammin paljasjalkakenkiä – kaikkien ja kaikille fysioterapeutti ei niitä silti suosittele

Kovalla alustalla kengät voivat altistaa iskuvammoille. Ne saattavat myös pahentaa esimerkiksi kantapäkipua.

Kaksospoikien äiti Eerika Taivalmäki kertoo innostuneensa paljasjalkakengistä, kun lapsille oli tarve ostaa ensimmäisiä kenkiä. Kuva: Tarmo Niemi / Yle

### TUOMO RINTAMAA

30.7. 19:58

Paljasjalkakengät ovat yleistyneet myös pienten lasten jalkineina.

Peräseinäjokelainen nelivuotiaiden kaksospoikien äiti **Eerika Taivalmäki** kertoo innostuneensa paljasjalkakengistä, kun lapsille oli tarve ostaa ensimmäisiä kenkiä.

Muutama ystävä suositteli paljasjalkakenkiä.

– Aluksi ajattelin, että en halua lähteä tähän. Se on usein joko tai. Sitten tutustuin asiaan enemmän, ja kaverin kanssa taisimme ensimmäiset ostaa. Näin että lasten liike on jotenkin helppoa ja halusin itsekin tutustua kenkiin.

Paljasjalkakengissä on ohut, joustava pohja ja varpaille enemmän tilaa. Koko Taivalmäen perhe on siirtynyt paljasjalkakenkiin täysin kolmisen vuotta sitten.

Kokemuksiaan Taivalmäki on jakanut *@askeltaen* -nimisellä Instagram-tilillään. Vertaistiedolle on ollut tarvetta, ja saatu palaute on ollut positiivista.

– Aluksi moni stressaantunut äiti oli huolissaan siitä, ovatko jalat jo pilalla, jos on käyttänyt erilaisia kenkiä. Nykyään kysytään enemmän oikeasta koosta tai mallista.

Myös terveysneuvontaa on kysytty, mutta silloin Taivalmäki ohjaa kysyjän ammattilaisten pariin.

– Olen saanut terveydenhuollon ammattilaisilta kiitosta siitä, että jaan helposti lähestyttävää tietoa. Jos tulee terveyteen liittyviä kysymyksiä, niin ohjaan fysioterapeutille, jalkahoitajalle tai ihan lääkärille.

### Voivat pahentaa virheasentoja

Fysioterapeutti **Risto Ranta** on työskennellyt tuki- ja liikuntaelinongelmien lisäksi jalkojen hyvinvointiin liittyvien asioiden parissa yli 30 vuotta.

Hän on kiinnittänyt huomiota siihen, että mainoksissa paljasjalkakengistä luvataan jopa kohtuuttoman paljon.

– Paljasjalkakengä on jalkine muiden joukossa. Tietyissä tilanteissa ne pelaavat aivan hyvin. En kuitenkaan laittaisi paljasjalkakenkiä asfaltille tai muulle kovalle alustalle juoksukengäksi. Pehmeällä alustalla ne toimivat aivan hyvin.

Kovalla alustalla paljasjalkakengät voivat Rannan mukaan altistaa erilaisille iskuvammoille. Hän ei suosittele paljasjalkakenkiä myöskään silloin, jos jaloissa on virheasentoja. Esimerkiksi kantapääkivut voivat pahentua.

– Matalassa pohjassa ei ole iskunvaimennusta ollenkaan, mikä voi altistaa kantapääkivuille. Kovalla alustalla liikuttaessa ongelmat voivat olla pitkäkestoisia. Katsoisin jokaisen tapauksen tapauskohtaisesti. Yleispätevää neuvoa ei voi antaa.

Ranta ei hoida alle kouluikäisten jalkakipuja, vaan ne ovat lääkärin asia.

– Lasten jalat antavat anteeksi vähän enemmän, koska nivelistö on joustavampi kuin aikuisilla, Ranta sanoo.

### **Muotivirtaukset kengissä**

Risto Ranta on nähnyt vuosien mittaan monenlaisia kenkätrendejä, ja joihinkin niistä hän suhtautuu varauksella.

– Nykyään puhutaan paljon dropista, mikä tarkoittaa kannan nostoa. Siitäkin on tehty ehkä liian suuri numero. Toisille sopii matalampi korko kuin toisille. Paljasjalkakenkien yhteydessä puhutaan paljon, kun niissä ei ole droppia että ne auttaisivat selkäkipuihin, mutta sekään ei aivan pidä paikkaansa.

Jos kipu alkaa vaikuttaa kävelyyn tai juoksemiseen, Ranta kehottaa selvittämään sen alkuperän nopeasti. Ihminen alkaa helposti kartella kipua muuttamalla liikettään, ja virheasento siirtää kivun toisaalle.

– 2000-luvun alussa alkoi tulla kauppoihin pronaatiotuettuja kenkiä. Väärässä jalassa nekin ovat huono ratkaisu, mutta toiset voivat hyötyä niistä.

### **Moni käyttää liian pieniä kenkiä**

Lasten liike paljasjalkakengissä näytti niin helpolta, että Eerika Taivalmäki kiinnostui aiheesta enemmänkin. Kuva: Tarmo Niemi / Yle

Myös Eerika Taivalmäki kertoo itse käyttäneensä liian pieniä kenkiä ja ne tekivät kipeää. Paljasjalkakenkien myötä tuntuma ja kenkämukavuus ovat parantuneet.

– Uskoisin että ihmiset haluavat sitä, että jalka saa toimia luonnollisesti kengässä. Ehkä ihmiset, jotka käyttävät paljasjalkakenkiä ovat myös tietoisempia kengän oikeasta koosta.