



Päivi Koponen, Eleonoora Laiho, Taina Virta

LASTEN KENGÄT JA SUKAT

- kirjallinen ohje vanhemmille

Metropolia Ammattikorkeakoulu
Jalkaterapeutti
Jalkaterapian koulutusohjelma
Opinnäytetyö
20.10.2010

Tekijä(t) Otsikko	Päivi Koponen, Eleonoora Laiho, Taina Virta Lasten kengät ja sukat – kirjallinen ohje vanhemmille
Sivumäärä Aika	52 sivua + 10 liitettä 20.10.2010
Tutkinto	Jalkaterapian AMK
Koulutusohjelma	Jalkaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihto- ehto	
Ohjaaja(t)	Jalkaterapian lehtori, THM Riita Saarikoski Yliopettaja, FT Elisa Mäkinen
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli lasten jalkaterveyden edistäminen kehittämällä päiväkotikotikäisten lasten vanhemmille kirjallinen ohje sopivien kenkien ja sukkien valintaa varten. Yhteistyökumppaniksi opinnäytetyössä valittiin päiväkotikoti Vantaalta.</p> <p>Opinnäytetyön lähestymistapa oli kvalitatiivinen eli laadullinen. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin kattavaa kirjallisuuskatsausta, puolistrukturoitua teemahaastattelua ja puolistrukturoitua kyselylomaketta. Kirjallisuuskatsauksen aineisto kerättiin seuraavista tietokannoista: Medic, Cinahl, Medline ja Cochrane Library. Systemaattisen haun tuottamista tutkimuksista, tutkimusartikkeleista ja asiantuntija-artikkeleista valikoitui 11 käyttökelpoista osumaa. Haastattelujoukko koostui viidestä päiväkotikäisen lapsen vanhemmasta. Artikkelit ja haastatteluaineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Kyselylomakkeiden palaute analysoitiin aineistolähtöisesti.</p> <p>Tutkimusten mukaan lasten kenkien tulisi jäljitellä mahdollisimman tarkoin paljasjalan kävelyä ja sallia jalkaterien toimia luonnollisesti. Kenkien tulisi olla kevyet, joustavat, hengittävät ja sopivat kooltaan. Vanhempien tietämys oikeanlaisista lasten kengistä ja sukista sekä niiden sopivuuden luotettavasta arvioinnista osoittautui haastattelujen perusteella puutteelliseksi ja osin virheelliseksi. Kengät valittiin yleensä ulkonäön perusteella. Sopivan koon arvioinnissa luotettiin liikaa kokonumerointiin. Vanhemmat olivat kiinnostuneita lasten jalkaterveydestä ja hyvistä kengistä, mutta tiedon saatavuudessa oli puutteita.</p> <p>Aiempien tutkimusten ja vanhempien haastattelujen pohjalta kehitettiin vanhemmille kirjallinen ohje apuvälineeksi lasten kenkien ja sukkien valintaan. Vanhempien lisäksi ohjetta voivat myös hyödyntää työssään eri ammattikuntien edustajat, kuten päiväkotien henkilökunta, terveydenhoitajat ja jalkaterapeutit. Ohje antaa tietoa lasten jalkaterveyttä tukevien kenkien ja sukkiin valinnasta.</p>	
Avainsanat	vanhemmat, lapset, kengät, sukat, jalkaterveys, ohje

Author(s)	Päivi Koponen, Eleonoora Laiho and Taina Virta
Title	Shoes and Socks for Children – a Written Guideline for the Parents
Number of Pages	52 pages + 10 appendices
Date	3 November 2010
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Podiatry
Specialisation	Podiatry
Instructor(s)	Riitta Saarikoski, Principal Lecturer of Podiatry Elisa Mäkinen, Principal Lecturer
<p>The aim of the thesis was to improve children's foot health by providing the parents of 2–6-year-old children with a written guideline for choosing appropriate shoes and socks for their children. A day-care center in Vantaa, Finland was chosen to be our partner in the thesis.</p> <p>The methodological approach of the thesis was qualitative. The methods of collecting data were a literature review, a half-structured themed interview and a questionnaire. The literature was gathered up from the following databases: Medic, Cinahl, Medline and Cochrane Library. After a systematic search of researches, research articles and expert interviews, 11 usable source materials were found. The interview group consisted of five parents of 2–6-year-old children.</p> <p>According to the research, children's shoes should mimic barefoot walking and allow natural functions of the foot. Shoes should be light-weight, flexible, breathable and well-fitting. According to the interviews, the parents' knowledge about children's shoes and socks turned out to be inadequate and partially incorrect. Shoes were often selected on the grounds of appearance. When choosing the shoe size, the parents relied too much on the size number. Though parents were interested in children's foot health and shoes, they lacked the correct information.</p> <p>Based on the previous researches and the interviews made, a written guideline was produced to help the parents to choose shoes and socks for their children. This guideline could also be used by a various professionals, e.g. day-care personnel, school nurses and podiatrists. The guideline provides information about choosing appropriate shoes and socks for children.</p>	
Keywords	parents, children, shoes, socks, foot health, guideline

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lapsen jalkaterät ja kävely	3
2.1	Lapsen jalkaterien kehitys	3
2.2	Kenkien vaikutus kävelyyn	5
3	Lasten kengät ja sukat	8
3.1	Lasten kenkien ja sukkien ominaisuudet	8
3.2	Lasten kenkien ja sukkien sovitukset	12
4	Hyvän kirjallisen ohjeen tunnusmerkkejä	17
5	Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	21
6	Menetelmälliset lähtökohdat	22
6.1	Tutkimusmenetelmän valinta	22
6.2	Opinnäytetyön eteneminen	22
6.3	Kohderyhmän valinta ja kuvaus	24
6.4	Aineiston kerääminen	24
6.5	Aineiston analysointi	28
7	Tulokset	30
7.1	Hyvän kengän ja sukan ominaisuudet	30
7.2	Vanhempien kenkien ja sukkien valintaperusteet	34
7.3	Ohjeen kehittämistarpeet	38
8	Ohje vanhemmille	40
8.1	Ohjeen tuottaminen	40
8.2	Valmiin ohjeen kuvaus	42
9	Pohdinta	44
	Ohjeen pohdinta	44
	Prosessin arviointi	46
	Jatkokehitystarpeet	47
	Lähteet	50

Liitteet

- Liite 1. Opinnäytesopimus
- Liite 2. Tutkimuslupa-anomus
- Liite 3. Tutkimuslupa
- Liite 4. Sähköinen saatekirje
- Liite 5. Suostumuslupa-anomus
- Liite 6. Tietokantataulukko
- Liite 7. Artikkelitaulukko
- Liite 8. Haastattelukysymykset
- Liite 9. Palautelomake
- Liite 10. Kirjallinen ohje

1 Johdanto

2000-luvulla tehtyjen lasten jalkaterveyttä koskevien tutkimusten tulokset ovat huolestuttavia: lasten jalkaterveys heikkenee koko ajan. Yli puolet lapsista käyttää liian pieniä kenkiä, joissa lapsen jalkaterät muovautuvat helposti virheasentoihin. Liian pienissä kengissä lapsen jalkaterät eivät voi toimia luonnollisesti, jolloin niiden lihakset heikkenevät. Kun lihakset eivät tue jalkaterien niveliä ja varpaita, virheasentoja kehittyy entistä helpommin. Ennen jalkaterien virheasentoja pidettiin keski-ikäisten naisten voina, mutta nykyään niitä voidaan havaita jo päiväkotikäisillä lapsilla. Monet näistä jalkavaivoista olisi mahdollista ennaltaehkäistä, jos vanhemmat osaisivat valita oikeankokoiset kengät. Vanhempien tiedot lasten jalkaterveydestä sekä kenkien ja sukkienvälinnasta ovat puutteelliset. Kenkien sopivuus tarkistetaan liian harvoin, ja sitä arvioidaan puutteellisesti, jopa virheellisesti. (Kinz 2005: 11–12, 26; Klein – Knapp-Groll – Kundi – Kinz 2009; Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2010; Maier 2001: 25; Watt 2005: 20.)

Kengän tarkoitus on suojata lapsen jalkateriä ihorikoilta, likaantumiselta ja kylmyydeltä. Kenkä ei saa muovata lapsen jalkaterää tai muuttaa sen toimintoja, vaan mukailla niitä. Kengän tulee sallia lapsen jalkaterän liikkua kolmiulotteisesti. Terve lapsen jalkaterä on kivuton, vahva ja joustava, jolloin se mukautuu erilaisille alustoille. Jalkaterä toimii spiraalimaisesti ja sen nivelet ovat liikkuvat. Jalkaterän ääriviivat ovat suoralinjaiset, kantosa on kapea ja varvasosa leveä. Terveen jalkaterän varpaat ovat suorat ja erillään toisistaan, iho ja kynnet ovat ehjät ja joustavat. (Rossi 2001: 138; Wolf ym. 2008: 57; Kinz 2005: 28; Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2010.)

Jalkaterapian keskeinen osa-alue on terveyttä edistävä jalkaterapia, jossa jalkavaivojen ennaltaehkäisy korostuu. Keski-Euroopassa on tutkittu paljon kenkien vaikutusta lasten jalkaterien kehitykseen. Suomessa lasten jalkaterapia on jäänyt vähemmälle huomiolle jalkaterapeuttien kohdistaessa jalkaterveyttä edistävän ohjauksen enemmän diabeetikoille ja vanhuksille. Suomessa on kuitenkin todettu vanhempien tarvitsevan ohjausta lasten kenkien ja sukkienvälinnassa (Kakko 2000: 83; Ahlbom – Vartiainen 2000: 49). On kansanterveydellisesti tärkeää panostaa lasten jalkaterveyteen, jotta välttyttäisiin mahdollisilta jalkavaivoilta myöhemmällä iällä. Lasten kengistä on viime vuosien aikana tullut paljon uutta tietoa, jonka välittäminen on jalkaterapeuttien tehtävä. Tällä hetkellä

tieto lasten kengistä ja sukista sekä niiden vaikutuksista lasten jalkaterveyteen ei tunnu saavuttavan lasten vanhempia eikä lasten kanssa työskenteleviä. Tällä opinnäytetyöllä on tarkoitus vastata vanhempien tiedontarpeeseen.

Opinnäytetyön tavoitteena on lasten jalkaterveyden edistäminen. Terveysten edistäminen tarkoittaa terveydentilan parantamista, terveyden merkityksen korostamista ja terveyden tukemista (Ewles ja Simnet 1995: 19). Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää päiväkotikäisten lasten vanhemmille ohje avuksi lasten kenkien ja sukien valintaan. Opinnäytetyö toteutetaan käyttäen kvalitatiivista eli laadullista lähestymistapaa. Tiedot kerätään kattavan kirjallisuuskatsauksen, puolistrukturoidun teemahaastattelun ja palautelomakkeen avulla. Kirjallisuuskatsauksen avulla selvitetään millaiset kengät ja sukat tukevat lasten jalkaterveyttä. Puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla selvitetään, miten vanhemmat valitsevat lapselleen kengät ja sukat. Tulosten perusteella kehitämme vanhemmille ja lasten kanssa työskenteleville kirjallisen ohjeen. Palautelomakkeen avulla selvitetään, mitä kehittämistarpeita ohjeeseen liittyy. Ohje muokataan lopulliseen muotoon palautelomakkeen tulosten avulla.

2 Lapsen jalkaterät ja kävely

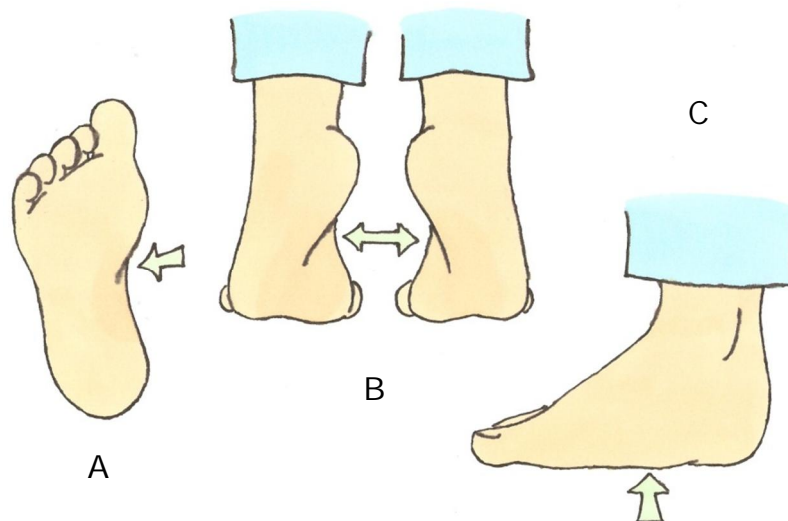
2.1 Lapsen jalkaterien kehitys

1900-luvun alkuun saakka lasten ajateltiin olevan ”pikkuaikuisia”. Lapsi ei kuitenkaan ole aikuisen miniatyyri, eikä lapsen jalkaterä ole aikuisen pienoismalli. Lapsen jalkaterä on suhteellisesti lyhyempi ja leveämpi kuin aikuisen. Lisäksi lapsen jalkaterä kapenee kantapäätä kohti, sillä jalkaterän takaosa kehittyy etuosaa hitaammin. (Maier 2001: 24–25; Lorimer – French – O’Donnell – Burrow – Wall 2006: 303.) Pojilla jalkaterän takaosan kehitys on yleensä hitaampaa kuin tytöillä (Pfeiffer ym. 2006: 634–639). Lasten jalkaterien erikoisuutena on niiden nopea kasvu. 2–3-vuotiaan lapsen jalkaterät kasvavat noin 1½ mm kuukaudessa, 3–6-vuotiaana niiden kasvuvauhti on noin 1 mm/kk. Tämä tarkoittaa sitä, että päiväkotikäisen lapsen jalkaterät kasvavat joka vuosi vähintään sentin. (Maier 2001: 23; Kinz 2005: 19.) Jalkaterien luut, nivelsiteet, lihakset ja hermot ovat täysin kehittyneet aikaisintaan 16-vuotiaana. (Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2010; Kinz 2005: 18).

Lapsen jalkaterien luut ovat pehmeää ja taipuisaa rustoa, joka luutuu vähitellen iän myötä. Jalkaterien luutumisen jatkuu 18-vuotiaaksi asti. Ruston pehmeiden ansiosta jalkaterät ovat hyvin taipuisat ja ne mukautuvat helposti kenkien tai sukkiin muotoon. Lisäksi alle 16-vuotiaan lapsen hermosto ei erota puristaako kenkä. Tämän ansiosta lapsi voi vaivatta kävellä kengät väärissä jaloissa ilman epämukavuuden tunnetta. Samoin lapsi voi käyttää jopa viisi numeroa liian pieniä kenkiä tuntematta puristusta. (Liukkonen – Saarikoski 2004: 96–97; Kinz 2005: 19.) Lapsen nivelsiteet ovat rakenteeltaan erilaiset kuin aikuisen. Aikuisen nivelsiteet ovat pääasiassa lujaa ja tukevaa kollageenia. Lapsen nivelsiteet muodostuvat pääasiassa joustavista säikeistä ja vielä pehmeästä kollageenista, joka ei ole yhtä lujaa kuin aikuisella. Tästä syystä lapsen nivelsiteet ovat hyvin joustavat, minkä ansiosta lapsen nivelet ovat notkeat ja taipuisat. (Maier 2001: 24–25; Kammerer 2003: 10.)

Vielä nykyäänkin elää sitkeä käsitys siitä, että lapsen jalkaterät tarvitsisivat ulkopuolista tukea. Lasten pehmeät ja taipuisat jalkaterät vaikuttivat aikoinaan heikoilta aikuisten tukeviin jalkateriin verrattuna. Lisäksi pienen lapsen sisäkaaret näyttävät usein viistävän maata, mikä tuolloin tulkittiin hoitoa vaativaksi lattajalaksi. (Maier 2001: 24–25;

Kammerer 2003: 10.) Lattajalat voidaan luokitella fysiologisiin eli toiminnallisiin lattajalkoihin ja rakenteellisiin lattajalkoihin. Fysiologinen lattajalka on osa lapsen normaalia kehitystä ja korjaantuu yleensä iän myötä. Fysiologisessa lattajalassa jalkaterien sisäkaaret ovat kuormittamattomina tai varpailla seistessä normaalit, mutta laskeutuvat alustaan kävellessä (kuvio 1). Ilmiön taustalla on lasten jalkaterien pehmeys ja taipuvuus: rustoiset luut antavat myöten kehon painon alla, minkä lisäksi nilkan ja jalkaterän alueen nivelsiteet venyvät ja joustavat luiden mukana. Fysiologisen lattajalan piirteet ovat näkyvimmillään alle kouluikäisillä lapsilla sekä myöhemmin murrosikäisillä kasvupyrähdyksen aikaan. Rakenteellinen lattajalka puolestaan on harvinainen periytyvä jalkaterän luiden virheasento. (Liukkonen - Saarikoski 2004: 523–528; Maier 2001: 24–25; Kammerer 2003: 10.)

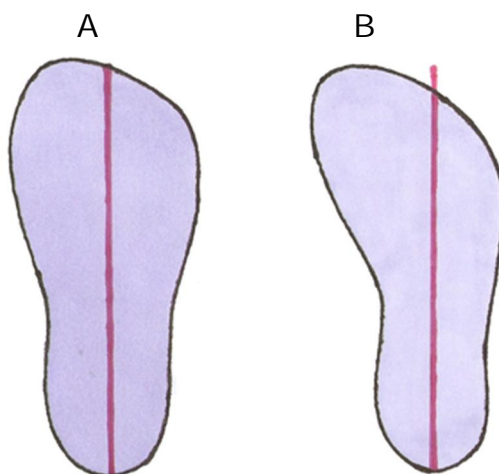


Kuvio 1. Fysiologinen lattajalka. A) Kuormittamattomana ja B) varpailla seisten sisäkaari on normaali. C) Kuormitettuna sisäkaari laskeutuu alustaan.

Lasten fysiologisen lattajalan ilmenemiseen vaikuttaa myös lapsen paino. Kehon painon lisääntyminen lisää painetta jalkaterien niveliin, jotka joutuvat tällöin joustamaan normaalia enemmän. (Feet for Life 2010.) Jalkaterän pehmeät rustot ja nivelsiteet antavat periksi paineen alla, mikä johtaa muutokseen jalkaterissä (Kinz 2003: 19; Scherer – Paul 2009: 159–160). Ylipainon vaikutuksesta sisäkaari painuu matalaksi ja jalkaterän keskiosa levenee. (Henning 2002: 4–6.) Ylipainoisen lapsen jalkaterä voi olla jopa 15–18 mm pidempi ja 7–15 mm leveämpi kuin normaalipainoisen lapsen. (Feet for Life 2010.) Kun lapsen jalkakaari madaltuu, sitä tukevat lihakset eivät pysty toimimaan normaalisti (Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2010). Ylipaino ennen kouluikää voi aiheuttaa lapsen jalkateriin jopa pysyviä rakennemuutoksia. (Mickle – Steele – Munro 2006: 1949.)

2.2 Kenkien vaikutus kävelyyn

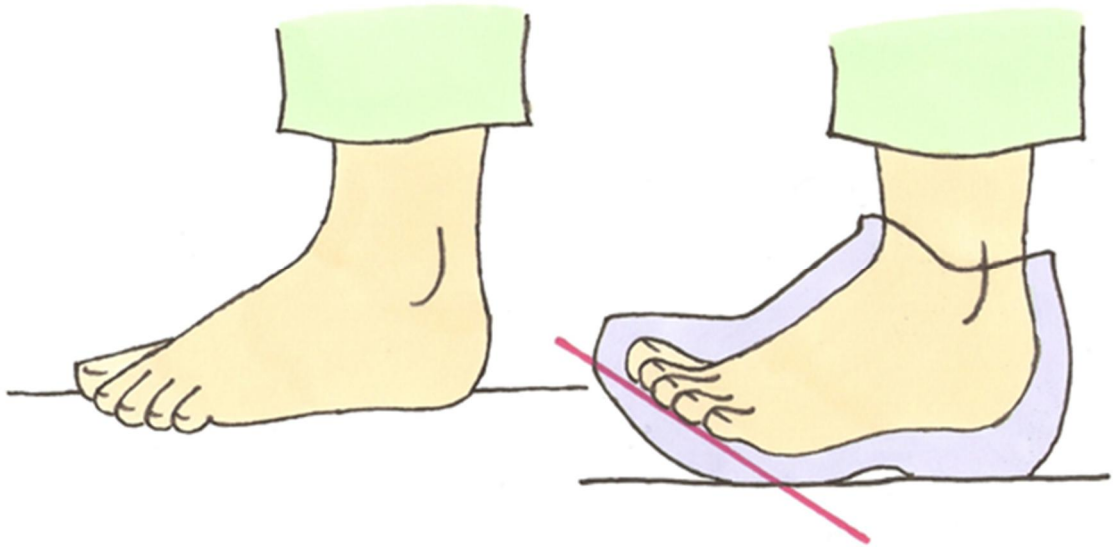
Kävely on kehon monipuolisin toiminto. Normaaliilla kävelyllä tarkoitetaan tilaa, jossa kävely täyttää keskimäärin sille asetetut standardit. Luonnollinen kävely puolestaan on ihannetila, jossa keho ja alaraajat saavat toimia monipuolisesti ja luonnonmukaisesti. Näiden kävelyn mallien välillä on merkittäviä eroja. Luonnollinen kävely ei ole mahdollista kengät jalassa, eivätkä markkinoilla olevat ensiaskelkengätkään mainospuheista huolimatta edesauta lapsen kävelyn oppimista. Kengät pakottavat aina muuttamaan jalkaterien asentoa ja toimintaa, pystyasentoa ja kehon painon jakautumista. Lapsen luonnollinen kävely häiriintyy jo pelkästä raskaiden kenkien työläästä liikuttamisesta, sillä useimmat lasten kengät ovat aivan liian painavia. Täten kenkiä käyttävien lasten kävelyssä on kyse normaalista kävelystä, kun taas paljasjaloin kulkevien lasten kävely on luonnollista kävelyä. (Rossi 1999: 50, 58.)



Kuvio 2. Kengän lesti. A) Suoralestin ja B) käyrälestinen.

Kengän lestillä on keskeinen vaikutus kävelyyn. Useiden lastenkenkien lesti on baananimaisen käyrä (kuvio 2). Käyrälestisessä kengässä lapsen suoralinjaisen jalkaterän on mahdotonta toimia luonnollisesti. Lisäksi useiden lastenkenkien kärki kohoaa sivusta katsottuna viistosti ylöspäin. Tätä kutsutaan kengän lestiin muotoilluksi kärkikäynniksi. Kärkikäynnin seurauksena lapsen varpaat joutuvat taipumaan pystyyn kengän sisällä (kuvio 3). Sitä vastoin paljasjaloin seistessä varpaat lepäävät tasaisesti alustalla. Luonnollisessa kävelyssä lapsen varpaat tarttuvat alustaan ja osallistuvat askeleen työntövaiheeseen. Kengässä ylviistoon kiilatut varpaat eivät pysty osallistumaan kävelyyn. Tämä johtaa siihen, että askellus tapahtuu lähes pelkästään jalkapöytäluiden päällä,

mikä pakottaa lapsen muuttamaan kävelyn mallia. Kun varpaat eivät pääse työskentelemään luonnollisesti kävelyn aikana, 8–9 ikävuoteen mennessä varpaiden toimintakapasiteetista on jäljellä enää 50 %. Kengät estävät 30–80 % lapsen päkiän taipumisesta, joten lapsen jalkaterä ei voi kengässä taipua niin kuin luonnollisessa kävelyssä. Mitä paksumpi ja jäykempi kengän pohja on, sitä suurempi käynti tarvitaan kävelyn mahdollistamiseksi. Jäykät kengät muuttavat kävelyn kömpelömmäksi ja "tasapohjaisemmaksi" (Rossi 1999: 53–54; Rossi 2002: 92.)



Kuvio 3. Lestiin muotoiltu kengän kärkikäynti pakottaa varpaat taipumaan yläviistoon.

Paljasjaloin seistessä kehon pystyasento muodostaa alustaan nähden 90° kulman. Noin 5 cm korkeissa korkokengissä kehon pystyasento muuttuu täysin epänormaaliksi. Kaikki korot matalista korkeisiin muuttavat kehon pystyasentoa – matalien korkojen aiheuttamat muutokset ovat vain lievempiä. Kun koron korkeus suhteutetaan kehon pituuteen, 7-vuotiaan lapsen kengissä tavallinen noin 2,4 cm:n korko vastaa aikuisen noin 5 cm korkeita korkokenkiä. Korot ovat yleisiä jopa ensiaskelkengissä, jotka on tarkoitettu alle vuoden ikäisille vauvoille. Korollisten kenkien käyttö lyhentää akillesjännettä, pohjelihaksia ja jalkapohjan kalvojännettä pysyvästi. Lyheneminen alkaa kenkiä käyttävillä lapsilla jo 3–4 vuoden iässä. Ilmiön voi havaita myös juoksukilpailuissa. Ilman kenkiä varttuneilla afrikkalaisilla pitkänmatkan juoksijoilla on joustavat akillesjänteet ja pohjelihakset, mikä on heille eduksi kilpailuissa. (Rossi 1999: 50–53; Rossi 2001: 129–132, 137–138; Rossi 2002: 90, 92.)

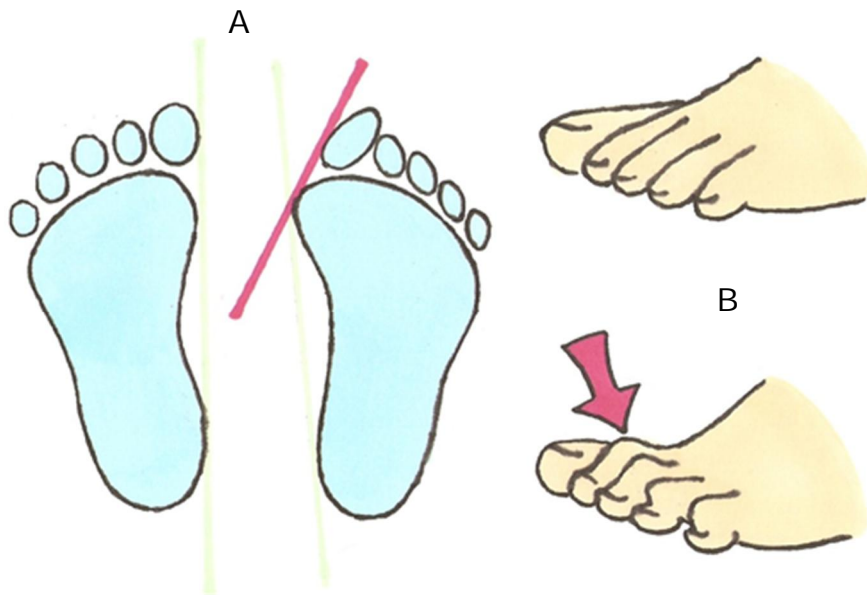
Kenkäkauppiaiden mielestä tiukat kengät antavat lapsen jalkaterälle kaivattua tukea – jopa monet lääkärit uskovat näin. Tiukat ja kapeat kengät kuitenkin estävät lapsen jalkaterän luonnollisen laajenemisen joka askeleella. Lapsen kenkä ei saa olla niin työköistuva, että jalkapöytä joutuu olemaan jatkuvasti puristuksissa ja jalkaterän liikkeet estyvät (Rossi 2002: 88). Lisäksi liian tiukat ja ahtaat kengät pienentävät tukipintaa, mikä heikentää lapsen tasapainoa ja tekee kävelyn epävakaaksi. Paljain jaloin käveltäessä jalkapohjan tukipinta-ala on 50–70 % laajempi kuin kengät jalassa. Luonnollinen kävely ei ole mahdollista näin kutistuneella tukipinnalla. (Rossi 1999: 59.)

Lapsen jalkapohjassa ja varpaiden päissä on yli 200 000 hermopäätettä, mikä on enemmän kuin missään muualla kehossa. Hyvät hermoyhteydet jalkapohjien, kehon ja aivojen välillä ovat välttämättömät lapsen tasapainon, pystyasennon ja kävelyn kannalta. Paksupohjaiset kengät heikentävät jalkapohjan tuntoaistin ja lihasten toimintoja, mikä puolestaan heikentää lapsen tasapainoa. Pikkulasten kävely onkin paljasjaloin vakaampaa kuin kengät jalassa. (Rossi 1999: 60; Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2010.) Niinpä parasta on antaa lapsen liikkua mahdollisimman paljon paljasjaloin. Epätasaisilla luonnonalustoilla, kuten hiekalla, käveleminen harjoittaa monipuolisesti lihaksistoa ja hermostoa. (Maier 2001: 24; Kinz 2005: 20; Kammerer 2003: 10.) Luonnonalusta aktivoi jalkapohjan pikkulihaksia, jolloin jalkaterien kaarirakenteet vahvistuvat. Tästä johtuen fysiologisia lattajalkoja on tutkitusti vähemmän paljasjaloin liikkuvilla kansoilla kun kenkiä käyttävillä. (Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2010.)

3 Lasten kengät ja sukat

3.1 Lasten kenkien ja sukkien ominaisuudet

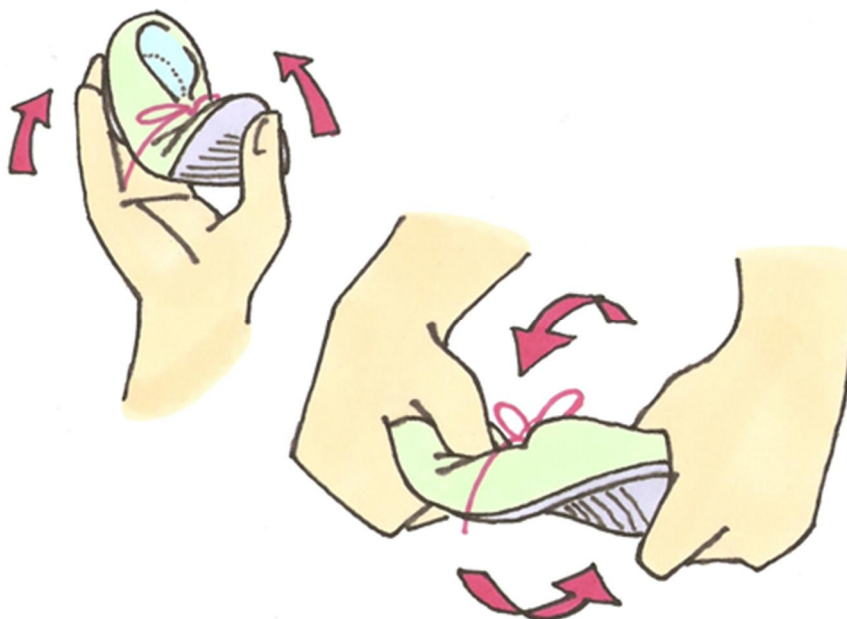
Keski-Euroopassa on 2000-luvulla tehty useita lasten jalkaterveyttä käsitteleviä tutkimuksia. Niiden tulokset ovat huolestuttavia: lasten jalkaterveys heikkenee koko ajan. Kaikissa tutkimuksissa on todettu vähintään joka toisen lapsen käyttävän liian pieniä kenkiä. Liian pienten kenkien käyttö puolestaan aiheuttaa lapsen helposti muovautuvaan jalkaterään varpaiden virheasentoja, kuten vaivaisenluita ja vasaravarpaita sekä iho- ja kynsimuutoksia. Vaivaisenluu (hallux valgus) tarkoittaa isovarpaan virheasentoa, jossa isovarvas on kääntynyt vinoon muita varpaita kohti. Vasaravarpailta tarkoitetaan pienten varpaiden virheasentoa, jossa varpaat ovat vääntyneet koukkumaiseen asentoon (kuvio 4). Ennen näitä virheasentoja pidettiin keski-ikäisten naisten jalkavaivoina, mutta nykyään niitä esiintyy jo 3-vuotiailla pikkulapsilla. (Kinz 2005: 12, 26; Klein ym. 2009; Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2010; Maier 2001: 25.) Eräässä tutkimuksessa on jopa todettu alle 10-vuotiaista lähes 80 %:lla on jonkinasteinen vaivaisenluu ja neljäsosalla vähintään kaksi kokonumeroa liian pienet kengät (Vogel 2007: 16).



Kuvio 4. A) Vaivaisenluu: isovarvas on kääntynyt muita varpaita kohti. B) Vasaravarpait: varpaat ovat taipuneet koukkuasentoon.

Huonoissa tai epäsohvissa kengissä lapsen jalkaterät eivät edes voi toimia luonnollisesti, jolloin jalkaterien pienet lihakset heikkenevät. Kun lihakset eivät pysty tukemaan jalkaterien nivelliä ja varpaita, asentomuutoksia kehittyy entistä helpommin. Paljasjaloin kävely vahvistaisi lihaksia, mutta lasten ei nykyään juuri anneta liikkua ilman kenkiä. Saksalaistutkimuksen mukaan yli kolmasosa lapsista ei ole koskaan kävellyt paljain jaloin. (Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2010.) Erityisen tärkeää olisi antaa kävelemään opettelevan lapsen liikkua mahdollisimman paljon paljasjaloin, jotta jalat ja kävely saavat kehittyä luonnollisesti. Ensiaskelkengät ovat turhia – lapsi ei tarvitse minkäänlaisia kenkiä oppiakseen kävelemään. Päinvastoin jäykät ja raskaat ensiaskelkengät saattavat vaikeuttaa kävelyä. Markkinoilla olevat kengät merkistä, mallista ja hinnasta riippumatta eivät edistä lasten jalkaterveyttä (Rossi 2002: 83), toiset vain aiheuttavat vähemmän haittaa kuin toiset. Lasten ei pitäisi käyttää ulkokenkiä lainkaan ennen kuin he kävelevät omin jaloin. Sisäkenkiä ei pitäisi käyttää missään vaiheessa. Pehmeät tossut riittävät suojaamaan kävelemään opettelevan lapsen jalkateriä. (Kinz 2005: 28; Maier 2001: 25; Lorimer ym. 2006: 304; SixWise 2006.)

Kenkien todellinen tehtävä on suojata lapsen jalkoja ihorikoilta, likaantumiselta ja kylmyydeltä. Niiden ei missään tapauksessa ole tarkoitus muovata jalkaterää tai puuttua sen toimintoihin, vaan päinvastoin mukailta ja myötäillä jalkaterää. (Rossi 2001: 138; Wolf ym. 2008: 57; Kinz 2005: 28.) Kenkä, joka lupaa korjata kävelyä, ohjata jalkaterien kehitystä tai tukea sisäkaarta, ei tue lapsen jalkaterveyttä. Lasten hyvän kengän ominaisuuksiin eivät kuulu tukevuus, paksupohjaisuus tai pienimmäkään korot. Alle 8-vuotiaan lapsen kengissä ei saisi olla yhtään korkoa. Ihanne olisi välttää vähäisiäkin korkoja murrosikään saakka. (Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2010; Rossi 2002: 92) Lapsen kengän tulee lisäksi olla mahdollisimman ohut- ja joustavapohjainen, jotta se ei rajoittaisi jalkaterän toimintoja (Wolf ym. 2008: 57; Maier 2001: 25; Kammerer 2003: 9). Lisäksi kengän tulee taipua helposti päkiän kohdalta sekä pyykkirättimäisesti kierrettäessä (Kinz 2005: 33) (kuvio 5). Mikäli aikuinen ei saa kenkää taipumaan pinsettiotteilla, kenkä on liian jäykkä lapselle. Lapsi ei saa tällaista liian jäykkää kenkää taipumaan jalkateriensä lihaksilla. Riittävän taipuisilla kengillä lapsen päkiä saa taipua ja varvastyöntö tapahtuu luonnollisesti (Rossi 1999: 56, 58). Hyvä kenkä mahdollistaa kaikki lapsen jalkaterän luonnolliset liikkeet ja toiminnot.



Kuvio 5. Kengän tulee taipua helposti joka suuntaan.

Hyvä kenkä ei hölsky jalassa. Kengän tulee istua siten, että se mukailee puristamatta lapsen jalkaterän muotoa. Lisäksi kengän kärjessä tulee olla riittävästi tilaa, jotta varpaat mahtuvat olemaan suorina kengän sisällä. Riittävä varvastila antaa varpaiden toimia mahdollisimman luonnollisesti kävelyn aikana. (Kammerer 2003: 9–10; Eberhardt – Flinner 2001: 24.) Lasten kengän sisäpohjassa ei saa olla mitään muotoiluja. Erilaiset sisäkaarentuet ja kiilaukset kengän sisällä estävät jalkaterää toimimasta luonnollisesti ja muuttavat kävelyä epänormaalksi. Jalkaterän keskiosan ja sisäkaaren tuet estävät jalkaterää kiertymästä luonnollisesti ja passivoivat jalkaterän pieniä lihaksia (kuvio 6). Kun lapsen jalkaterä on tuettu lähes liikkumattomaksi, myös säären ja pohkeen lihasten luonnollinen toiminta estyy. Monet näistä lihaksista kiinnittyvät jalkaterän alueen luihin, ja tätä kautta liiallisen tuen haittavaikutukset heijastuvat kineettisessä ketjussa yhä ylemmäs kehoon. (Kinz 2005: 38; Rossi 2002: 88, 96)



Kuvio 6. Terve jalkaterä toimii spiraalimaisesti.

Lasten kenkien materiaalin tulee olla pehmeää ja taipuisaa, jotta se mukautuu lapsen jalkaterän muotoihin ja liikkeisiin. Kengässä käytettyjen materiaalien tulee kuljettaa kosteutta kengän sisältä ulos, jotta lapsen jalkaterät pysyvät kuivina. Hengittävyydeltään paras kenkämateriaali on kangas. Luonnonmateriaalit kuten pellava sekä keinokuitumateriaalit kuten polyamidi ovat yhtä hengittäviä. Myös käsittelemätön nahka on hyvin hengittävää – käsitellyn nahan pinta sen sijaan on käytännössä vesi- ja ilmatiivistä, eli erittäin huonosti hengittävää. Heikoin hengittävyys lasten kengissä on kumisaappaissa. Säännönmukaisesti mitä vedenpitävämpi kenkä on, sitä enemmän se hiostaa. Suomen oloissa vedenpitävyys on kuitenkin tärkeä ominaisuus lasten kengissä. Sellaiset vedenpitävät kengät, joissa on hengittävä kalvo (Goretex® tms.), sallivat jalkaterien hengittää suhteellisesti parhaiten. (Kinz 2005: 34–35; Eberhardt – Flinner 2001: 24.) Lasten kengissä parhaidenkin materiaalien hengittävyys on pienemmän pinta-alan vuoksi heikompi kuin aikuisten kengissä. Lapsen pienessä jalkaterässä on yhtä paljon kosteutta tuottavia hikirauhasia kuin aikuisella, mutta kenkämateriaalin pinta-alalle ei mahdu yhtä paljon kosteutta poistavia läpäisykohtia (Kinz 2005: 35; Kammerer 2003: 11).

Sukan ensisijainen tehtävä on suojata jalkaterän ihoa kenkien aiheuttamalta kitkalta ja hankaukselta, ja näin ehkäistä rakkojen muodostumista. (Dai – Li – Zhang – Cheung 2006: 314–321.) Lasten sukkiain materiaalina parhaita ovat keinokuidut (kuten akryyli) ja sekoitemateriaalit, joissa on sekä luonnonkuituja (kuten puuvillaa) että keinokuituja. Keinokuidut kuljettavat kosteutta sukan ulkopuolelle kymmenen kertaa tehokkaammin kuin luonnonkuidut. Sukan kosteudenkuljetuskyky auttaa pitämään lapsen jalkaterät kuivina ja lämpiminä. Villa- ja puuvillasukat imevät kyllä tehokkaasti kosteutta itseensä, mutteivät kuljeta sitä pois iholta. Lisäksi ne kuivuvat hitaasti. Lopputuloksena lapsen sukat pysyvät märkinä pitkään. Sukkamateriaalien kosteudenkuljetuskykyyn vaikuttaa myös lasten kenkien materiaali. Parhaatkaan sukat eivät pysty kuljettamaan lapsen jalkaterien tuottamaa kosteutta ulos tiiviin kumisaappaan läpi. (Herring – Richie 1990: 70; Kinz 2005: 36; Liukkonen – Saarikoski 2004: 128–130.) Sukissa on kiinnitettävä huomiota myös resoriin. Liian tiukka resori lapsen sukassa voi aiheuttaa ihomuutoksia nilkan ja säären alueelle. (Berk – Bayliss 2007: 1064.) Lasten liukuestesukista on syytä huomioida, että niiden nyppylöistä on löydetty myrkyllisiä aineita. Tästä syystä on suositavaa aina pestä lasten sukat kertaalleen ennen ensimmäistä käyttökertaa. (Kinz 2005: 46.)

3.2 Lasten kenkien ja sukkiain sovitukset

Lapsen jalkaterät kasvavat jatkuvasti – ja nopeasti, mikä yllättää monet vanhemmat. 2–4-vuotiaana ne kasvavat jopa 2 cm vuodessa ja myöhemmin noin 8–10 mm vuodessa. Tämä tarkoittaa suunnilleen 2–3 kokonumeron muutosta vuodessa. Lisäksi lapsen jalkaterät kasvavat epätasaista tahtia. Yhtäkkiä ne saattavat kasvaa useita kokonumeroita, ja välissä voi olla pitkäkin lepovaihe. (Maier 2001: 23; Maier 2000: 9; Lorimer ym. 2006: 305). Jalkaterien kasvu päättyy tytöillä noin 14-vuotiaana ja pojilla noin 16-vuotiaana. Tuolloin jalkaterien luutumisen on kuitenkin vielä kesken. (Liukkonen – Saarikoski 2004: 96–97.) Jalkaterien pituus vaihtelee myös askelluksen eri vaiheissa. Kuormitusvaiheessa jalkaterien kaarirakenteet joustavat – sisäkaari madaltuu ja jalkaterä pitenee (Liukkonen – Saarikoski 2004: 78–79.) Tästä syystä jalkaterät ovat kävellessä pidemmät kuin seistessä. Varpaiden täytyy kuitenkin mahtua olemaan suorina kengän sisällä kaikissa askelluksen vaiheissa. Tätä varten kengässä olevaa tyhjää tilaa nimitetään käyntivaraksi. Lapsen kengän tulee aina olla vähintään 12 mm ja enintään 17 mm jalkaterää pidempi (Kinz 2005: 27; Maier 2001: 23). Vanhoissa käyttökengissä

12 mm on riittävä käyntivara. Uusia kenkiä ostettaessa on syytä jättää kenkään 17 mm käyntivaraa, jolloin ylimääräinen 5 mm toimii kasvunvarana. Kun lapsen jalkaterät kasvavat noin 1 mm kuukaudessa, uudet kengät ovat sopivat noin 5 kuukauden ajan. (Kinz 2005: 27; Maier 2001: 23.) 1–3-vuotiaan lapsen jalkaterät ja kengät tulee mitata 3 kk välein, 3–6-vuotiaan 4 kk välein ja 6–10-vuotiaan 5 kk välein (taulukko 1) (Kinz 2005: 40).

Taulukko 1. Lapsen kenkien sopivuuden tarkistusvälit. (Kinz 2005: 40)

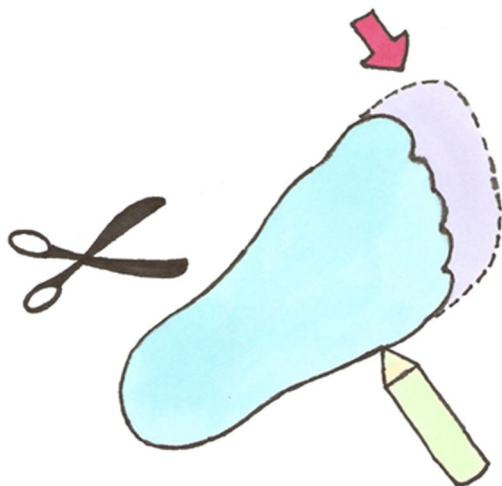
Lapsen ikä:	Mittausväli:
1–3 vuotta	3 kk
3–6 vuotta	4 kk
6–10 vuotta	5 kk

Itävallassa vuosina 2001–2003 tehdyn tutkimuksen mukaan noin 80 % päiväkotikäisistä lapsista käytti liian pieniä sisäkenkiä ja noin 70 %:lla oli liian pienet ulkokengät (Kinz 2003). Itävallassa on tutkittu myös, vastaavatko lasten kenkien kokonumeromerkinnät kenkien sisäpituutta. Tutkimuksessa ilmeni, että vain kolmessa prosentissa kengistä kokonumero oli merkitty oikein. Suurin osa kengistä oli 1–3 kokonumeroa merkittyä pienemmät. (Kinz 2003.) Kun lapsen kehittymätön hermosto ei erota, puristaako kenkä, lapsi voi kävellä jopa viisi numeroa liian pienissä kengissä tuntematta epämukavuutta. Tämä johtaa lasten varpaiden virheasentojen ja vaivaisenluiden lisääntymiseen. (Kinz 2005: 12, 19.) On hyvä tietää, että nykyään käytössä oleva kenkien kokonumerojärjestelmä on otettu käyttöön 630 vuotta sitten ja sitä "päivitettiin" viimeksi 117 vuotta sitten (Rossi 1999: 58). Tästä syystä kenkiä ei koskaan tule ostaa kenkään merkityn kokonumeron vaan sopivuuden mukaan (Kammerer 2003: 9).

Itävaltalaistutkimuksessa selvitettiin myös, millaisilla menetelmillä vanhemmat arvioivat lastensa kenkien sopivuutta. Jotkut vanhemmat kysyivät lapselta, miltä kenkä tuntuu tai puristaako se. Ongelmana on jälleen se, ettei lapsen hermosto ole vielä valmis – tästä syystä lapsi vastaa kengän tuntuvan hyvältä, vaikka se olisi viisi numeroa liian pieni. Toiset arvioivat kengän sopivuutta pujottamalla sormen lapsen kantapäähän ja kengän kantion väliin. Tällöin lapsi vaistomaisesti vetää varpaansa kippuraan, jolloin kengässä näennäisesti vaikuttaa olevan vapaata tilaa. Jotkut määrittivät kengän sopi-

vuuden painamalla lapsen jalkapohjan kengän ulkopohjaa vasten. Ulkopohjan pituus tai pinta-ala ei kuitenkaan kerro mitään kengän todellisesta sisäpituudesta. Kengän päälliset, saumat ja vuori verottavat tilaa kengän sisällä, vaikka ulkoapäin katsottuna kenkä näyttäisi olevan selvästi jalkaterää pidempi. (Kinz 2003.) Luotettavia menetelmiä lapsen kenkien sopivuuden arvioimiseksi ovat ns. peukalotesti, jalkapohjan ääriiviipiiirros ja sisäpohjalliseen vertaaminen. On myös kehitetty yksinkertainen mittalaite nimeltään Plus12 lapsen jalkaterän ja kengän sisäpituuden mittaamiseen. Mitta lisää automaattisesti jalkaterän pituuteen tarvittavan 12 mm käyntivaran. Molemmat jalkaterät mitataan, ja samalla mitalla voi mitata myös kengän sisäpituuden. Mikäli pidemmän jalkaterän pituus ja kengän sisäpituus ovat yhtenevät tai kenkä enintään 5 mm pidempi kuin jalkaterä, kenkä on riittävän pitkä. (Kinz 2005: 40–43.)

Peukalotestin avulla voi arvioida varvastilan riittävyyttä, mikäli kengän kärkiosa on pehmeää materiaalia. Lapsen seistessä kengät jalassa toinen käsi laitetaan jalkaterän päälle ja samalla toisen käden peukalolla tunnustellaan, onko varpaiden edessä tyhjää tilaa. Mikäli virheellisesti tekee testin asettamatta kättä lapsen jalkaterän päälle ja ainoastaan painelee varvastilaa, lapsi vetää vaistomaisesti varpaat kippuraan. Tällöin liian lyhyessäkin kengässä virheellisesti tuntuu olevan riittävästi varvastilaa. Jalkaterän päällä oleva käsi tuntee, jos varpaat menevät koukkuun. (Kinz 2005: 40.) Jalkapohjan ääriiviipiiirros kertoo varmasti, onko jalkaterällä riittävästi tilaa kengässä. Lapsi seisoo paljain jaloin tai sopivankokoiset sukat jaloissaan paperin päällä ja kynällä piirretään jalkaterän ääriviivat. Pisimmän varpaan eteen lisätään 12 mm (uusien kenkien ostoa varten 17 mm.) (kuvio 7). Jos paperipohjallinen mahtuu suoraksi kengän sisään, kenkä on riittävän pitkä. (Kinz 2005: 41.) Suositeltavaa on piirtää molempien jalkaterien ääriviivat, sillä jalkaterät ovat usein erikokoiset.



Kuvio 7. Jalkapohjan ääriiviivapiirros. Lapsen jalkaterästä piirretään mallipohjallinen, jonka etuosaan lisätään 12–17 mm.

Sisäpohjallismenetelmää voi käyttää, mikäli kengässä on irrotettava sisäpohjallinen. Sisäpohjallinen otetaan ulos kengästä, ja lapsi astuu sen päälle joko paljain jaloin tai sopivankokoiset sukat jaloissaan. Pisimmän varpaan kärjen kohdalle piirretään merkki. Jos merkin jälkeen sisäpohjallisen kärkeen jää vielä 12–17 mm tyhjää tilaa, kengän sisäpituus on riittävä. (Kinz 2005: 42.) Pituuden lisäksi lapsen kengän tulee olla riittävän suuri myös leveydeltään ja laajuudeltaan (Maier 2001: 25). Leveydellä tarkoitetaan kengän sisäpohjan leveyttä, laajuudella puolestaan tarkoitetaan kengän sisätilavuutta (kuvio 8). Lasten jalkaterien leveys vaihtelee yksilöllisesti, mikä on huomioitava kenkiä valitessa. Lasten jalkaterät ovat usein matalat ja kapeat, ja vaativat kengiltä pieniä laajuuksia. Liian laaja kenkä lonksuu, eikä pysy tukevasti jalassa. Monesti joudutaan ostamaan liian lyhyet kengät vain, koska myytävänä on vain liian suuria laajuuksia. (Liukkonen – Saarikoski 2004: 98; Maier 2001: 23.)



Kuvio 8. Kengän leveys (vihreä) ja laajuus (punainen).

Sukat vaikuttavat olennaisesti lapsen jalkaterveyteen. Koska lapset viettävät suurimman osan päivästä sukat jalassa, täytyy niiden olla sopivankokoiset. Liian pienet sukat aiheuttavat yhtä lailla varpaiden virheasentoja kuin liian pienet kengät. Kolmasosalla suomalaiskoululaisista on tutkitusti liian pienet sukat (Kinha 2008: 23). Sukkien sopivuus on tarkistettava säännöllisesti, mieluiten neljä kertaa vuodessa. Sukkien sopivuuden voi arvioida paljaalla silmällä. Sopivat sukat pysyvät hyvin paikallaan jalassa, ne eivät hierrä eivätkä kiristä. Liian pieni sukka puolestaan pingottuu varpaita vasten puristaen ne kippuraan. Liian isot sukat menevät puettaessa myttyyn ja vievät kengän kärjestä tilaa. Sukkia ostettaessa on tärkeää tiedostaa, ettei niitä voi valita kengännumeron mukaan. Sukkien ja kenkien kokonumeroinnit eivät vastaa toisiaan. Sukat myös kutistuvat pesussa, siksi ne täytyy aina ostaa suurempina kuin kengät. Pesuaineet ja hiki myös kuluttavat sukia, jolloin niiden joustavuus vähenee. (Lorimer ym. 2006: 305–306; Kinz 2005: 46–47; Dai – Li – Zhang – Cheung 2006: 314–321; Liukkonen – Saarikoski 2004: 127–130.)

4 Hyvän kirjallisen ohjeen tunnusmerkkejä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa päiväkotikäisten lasten vanhemmille ohje tueksi lasten kenkien ja sukkiin valintaan. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimineen päiväkodin kautta tavoitettavat vanhemmat toivoivat ohjeen olevan nimenomaan kirjallisessa muodossa. Kirjallisen ohjeen hyviin puoliin kuuluu se, että vanhemmat voivat tutustua materiaaliin rauhassa ja omassa tahdissaan. Esimerkiksi luentomuodossa jaettua informaatiota on vaikeampi sisäistää lyhyessä ajassa. Kirjallisen ohjeen avulla voidaan välittää vanhemmille yksityiskohtaisempaa tietoa, jota suullisesta esityksestä on vaikeampi muistaa ja hahmottaa. Lisäksi vanhemmat voivat tarvittaessa kerrata siitä tietoa, esimerkiksi lasten kenkien hankinnan tullessa seuraavan kerran ajankohtaiseksi. (Ewles – Simnet 1995: 229.)

Hyvän ohjeen tulee puhutella kohderyhmää, varsinkin kun ohjeessa on käytännön toimintaohjeita. Ohjeesta tulee välittyä vanhemmille heti ensi vilkaisulla, että ohje on tarkoitettu heitä varten. On tärkeää ottaa ohjeen suunnittelussa huomioon kaikki tekijät, jotka herättävät lukijassa mielenkiintoa. Ohjeeseen tutustuminen on vanhemmille vapaaehtoista, joten ohjeen tulee houkutella heitä lukemaan se loppuun saakka. Tärkein asia kannattaa kertoa heti alussa. Lisäksi ohjeessa tulee olla riittävät perustelut sille, miksi ohjeessa esitetyt menettely- ja toimintatavat ovat suositeltavia. Kunnolliset perustelut ovat tapa kunnioittaa vanhempien omaa harkintavaltaa ja itsemääräämisoikeutta. Tarkoitus ei ole saada vanhempia sokeasti seuraamaan annettuja ohjeita vaan välittää heille tietoa siitä, miksi kannattaa toimia ohjeen neuvojen mukaan. (Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 36–39.)

Kirjallista ohjetta suunniteltaessa tekstin ymmärrettävyyteen on kiinnitettävä huomiota. Vaikeat sanat heikentävät ohjeen ymmärrettävyyttä, sillä ne estävät ajatuskokonaisuuksien syntymisen aivojen pikamuistissa. Jos pikamuistiin ei muodostu selkeää ajatuskokonaisuutta ohjeesta, ei aivojen kesto- ja pitkämuistiin tallennu mitään. Tällöin lukija ei pysty hahmottamaan ohjeen sisältöä eikä muista siitä mitään jälkeensä. Vieraita sanoja vilisevä ohje on lukijan kokemuksena epäselvä ja mahdoton ymmärtää. Tästä syystä päiväkotikäisten lasten vanhemmille suunnatussa ohjeessa on syytä välttää vieraskielisiä termejä ja maallikolle tuntematonta jalkaterapian ammattisanastoa. Hyvän kirjallisen ohjeen teksti on havainnollista yleiskieltä. Jalkaterapeutin voi tosin olla vaikea

erottaa yleistajuisia sanoja ammattisanastosta. Ammattisanasto on osa jalkaterapeutin arkikieltä, minkä lisäksi raja itsestään selvän ja ammatillisen tiedon välillä on hämärtynyt. Tämän seurauksena ohjeesta saattaa tahattomasti tulla maallikolle liian vaikeaselkoinen. (Wiio – Puska 1993: 64; Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 42.)

Toinen ohjeen ymmärrettävyyttä heikentävä tekijä ovat pitkät ja monimutkaiset lauserakenteet tekstissä. Kirjallisessa ohjeessa asiasisältö on pyrittävä esittämään mahdollisimman lyhyesti ja ytimekkäästi. Ohjetta laativa jalkaterapeutti saattaa helposti innostua ahtamaan yhteen lauseeseen liian paljon asiaa. Liian pitkät lauserakenteet ylikuormittavat pikamuistia, jolloin kestopuistiin ei tallennu juuri mitään. Sopiva lauseen pituus on enintään 15–20 sanaa. Eräs keino välttää monimutkaisia virkkeitä ohjeessa, on miettiä, miten kertoisi asian kasvotusten tavallisessa asiakastilanteessa. Lisäksi tekstiä kirjoitettaessa ohjeen tavoite ja tarkoitus on pidettävä koko ajan mielessä. Kaikkea asiaan liittyvää tietoa ei yleensä voi mahduttaa yhteen ohjeeseen, vaan jalkaterapeutin täytyy valikoida vanhempien kannalta olennaisin tieto lasten kengistä ja sukista ja jättää ylimääräinen pois. Karsiminen saattaa olla vaikeaa, sillä jalkaterapeutin silmissä kaikki aiheeseen liittyvä tieto on tärkeää. (Wiio – Puska 1993: 64; Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 42; Ewles – Simnet 1995: 234.)

Otsikot ja väliotsikot ovat ohjeen tärkeimmät osat luettavuuden kannalta. Hyvä ohje alkaa selkeällä pääotsikolla, joka kertoo ohjeen aiheen. Pääotsikon jälkeen seuraavat väliotsikot jakavat tekstin sopiviin lukupaloihin. Hyvä väliotsikko kertoo lyhyesti alla olevan tekstin olennaisimman asian. Houkuttelevien otsikoiden kehittäminen on tärkeä osa ohjeen suunnittelua. Otsikko on ensimmäinen asia, jonka ohjetta silmäilevä vanhempi lukee. Tuossa vaiheessa otsikon täytyy temmata mukaansa, jotta myös seuraava teksti tulisi luetuksi. (Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 39–40.) Otsikot voidaan erottaa muusta tekstistä luettavuuden helpottamiseksi esimerkiksi lihavoinnilla tai muuta tekstiä isommalla pistekoolla. Pistekoko tarkoittaa kirjainten kokoa. Kovin monia erottelutapoja ei kuitenkaan kannata käyttää, muuten ohjeesta tulee helposti sekavanäköinen.

Leipätekstissä lihavointi on paras korostuskeino. Alleviivauksien käyttäminen saa leipätekstin helposti näyttämään ahtaalta, joten niitä kannattaa välttää. Ohjeen luettavuuteen vaikuttaa myös kirjasintyyppi eli fontti. Olennaista kirjasintyyppin valinnassa on se,

että kirjaimet erottuvat selkeästi toisistaan. Kuitenkin kirjasintyyppiä valitessa on otettava huomioon niiden vanhemmissa herättämät mielikuvat. Jos kirjasintyyppi enteilee vanhempien mielikuvissa kuivaa ja tylsää tekstiä, ohje jää lukematta. Toisaalta joihinkin kirjasintyyppisiin mahdollisesti yhdistetyt mielikuvat harrastelijamaisuudesta saattavat heikentää vanhempien luottamusta ohjeeseen. (Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 59.) Hyvässä kirjallisessa ohjeessa on selkeä kappalejako, joka lisää osaltaan ohjeen ymmärrettävyyttä. Yhdessä kappaleessa kerrotaan yksi selkeä asiakokonaisuus, ja kappaleiden välillä on looginen etenemisjärjestys. Kappaleissa on otettava huomioon rivinvälit ja rivien suljenta. Mitä suuremmat rivinvälit, sitä ilmavampaa ja helpommin luettavaa teksti on. Rivinvälin valintaan vaikuttaa myös kirjainten pistekoko: suuret kirjaimet vaativat suuret rivinvälit. Tekstirivit suljetaan yleensä oikeaksi liehuksi (vasemman reunan tasaus) tai tasapalstaksi (molempien reunojen tasaus), sillä niitä on helpointa lukea. (Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 43, 58–59.)

Ohjeen taiton suunnittelu alkaa asettelumallin valinnasta. Asettelumalli toimii kirjallisen ohjeen pohjana, jonka avulla ohjeen pää- ja väliotsikot, tekstit ja kuvat asetellaan paikoilleen. (Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 55.) Hyvin suunniteltu ulkoasu lisää ohjeen ymmärrettävyyttä ja auttaa kokonaisuuden hahmottamisessa. Otsikoiden ja kuvien valinta vaikuttaa ohjeen ulkoasun selkeyteen ja sitä kautta ohjeen luettavuuteen. (Wiio – Puska 1993: 78–80.) Hyvä kuvitus herättää lukijan kiinnostuksen ja auttaa havainnollistamaan ohjeen sisältöä. Hyvin valitut, tekstiä täydentävät ja selventävät kuvat lisäävät ohjeen luettavuutta ja ymmärrettävyyttä. Toisaalta epäselvät, suttuiset kuvat saavat ohjeen vaikuttamaan entistä luotaantyöntävämmältä. Myös kuvien liiallinen käyttö saa ohjeen näyttämään ahtaalta ja raskaslukuiselta. Kuviin liitetyt kuvatekstit ohjaavat kuvien luentaa, eikä ohjeen kuvia pidä jättää tekstittämättä. Hyvä kuvateksti voi kertoa jotain sellaista, mitä kuvasta ei voi suoraan nähdä. Esimerkiksi vanhemmille osoitetut toimintaohjeet voi yhdistää havainnollistavan kuvan kuvatekstiin. Mikäli ohjeen kuvituksessa käytetään valmiita kuvia, on huomioitava myös tekijänoikeudet. Valmiiden kuvien saatavuus voi rajoittaa laadukkaiden ja tarkoituksenmukaisien kuvien valintaa. (Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 40–41.)

Myös värien käyttäminen ohjeessa herättää lukijan mielenkiinnon. Mustavalkoinen ohje on selkeä, mutta se koetaan helposti tylsäksi. Värien avulla voidaan rytmittää ohjeen asettelumallia tai tarvittaessa korostaa tärkeää kohtaa kuvassa tai tekstissä. Lapsiin

liittyvät asiat mielletään usein värikkäiksi, joten värien käyttöön pienten lasten vanhemmille tarkoitettussa ohjeessa on kiinnitettävä huomiota. Värit on kuitenkin valittava huolella, sillä monilla vanhemmilla niihin liittyy erilaisia miellelyhtymiä. Eräät värit mielletään "poikien väreiksi" ja toiset taas "tyttöjen väreiksi". Vanhemmille suunnatun ohjeen värimaailman on lupa olla mahdollisimman sukupuolineutraali. Liian lapsellisiksi mielletyt värit puolestaan saattavat herättää vanhemmissa kielteisiä ajatuksia. (Ewles – Simnet 1995: 234.)

5 Opinnäytetyön tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tavoitteena on lasten jalkaterveyden edistäminen. Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää päiväkotikäisten lasten vanhemmille ja päiväkodin henkilökunnalle kirjallinen ohje. Ohjeen tarkoituksena on tukea päiväkotikäisten lasten vanhempia lasten kenkien ja sukkiin valinnassa. Ohje sisältää tietoa kenkien ja sukkiin valinnasta sekä sovittamisesta lapselle.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Millainen kenkä ja sukka tukee lapsen jalkaterveyttä tutkimusten mukaan?
2. Miten vanhemmat valitsevat lapselle kengät ja sukat?
3. Mitä kehittämistarpeita liittyy ohjeen sisältöön, ulkoasuun, käytettävyyteen ja selkeyteen?

6 Menetelmälliset lähtökohdat

6.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Laadullisilla ja määrällisillä tutkimusmenetelmillä saadaan vastauksia erilaisiin kysymyksiin ja siksi tutkimuskysymys vaikuttaa tutkimusmenetelmän valintaan. Laadullisten eli kvalitatiivisten menetelmien avulla saadaan vastaus kysymyksiin *mitä* ja *miten*. Määrällisten eli kvantitatiivisten tutkimusmenetelmien avulla vuorostaan saadaan vastaus kysymyksiin *miten paljon* ja *miksi*. (Vilka 2005: 53.)

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoitus selvittää, *miten* päiväkotikäisten lasten vanhemmat valitsevat lapsilleen kengät ja sukat, *millaisia* ominaisuuksia vanhemmat pitävät hyvinä lasten kengissä ja sukissa sekä, *miten* he arvioivat kenkien sopivuutta ja kengissä hyvinä pitämiään ominaisuuksia. Laadulliset tutkimusmenetelmät sopivat käytettäväksi, kun tavoitteena on selvittää ihmisten arvoja, uskomuksia ja käsityksiä asioista (Vilka 2005: 50). Opinnäytetyön lähestymistapa oli täten laadullinen.

6.2 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytesopimus laadittiin Vantaalla sijaitsevan päiväkodin kanssa (liite 1). Ensimmäisen kerran päiväkotiin oltiin yhteydessä opinnäytetyöhön liittyen jo kesäkuussa 2009. Päiväkodin esimies toimi opinnäytetyön yhteyshenkilönä päiväkodin puolesta. Opinnäytetyön ideaseminaari oli lokakuussa 2009, jolloin aihe rajattiin ja kiteytettiin. Lokakuussa 2009 opinnäytetyöstä tiedotettiin päiväkodin vanhempainoimikunnan kokouksessa. Kattavan kirjallisuuskatsauksen aineisto kerättiin ja analysoitiin aikavälillä lokakuu 2009 – helmikuu 2010. Tutkimuslupa opinnäytetyötä varten anottiin Vantaan kaupungin sivistystoimelta helmikuussa 2010 (liite 2). Anomukseen saatiin myönteinen vastaus saman kuun aikana (liite 3). Suunnitteluseminaari oli helmikuussa 2010.

Hyvissä ajoin ennen haastattelujen ajankohtaa haastateltaville lähetettiin sähköpostiviesti (liite 4), jossa haastateltaville selostettiin lyhyesti opinnäytetyön tarkoitus, ja mihin haastatteluja tullaan käyttämään. Haastattelukysymykset esitettiin maaliskuussa 2010, ja niihin tehtiin tarvittavat korjaukset. Varsinaiset haastattelut toteutettiin aikavälillä maaliskuu – huhtikuu 2010. Jokaiselta haastateltavalta pyydettiin kirjallinen suos-

tumus haastatteluun ja ohjeen esitestaukseen osallistumiseen (liite 5). Samassa yhteydessä heiltä pyydettiin lupa haastattelun nauhoittamiseen ja käyttöön opinnäytetyön aineistona. Haastatteluaineistot litteroitiin ja analysoitiin aikavälillä toukokuu – kesäkuu 2010.

Opinnäytetyöraportin kirjoittaminen aloitettiin heinäkuussa 2010. Analysoitujen haastattelujen ja kirjallisuuskatsauksen perusteella laadittiin kirjallisesta ohjeesta luonnos-versio, jonka sisältöä, tekstiä ja ulkoasua työstettiin aikavälillä kesäkuu – elokuu 2010. Kirjallisen ohjeen esitestausta varten kehitettiin palautelomake. Esitestaus toteutettiin syyskuussa 2010. Saadun palautteen perusteella ohje muokattiin lopulliseen muotoonsa. Opinnäytetyön raportti kirjoitettiin aikavälillä elokuu – lokakuu 2010. Valmis opinnäytetyö esiteltiin seminaarissa marraskuussa 2010. Opinnäytetyön eteneminen on esitetty kuviossa 9.



Kuvio 9. Opinnäytetyön eteneminen.

6.3 Kohderyhmän valinta ja kuvaus

Opinnäytetyön haastattelujoukko koostui viidestä päiväkotikäisen lapsen vanhemmasta. Kaikki haastatteluun osallistuneet olivat naisia. Heidät valittiin lasten iän lisäksi sillä perusteella, että he olivat ensisijaisessa hankintavastuussa lastensa kengistä ja sukista. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusjoukkoon kuuluvien tulee olla tutkittavan ilmiön asiantuntijoita, joilla on kokemusta tutkittavasta asiasta (Tuomi – Sarajärvi 2002: 87–88.) Kolme vanhemmista tavoitettiin Vantaalla sijaitsevan päiväkodin vanhempainseuran kautta ja kaksi muiden yhteyksien avulla.

6.4 Aineiston kerääminen

Opinnäytetyön tutkimusosuuden ensimmäinen vaihe oli kattavan kirjallisuuskatsauksen laatiminen. Kirjallisuuskatsauksen avulla haettiin vastausta tutkimuskysymykseen: Millainen kenkä ja sukka tukee lapsen jalkaterveyttä tutkimusten mukaan? Aiheeseen liittyvää tutkittua tietoa kerättiin eri lähteistä. Kokoamalla yhteen aiheeseen liittyviä tutkimuksia saadaan kuva siitä, kuinka paljon ja millaista tutkimustietoa aiheesta löytyy (Johannson - Axelin - Stolt - Ääri 2007: 3.) Aineistoa kirjallisuuskatsaukseen etsittiin Cochrane Libraryn, Medlinen, Medicin ja Cinahlin tietokantojen kautta. Nämä tietokannat valittiin niiden kattavuuden ja luotettavuuden perusteella. Cochrane Library on näyttöön perustuvan tutkimuksen ja toiminnan päätietokanta. Medline on kansainvälinen lääketieteen päätietokanta. Medic on suomalainen lääke- ja terveystieteellinen tietokanta. Cinahl (Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature) on kansainvälinen hoitotieteiden viitetietokanta. (Elomaa - Mikkola 2008: 24–25.) Hakusanoina käytettiin sanoja *footwear*, *children*, *shoe*, *hosiery*, *gait* ja *socks*. Hakua rajattiin vuosille 2000–2009 sekä 1990–2010 tuoreimman tutkitun tiedon löytämiseksi.

Kuhunkin tietokantaan syötettiin erilaisia yhdistelmiä hakusanoista. Keskeisimmät yhdistelmät olivat *children & footwear*, *child & footwear*, *hosiery & child* ja *sock & size*. Yhteensä osumia saatiin Cochranen Libraryn, Cinahlin ja Medlinen kautta 1911 kappaletta. Medic-tietokanta ei löytänyt millään hakusanayhdistelmällä yhtään osumaa. Kaikki hakujen tuottamat tulokset käytiin läpi, ja mahdollisesti käyttökelpoiset artikkelit kirjattiin muistiin. Hakutulosten käyttökelpoisuutta arvioitiin artikkelin otsikon ja mahdollisen tiivistelmän perusteella. Yli 98 prosenttia hakutuloksista käsitteli haavahoito-

kenkiä tai tukisukkia, eri sairausryhmien jalkojenhoitoa tai kehitysvammaisten lasten erikoisjalkineita. Vain 1,4 prosenttia hakutuloksista voitiin katsoa alustavasti käyttökelpoisiksi. Tietokannat ja hakutulokset on eritelty tarkemmin omassa taulukossaan (liite 6). Tiivistelmän tai otsikon perusteella käyttökelpoisiksi arvioidut artikkelit hankittiin ja luettiin läpi. Tässä vaiheessa kaksi artikkelia osoittautui käyttökelvottomiksi, sillä niissä ei ollut mainintaa kenkien tai sukien ominaisuuksista tai niiden sopivuuden arvioimisesta. Kirjallisuuskatsaus tuotti yhteensä kuusi käyttökelpoista artikkelia kengistä ja viisi käyttökelpoista artikkelia sukista. Käyttökelpoiset artikkelit ja niiden tuottama tieto on eritelty tarkemmin omassa taulukossaan (liite 7).

Opinnäytetyön toinen vaihe oli selvittää puolistrukturoidun teemahaastattelun avulla vastaus tutkimuskysymykseen: Miten vanhemmat valitsevat lapselle kengät ja sukat? Teemahaastattelun avulla voitiin kerätä kattavaa ja monipuolista tietoa asioista, joita on tutkittu vähän. Haastattelu on sopiva menetelmä, kun tavoitteena on kerätä syvällistä tietoa jostakin tietystä aiheesta (Airaksinen – Viikka 2004: 63). Teemahaastattelun avulla voi tutkia ihmisten näkemyksiä, tietoja ja mielipiteitä. Haastattelu soveltuu pienten, 5–10 hengen tutkimusjoukkojen tarkasteluun. Teemahaastattelussa haastattelija pyrkii keskustelemaan haastateltavan kanssa valitusta aiheesta. Haastattelun aikana haastateltavalta voi myös pyytää lisätietoja tai perusteluja vastaukselleen syvällisen tiedon saamiseksi. Lisäksi haastattelija voi tarvittaessa toistaa kysymyksen tai tarkentaa sitä, mikä ei lomakemuotoisessa kyselyssä ole mahdollista. Tällä tavoin voidaan varmistaa että haastateltava on ymmärtänyt kysymyksen oikein ja on myös pystynyt vastaamaan siihen tarkoittamallaan tavalla. Näin harhaanjohtavien väärinkäsitysten mahdollisuus pienenee. (Hirsijärvi – Hurme 2008: 35; Tuomi – Sarajärvi 2002: 75). Teemahaastattelun etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehukseen eli tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn (Tuomi – Sarajärvi 2002: 77–78.) Tämän opinnäytetyön haastatteluosiossa käytetyt teemat nousivat esiin kirjallisuuskatsauksen tuottaman tutkimustiedon pohjalta.

Monet tekijät vaikuttavat teemahaastattelun toistettavuuteen ja pätevyYTEEN. Toistettavuudella eli reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että kaksi eri tutkijaa päätyy samaan tulokseen. Pätevyydellä eli validiteetilla tarkoitetaan sitä, että valittu tutkimusmenetelmä mittaa juuri sitä mitä on tarkoitus. Toistettavuus ja pätevyys ovat tutkimusmenetelmän luotettavuuden pääkriteerit. Yksi teemahaastattelun luotettavuuteen vaikuttava

tekijä on haastattelukysymysten asettelu. Jokaisen haastattelukysymyksen tulee olla muotoiltu siten, että haastateltava ymmärtää sen ja pystyy vastaamaan esitettyyn kysymykseen (Tuomi - Sarajärvi 2002: 133.) Toinen teemahaastattelun vaara on, että kysymykset peilaavat tutkijan tietoperustaan tai ennakkokäsityksiin. Vastaaja saattaa tällöin aavistaa kysymyksestä "toivotun vastauksen" eikä vastaakaan omien kokemusten tai käsitysten mukaan, vaan haastattelijaa miellyttääkseen (Viikka 2005: 105.)

Tutkimusmenetelmänä käytetty haastattelu voi olla täysin strukturoitu, jolloin kysymykset on laadittu ennalta ja ne esitetään aina tietyssä järjestyksessä. Strukturoimattomassa eli vapaassa haastattelussa käydään täysin vapaata keskustelua aihepiirin sisällä. (Hirsijärvi – Remes – Sajavaara 2004: 197). Puolistrukturoitu haastattelu on edellisten välimuoto: keskustelua käydään ennalta valituista aiheista eli teemoista, mahdollisesti ennalta valittujen apukysymysten ohjaamana. Puolistrukturoidun haastattelumenetelmän etuna on mahdollisuus laatia haastattelukysymykset ja suunnitella haastattelun etenemisjärjestys etukäteen. Samalla on kuitenkin mahdollista esittää tarvittaessa tarkentavia lisäkysymyksiä. Haastattelijalla on mahdollisuus oikaista väärinkäsityksiä, toistaa tai selventää kysymystä haastattelun aikana ja keskustella epäselvyyksistä haastateltavan kanssa. Haastattelumuodoksi opinnäytetyössä valittiin yksilöhaastattelu, joka on yleisimmin käytetty haastattelumenetelmä. Se on myös helpoin aloittelevalla haastattelijalle. (Hirsijärvi – Hurme 2008: 61.) Haastattelijoiden kokemattomuudesta johtuen puolistrukturoitu yksilöhaastattelu oli luotettavin valinta haastattelumenetelmäksi. Teemahaastattelu ja puolistrukturoitu haastattelu toisinaan mielletään samaksi menetelmäksi, sillä haastattelumenetelmät ovat hyvin samankaltaiset. Ainoa ero on, ettei puhtaassa teemahaastattelussa käytetä valmiita kysymyksiä. Raja puhtaan teemahaastattelun ja puolistrukturoidun haastattelun välillä on kuitenkin häilyvä. (Hirsijärvi – Hurme 2008: 47–48.)

Haastattelukysymykset (liite 8) pohjautuivat kirjallisuuskatsauksesta esille nousseisiin teemoihin. Haastattelukysymykset esitettiin yhdellä vanhemmalla ennen varsinaisia haastatteluja. Esitestaushaastattelun avulla voitiin testata haastattelurungon toimivuutta ja ajankäyttöä (Hirsijärvi – Hurme 2008: 72.) Esitestaushaastattelu osoitti, että haastattelutilanteessa tarvitaan havainnollistavia kuvia tai esineitä, joiden avulla voi selittää haastateltavalle vieraita sanoja. Tällaisia vieraita sanoja olivat esimerkiksi *lesti* ja *kengän laajuus*. Haastattelutilanteisiin päätettiin varata kuvia kengän lestickä ja

yksi kenkämalli, jonka avulla oli mahdollista havainnollistaa kengän laajuutta. Ennen haastatteluja kaikille haastateltaville lähetettiin sähköpostiviesti (liite 4), jossa oli tietoa opinnäytetyöstä ja haastattelun toteutuksesta. Haastattelun ajankohdasta sovittiin jokaisen haastateltavan kanssa erikseen sähköpostitse. Osa haastatteluista tehtiin opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimineen päiväkodin tiloissa ja osa haastattelijan kotona sen mukaan, kumpi sopi haastateltavalle paremmin. Ennen haastattelua haastateltava allekirjoitti haastattelusopimuksen (liite 5).

Kaikille haastateltaville esitettiin samat kysymykset, useimmiten samassa järjestyksessä. Järjestystä muutettiin eräissä tapauksissa, joissa haastateltava tuli vastanneeksi useampaan kysymykseen samassa vastauksessa. Tarkoitus oli, että haastateltavat saivat vastata kysymyksiin vapaasti ja niin laajasti kuin haluavat. Kaikki haastattelut nauhoitettiin. Haastattelut kestivät keskimäärin 20–30 minuuttia. Kahdessa haastattelutilanteessa läsnä olivat haastateltava ja haastattelija. Kolmessa haastattelutilanteessa haastattelijoita oli läsnä kaksi: toinen haastatteli ja toinen vastasi nauhurin käytöstä. Aineistoihin ei merkitty haastateltujen nimiä tai muita tunnistetietoja. Eettisistä syistä jokaisen haastatteluun osallistuvan anonymiteetti on turvattava huolellisesti (Kylmä – Juvakka 2007: 152). Opinnäytetyön jokaisessa vaiheessa varmistettiin, ettei ketään osallistuneista ole mahdollista tunnistaa opinnäytetyöstä. Haastatteluun osallistuneiden nimiä tai muita tunnistetietoja ei merkitty aineistoihin missään muodossa. Kaikkia aineistoja ja niiden sisältöä käsitteleviä sitoo vaitiolovelvollisuus. (Henkilötietolaki 3: 11–12§; Mäkinen 2006: 148–149.) Aineistot hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua.

Analysoitujen haastattelujen ja kirjallisuuskatsauksen pohjalta tuotettiin vanhemmille tarkoitettu kirjallinen ohje lasten kengistä ja sukista. Tärkeä osa ohjeen tuottamisprosessia on ohjeen esitestaus kohderyhmän edustajilla, jotka voivat peilata ohjeen soveltuvuutta omiin kokemuksiinsa ja arkitoimintaansa (Alkula ym. 1994, 121–122). Ohje esitettiin viidellä vanhemmalla, joilla oli päiväkotikäisiä lapsia. Esitestaus suoritettiin kirjallisella palautelomakkeella (liite 9), jossa oli 8 avointa kysymystä. Tarkoitus oli, että palautelomakkeen kautta saataisiin mahdollisimman monipuolista informaatiota. Avointen kysymysten etu oli se, että vastaajilla oli mahdollisuus kertoa vapaasti mielipiteitään (Hirsijärvi ym. 2005:190). Esitestauksessa pyydettiin palautetta ohjeen selkeydestä, luettavuudesta, ulkoasusta ja sisällöstä. Palautelomakkeessa pyydettiin arvioimaan myös ohjeeseen valittua fonttia, pistekokoa, kuvitusta ja asettelua. Lisäksi vas-

taajilta pyydettiin kehittämis- ja muutosehdotuksia ohjeeseen. Kysymykset oli jaettu ohjeen numeroitujen osa-alueiden mukaan. Palautelomakkeen mukana vastaajat saivat ohjeen paperiversioon, johon osa-alueet oli eroteltu lomaketta vastaavin numeroin. Numeroinnin tarkoitus oli helpottaa vastaajan hahmottamista, mitä osaa ohjeesta kysymys koskee. Vastaamiseen oli varattu yksi viikko aikaa. Palautelomakkeiden tuottamien vastausten pohjalta ohje muokattiin lopulliseen muotoonsa.

6.5 Aineiston analysointi

Opinnäytetyössä käytettiin teoriaohjaavaa sekä aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoreettiset käsitteet otetaan aiemmista tutkimuksista. (Tuomi – Sarajärvi 2002: 116.) Kirjallisuudesta poimitaan yksittäisiä ilmiöitä, ja käytännön toteutuksen avulla hankitaan tietoa näistä ilmiöistä. Tämän jälkeen analysoidaan, kohtaavatko teoria ja käytäntö. (Eskola – Suoranta 1998: 80–81.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tarkastelun kohteena on aineisto yksinään ilman teoreettista viitekehystä. Aikaisemmilla havainnoilla tai tiedoilla ei ole mitään tekemistä analyysin kanssa. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä ei ole ennalta sovittuja analyysiyksiköitä tai tarkasteltavia ilmiöitä, vaan ne nousevat aineistosta. (Tuomi 2007: 129–130.) Opinnäytetyön teoreettiset käsitteet perustuivat kattavaan kirjallisuuskatsaukseen. Käytännön toteutuksena oli puolistrukturoitu teemahaastattelu. Sisällönanalyysi jakautui kolmeen työvaiheeseen: kirjallisuuskatsauksen analysointiin, haastattelujen analysointiin ja esitestauksen palautelomakkeiden analysointiin. Kirjallisuuskatsauksen ja haastattelujen tulokset analysoidtiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia käyttäen, ja palautelomakkeet aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen.

Sisällönanalyysin ensimmäisessä vaiheessa käytiin läpi kirjallisuuskatsauksen tuottamat artikkelit. Käyttökelpoisiksi todetuista 11 artikkelista poimittiin kaikki tieto koskien lasten kenkien ja sukkiin ominaisuuksia sekä niiden sovitus- ja arviointimenetelmiä. Jokainen mainittu kengän tai sukan ominaisuus kirjoitettiin ylös jokaisesta artikkelista erikseen. Kun kaikki artikkelit oli tällä tavoin käyty läpi, tutkimustiedon tuottamien ominaisuuksien listat yhdistettiin. Yhdistetyllä listalla samaa ominaisuutta koskevat maininnat koottiin yhteen, jolloin osumien määrästä oli nähtävissä kunkin ominaisuuden painoarvo. Mitä useammin ominaisuus oli mainittu yhtenä hyvän kengän tai sukan osana, sitä suurempi sen painoarvo oli. Lopuksi ominaisuudet luokiteltiin ilmiöittäin opinnäyte-

työn seuraavan työvaiheen eli haastattelukysymysten laatimisen helpottamiseksi. Ilmiöiksi nousivat: 1. kengän kärjen malli, 2. kengän koko, 3. kengän korko, 4. kengän kiinnitys, 5. kengän materiaali, 6. kengän pohjan ominaisuudet, 7. kengän lesti, 8. kengän paino, 9. kengän tukevuus ja muotoilut, 10. sukkiensa materiaali ja 11. sukkiensa resori. Nämä ilmiöt vastaavat puolistrukturoidun teemahaastattelun teemoja.

Sisällönanalyysin toisessa vaiheessa nauhoitettu haastatteluaineisto litteroitiin tekstimuotoon. Aineistoja arvioitiin kirjallisuuskatsauksen tuottamien yksittäisten ilmiöiden kautta. Aluksi jokaisesta litteroidusta haastatteluaineistosta etsittiin kaikki kyseistä ilmiötä käsittelevä informaatio. Tämän jälkeen kaikista aineistoista poimittu informaatio koottiin yhteen kyseistä ilmiötä käsittelevän luokan alle. Haastateltujen antamia vastauksia arvioitiin suhteessa aiempaan kirjallisuuteen. Vastaukset jaettiin arvioinnin perusteella kolmeen ryhmään: teorian mukaiseen, teorian vastaiseen sekä tunnistamattomaan tietämykseen ja toimintatapoihin. Teorian mukainen tietämys vastasi kirjallisuuskatsauksessa esiin nousutta teoriaa. Teorian vastaista tietämystä voitiin pitää virheellisenä suhteessa kirjallisuuskatsauksen teoriaan. Vastaukset, joissa haastateltu ei tiennyt ilmiöstä mitään tai ei ollut kiinnittänyt asiaan huomiota, merkittiin tunnistamattoman tietämyksen ryhmään. Jokainen ilmiö käytiin läpi samalla tavalla. Näin saaduista vastauksista laadittiin kooste, jossa lueteltiin, miltä osin vanhempien tietämys tai toimintatavat olivat oikeellisia, miltä osin virheellisiä teorian tietoon nähden, ja mitä asioita vanhemmat eivät tiedostaneet lainkaan. Tämä kooste ohjasi vanhemmille kehitettävän ohjeen sisältöjen valintaa ja painotusta.

Sisällönanalyysin kolmannessa vaiheessa analysoitiin kirjallisen ohjeen esitestauksessa käytetyt palautelomakkeet. Kaikki viisi palautelomaketta palautettiin täytettyinä. Palautelomakkeisiin kirjoitetut vastaukset koottiin yhteen kysymyksittäin, minkä jälkeen tutustuttiin palautteisiin. Palautteista etsittiin esiin nousevat muutos- ja kehittämissuhteet, sekä huomioitiin mahdolliset maininnat jonkin ohjeen osa-alueen epäselvyydestä. Useita kertoja palautteissa toistuneet muutos- tai kehittämissuhteet sekä vanhempien epäselviksi kokemat kohdat otettiin tarkastelun alle ohjeen muokausvaiheessa. Muutos- ja kehittämissuhteita hyödynnettiin mahdollisuuksien mukaan, mikäli se oli ohjeen taiton ja teknisen toteutuksen kannalta mahdollista tehdä. Epäselviä kohtia pyrittiin muokkaamaan ymmärrettävämpään muotoon. Palautelomakkeista saatujen vastausten pohjalta kirjallinen ohje muokattiin lopulliseen muotoon.

7 Tulokset

7.1 Hyvän kengän ja sukan ominaisuudet

Tässä luvussa esitellään kirjallisuuskatsauksen tuottamat tulokset lasten kenkien ja sukkiensa ominaisuuksista. Käyttökelpoisia tutkimuksia, tutkimusartikkeleita ja asiantuntija-artikkeleita löytyi tietokantojen kautta yhteensä 11 kappaletta. Kirjallisuuskatsauksen tulokset on esitelty yksityiskohtaisemmin erillisessä taulukossa (liite 7). Lasten kenkiä ja sukkiä käsittelevät tulokset on eritelty lisäksi omissa taulukoissaan 2 ja 3.

Lasten kengän kärki ei saa kaventua, vaan kengän kärjen mallin tulee mukailla jalkaterän muotoa. Suippokärkinen kenkä altistaa lapsen jalkaterän virheasentoille sekä ihoa kynsimuutoksille. Kengän kärki ei saa myöskään lestiin muotoillun käynnin seurauksena kiillautua yläviistoon. Käynnin seurauksena lapsen varpaat joutuvat taipumaan kengässä luonnottomaan asentoon ja niiden toiminnot kävelyn aikana estyvät. (Rossi 1999: 53–54; Staheli 1991: 374.) Lasten kengän jalkaterveyttä tukeva malli on suoralestininen, mutta monet lasten kengät suunnitellaan virheellisesti käyrälestisiksi. Käyrälestisessä kengässä lapsen jalkaterä joutuu vääntymään sirppimäiseen asentoon. Tätä kautta käyrä lesti estää lapsen jalkaterän luonnolliset toiminnot, jolloin kävely muuttuu virheelliseksi. (Rossi 1999: 53–54; Rossi 2002: 93; Rossi 2001: 135–136.)

Lasten kengän on oltava pituudeltaan ja laajuudeltaan sopivan kokoinen – ei liian pieni, eikä liian suuri. Liian pieni kenkä aiheuttaa lapselle helposti jalkaterien virheasentoja kuten vaivaisenluita. Liian suuressa kengässä lapsen jalkaterän päkiä ei osu samaan kohtaan kenkään rakennetun päkiälinjan kanssa, jolloin kenkä taipuu eri kohdasta kuin lapsen jalkaterä. Tämä muuttaa lapsen kävelyä estämällä jalkaterien luonnolliset liikkeet ja toiminnot. Liian tyköistuvassa ja tiukassa kengässä lapsen jalkaterä on jatkuvasti puristuksissa, jolloin jalkaterän ja nilkan liikkeet estyvät. Vanhempien on tärkeää seurata lapsen jalkaterän kasvua ja kenkien sopivuutta tasaisin väliajoin. Kenkien sopivuutta ei saa koskaan arvioida kenkään merkityn kokonumeron perusteella, vaan kenkää tulee aina sovittaa lapsen jalkaan. (Rossi 1999: 58; Rossi 2002: 88; Klein ym. 2009.)

Lasten kengässä ei saa olla mitään ylimääräisiä muotoiluja tai tukia, kuten sisäkaaren tukia tai tukevia kantakappeja. Tuet estävät turhaan lapsen jalkaterien luonnolliset toiminnot ja muuttavat kävelyn mallin virheelliseksi. (Rossi 2002: 88, 96; Rossi 2001: 129–138.) Lapsen kengän pitää olla mahdollisimman taipuisa ja joustava. Ihanteellinen lasten kenkä jäljittelee mahdollisimman tarkoin paljasjaloin kävelyä. Lasten kengän tulee taipua siten, että päkiä saa taipua vapaasti ja varvastyöntö voi tapahtua luonnollisesti. Liian tukevat kengät estävät lapsen jalkaterien luonnolliset liikkeet, mikä heijastuu muutoksina kävelyyn ja koko kineettiseen ketjuun. (Staheli 1991: 374; Rossi 2002: 88; Rossi 1999: 59; Wolf ym. 2008: 51.)

Lasten kengän pohjan pitää olla ohut ja taipuisa. Pohja ei saa olla liian liukas, muttei liian pitäväkään. Esimerkiksi nahka on liukkaitensa vuoksi huono kengän pohjan materiaali. Toisaalta eräät kengän pohjissa käytetyt kumi- ja muovilaadut ovat liian voimakaskitkaisia, jolloin pohja jarruttaa joka askeleella. Tällöin varpaat tökkäävät kengän kärkeen, kun pohja tarraa kiinni alustaan. (Rossi 2002: 89; Staheli 1991: 374.) Lasten kengän koron pitää olla mahdollisimman matala. Ihanteellisessa lasten kengässä ei ole lainkaan korkoa, sillä minimaalinenkin korko muuttaa väistämättä lapsen kävelyä, jalkaterien kuormitusta ja koko pystyasentoa. (Rossi 1999: 50–53; Rossi 2001: 129–132, 137–138; Rossi 2002: 90, 92.)

Paras lastenkenkä materiaali on nahka tai muu mahdollisimman hengittävä materiaali. Näin minimoidaan hikoilun aiheuttama jalkaterien hautuminen kengissä. (Staheli 1991: 374.) Liian tiukasti sidotut kengännauhat estävät kenkien ilmanvaihdon sulkemalla lapsen jalkaterän tiiviiseen umpioon, josta kosteus ei pääse haihtumaan. Lisäksi tiukasti sidotut kengännauhat heikentävät jalkaterien verenkiertoa. (Rossi 2002: 88.) Lasten kengän pitää olla mahdollisimman kevyt, sillä liian painavat kengät aiheuttavat muutoksia kävelyyn aiheuttamallaan liiallisella kuormituksella. (Rossi 1999: 58; Rossi 2002: 90; Staheli 1991: 374.)

Taulukko 2. Kirjallisuuskatsauksen tulokset: lasten kengät.

Ilmiö:	Hyvän lasten kengän ominaisuudet:
Kengän kärjen malli	<ul style="list-style-type: none"> • Kärki ei saa nousta yläviistoon. • Kärki mukailee jalkaterää (ei kapene).
Kengän koko	<ul style="list-style-type: none"> • Vanhempien on tarkistettava ulko- ja sisäkenkien koko usein. • Kengässä on riittävä pituus ja laajuus. • Kenkä ei saa olla liian tyköistuva.
Kengän korko	<ul style="list-style-type: none"> • Kengässä ei saa olla lainkaan korkoa, enintäänkin minimaalisen matala.
Kengän kiinnitys	<ul style="list-style-type: none"> • Nauhoja ei saa sitoa liian tiukasti.
Kengän materiaali	<ul style="list-style-type: none"> • Materiaalin tulee olla hengittävää. • Paras materiaali on nahka.
Kengän pohjan ominaisuudet	<ul style="list-style-type: none"> • Pohja ei saa olla liukas. • Pohja ei saa olla liian voimakaskitkainen. • Nahka on liian liukas materiaali. • Pohja mahdollisimman ohut. • Pohja mahdollisimman joustava ja taipuisa.
Kengän lesti	<ul style="list-style-type: none"> • Kenkä suoralestin.
Kengän paino	<ul style="list-style-type: none"> • Kengän tulee olla mahdollisimman kevyt.
Kengän tukevuus ja muotoilut	<ul style="list-style-type: none"> • Kengässä ei mitään tukia tai muotoiluja (kaarituet, kantakapit jne.) • Kenkä mahdollisimman taipuisa. • Kenkä jäljittelee paljasjaloin kävelyä. • Kenkä taipuu päkiästä.

Sukan tarkoitus on suojata lapsen jalkaterän ihoa kengän hankaukselta. Parhaiten sukat suojaavat jalkateriä kun sukan kitkaa vähentävä pörröinen neulospuoli on ihoa vasten ja kitkaa lisäävä sileä puoli kenkää vasten. (Dai ym. 2006: 320.) Sukka, johon on kudottu paksumpi neulos jalkapohjan alle, tuntuu käytössä viileämmältä kuin ohut sukka, vaikka tutkimuksissa ei ole havaittu merkitsevää lämpötilaeroa (Purvis – Tunstall 2004: 1664–1666). Akryylikuidun ominaisuudet toimivat ihon suojaamisessa sitä paremmin mitä tiheämmin sukka on kudottu. (Herring ym. 1993: 520–521.)

Kosteudenkuljetusominaisuuksiltaan parhaita sukkamateriaaleja lapsille ovat keinokuidut (kuten akryyli) ja sekoitemateriaalit, sillä ne edistävät kosteuden siirtymistä sukien ulkopuolelle kymmenen kertaa tehokkaammin kuin luonnonkuidut (kuten puuvilla). Ne siirtävät kosteuden jalkaterän iholta sukan ulkopuolelle, jolloin lapsen jalkaterät pysyvät kuivina. Kosteuden siirtyminen pois iholta vähentää myös kitkaa kengän ja jalkaterän ihon väliltä. (Herring – Richie 1990: 69–70.) Puuvillasukat ovat kestäviä, mutta eivät kovin joustavia. Liian joustamattomat ja kireät resorit sukissa voivat ihon verenkierron estymisen kautta aiheuttaa lapselle ihomuutoksia resorin kohdalle sääreen. Tästä syystä lapsen sukassa on oltava kiristämätön resori. (Herring ym. 1993: 520–521; Berk – Bayliss 2007: 1064.)

Taulukko 3. Kirjallisuuskatsauksen tulokset: lasten sukat.

Ilmiö:	Hyvän lasten sukan ominaisuudet:
Sukan materiaali	<ul style="list-style-type: none"> • Keinokuitu on paras materiaali. • Puhdas puuvilla on huono materiaali. • Mitä tiheämpi kudus, sitä paremmin sukka suojaa ihoa. • Sukan kitkaa vähentävä neulospuoli tulee ihoa vasten ja kitkaa lisäävä neulospuoli kenkää vasten.
Sukan resori	<ul style="list-style-type: none"> • Resori ei saa kiristää.

7.2 Vanhempien kenkien ja sukkien valintaperusteet

Tässä luvussa on esitelty puolistrukturoidun teemahaastattelun kautta saatuja tietoja siitä, miten vanhemmat valitsevat lapselleen kengät ja sukat (taulukko 4). Haastattelijoukkoon kuului viisi päiväkotikäikäisen lapsen vanhempaa. Kengän valintaan vaikuttavina kriteereinä eniten haastatteluissa esiin nousivat hinta, käyttötarkoitus ja ulkonäkö. Satunnaisesti vanhemmat pyrkivät ottamaan kengän valinnassa huomioon myös vaikutukset lapsen jalkaterveyteen. Monet vanhemmat kokivat, ettei heillä yksinkertaisesti ole kovin paljoa tietämystä lasten kenkiin liittyvissä asioissa, minkä vuoksi heidän oli vaikea arvioida kenkiä lasten jalkaterveyden kannalta. Eräs vanhemmista kertoi luottavansa kenkävalmistajien suunnittelevan lasten kengät jalkaterveyttä silmällä pitäen, jotta niissä olisi optimaaliset ominaisuudet.

Vanhemmat eivät arvioineet kengän painoa ostotilanteessa, mutta lähes kaikki olivat havainneet lasten käyttävän mieluummin mahdollisimman kevyitä kenkiä. Tästä syystä lähes kaikki haastatelluista vanhemmista pyrkivät ostamaan lapsilleen kevyitä kenkiä. Käytännössä tämä ilmeni tilanteissa, joissa muuten samankaltaisista kenkämalleista yksi malli oli selvästi muita kevyempi. Kengän valintaan vaikutti myös kiinnitystapa. Vanhempien mielestä kengissä täytyy olla jollakin tavalla säädettävä kiinnitys, jota lapsi osaa itse käyttää. Tästä syystä tarrakiinnitys oli todettu nauhakiinnitystä käytännöllisemmäksi. Vanhemmat olivat tietoisia kenkien hengittävyden merkityksestä. Samoin he tiesivät nahan olevan hyvä kenkämateriaali. Kolme vanhemmista suosi varsinkin talvikengissä Goretex®-materiaalia sen vedenpitävyyden ja hengittävyden vuoksi. Tältä osin vanhempien tietämys oli samansuuntaista tutkitun tiedon kanssa. Käytännössä vanhemmat valitsivat nahkakengät useimmiten vain juhlakengiksi – kaksi haastatelluista myönsi, ettei käyttökenkien materiaaliin kiinnitetty lainkaan huomiota. Lasten jalkaterveyden kannalta on ongelmallista, että harvoin käytettäviin juhlakenkiin panostettiin selvästi enemmän kuin jatkuvassa käytössä oleviin arkikenkiin.

Lasten kenkien sopivuuden arvioinnissa ilmeni virheellisiä toimintatapoja. Yleensä lapsi sovitti ostettavaa kenkää joko kaupassa tai kotona, mutta ei aina. Neljä vanhemmista arvioi kengän sopivuutta käyttämällä peukalotestiä, yksi käytti jalkapohjan ääriiviivapiirrostä. Neljä haastatelluista oli saanut sopivan koon valintaan apua myymälän henkilökunnalta. Eräs vanhemmista myönsi sopivan koon valinnan olevan puhdasta arpapeliä.

Jalkaterien kasvua vanhemmat eivät oikeastaan seuranneet muuten kuin kenkien oston yhteydessä. Käyttökenkien sopivuutta ei seurata juuri koskaan. Neljä vanhemmista lykkäsi uusien kenkien hankintaa yleensä siihen asti, että lapsi sanoo vanhojen kenkiensä puristavan. Kaikki vanhemmat luottivat vahvasti siihen, että lapsi osaa itse kertoa, jos kenkä tuntuu liian pieneltä. Siinä vaiheessa, kun lapsi alkaa tuntea kenkien aiheuttavan kipua, on kenkä todennäköisesti jo useita kokonumeroita liian pieni. Kolme vanhemmista vältti liian suuria laajuuksia kengissä lapsen jalkaterän kapeuden vuoksi. Yksi vanhemmista suosi suurempia laajuuksia, mutta käytännössä kaikkien vanhempien arvio kengän laajuudesta perustui silmämääräiseen lapsen jalkaterän ja kengän vertailuun. Yksi vanhemmista ei kiinnittänyt laajuuteen mitään huomiota.

Neljä vanhemmista tiedosti kapeakärkisten kenkien haitallisuuden, ja he suosivatkin kengissä leveää ja pyöreää kärkeä. Yksi vanhemmista ei kiinnittänyt kengän kärjen malliin huomiota. Koron korkeuteen kukaan vanhemmista ei varsinaisesti kiinnittänyt huomiota. Lasten kenkien korkoja ei mielletty koroiksi samalla tavalla kuin esimerkiksi aikuisten naisten korkokengissä. Matalaa korkoa ei mielletty korkeaksi tai sitä ei luettu koroksi ollenkaan. Kuitenkin kahden sentin korko on lapsen pituuteen suhteutettuna jo varsin korkea. Eräs vanhemmista vältti sellaisia kenkiä, joiden korko kapenee sivuiltaan kiilamaisesti. Tällaisen kengän vanhempi epäili olevan kiikkerä ja epävakaa. Kukaan vanhemmista ei kiinnittänyt myöskään lestin malliin mitään huomiota. Varsinaisessa haastattelutilanteessa käytettävissä olevaa lestikuvaa arvioidessaan vanhemmat arvelivat suoralestisen kengän olevan parempi. Kukaan ei kuitenkaan ollut aiemmin edes tietoinen tästä ominaisuudesta kengässä.

Virheellinen käsitys tukien tarpeellisuudesta tuli voimakkaasti ilmi kaikkien haastateltujen vanhempien kertomasta. Kenkään muotoiltujen tukien luultiin ennaltaehkäisevän ja korjaavan mahdollisia virheasentoja. Lattajalkaisuutta vanhemmat pitivät yleisesti virheasentona, joka vaatii hoitoa – myös pienillä lapsilla. Vanhemmat pyrkivät ostamaan tukevia kenkiä. Monet vanhemmat pitivät kengän tukevuutta ja muotoiluja merkkinä korkeasta laadusta ja ”ergonomisuudesta”. Löysää ja taipuisaa kenkää pidettiin huonolaatuisena tai halpatekoisena, minkä vuoksi vanhemmat tietoisesti välttivät ostamasta sellaisia. Tältä osin vanhempien tietämys oli voimakkaasti ristiriidassa tutkitun tiedon kanssa. Myös virheellinen käsitys kengän iskunvaimennuksen välttämättömyydestä nousi esiin haastatteluissa. Kaikki haastatellut vanhemmat tietoisesti suosivat paksu-

pohjaisia kenkiä. Myös tässä suhteessa vanhemmat kokivat paksun pohjarakenteen olevan merkki laadusta.

Kaksi vanhempaa oli tosin kyseenalaistanut tukevien ja jäykkien kenkien ihanteen kokemustensa perusteella. Toinen heistä oli ihmetellyt ristiriitaa lääkärin ohjeiden välillä: ensiaskelkenkien olisi pitänyt olla mahdollisimman tukevat, ja kuitenkin lapsen olisi pitänyt kävellä paljon paljasjaloin. Hän oli päätenyt lopputulokseen, että kävelyn oppimisen jälkeen kenkien olisi parempi olla taipuisat. Eräs vanhemmista oli huomannut lapsensa "ahdistuneen" tukevista kengistä ja kieltäytyneen käyttämästä niitä. Tästä syystä hän oli alkanut suosia taipuisampia ja joustavampia kenkiä, muttei ollut varma ratkaisunsa oikeellisuudesta.

Myös sukkien osalta vanhempien tietämys oli osittain virheellistä. Kolme vanhemmista suosi ehdottomasti puuvillasukkia, mitä tutkimusten perusteella ei voida pitää suositeltavana. Yksi vanhemmista oli tietoinen puuvillasukkien huonosta kosteudenkuljetuskyvystä ja valitsi ainoastaan Goretex®-sukkia. Yksi vanhemmista ei kiinnittänyt sukkien materiaaliin mitään huomiota. Vanhemmat arvioivat ostotilanteessa sukkien koon aina kengännumeron perusteella. Vanhemmat eivät kylläkään tiedostaneet, että sukkien tulisi kutistumisen vuoksi olla kengännumeroa suuremmat. Sukkien resorin osalta vanhemmat pyrkivät välttämään liian kireää resoria. Toisaalta eräs vanhemmista toi myös ilmi todenneensa resorittomien sukkien valuvan pois jalasta.

Taulukko 4. Puolistrukturoidun teemahaastattelun tulokset.

TUTKIMUSTIEDON MU- KAINEN TIETÄMYS	<ul style="list-style-type: none"> • Nahka on hengittävä kenkämateriaali. • Goretex® on vedenpitävä ja hengittävä materiaali. • Jäykkäpohjaiset kengät ovat epäkäytännölliset. • Kevyet kengät ovat parhaat. • Kengän kärki ei saa kaventua. • Kengissä on oltava säädettävä kiinnitys. • Goretex® on hyvä sukkamateriaali. • Sukan resori ei saa kiristää.
TUTKIMUSTIEDON VASTAINEN TIETÄMYS	<ul style="list-style-type: none"> • Iskunvaimennus on tarpeellista. • Kengissä on oltava paksu pohja. • Kenkien on oltava tukevat. • Tuet kengissä korjaavat ja ehkäisevät virheasentoja. • Lattajalkaisuus vaatii toimenpiteitä. • Sisäkaaren tuki edesauttaa jalkakaarien kehitystä. • Lapsi osaa arvioida puristaako kenkä. • Lapsi ei voi käyttää liian pieniä kenkiä tuntematta kipua. • Kenkää ei tarvitse sovittaa. • Jalkaterää ja kenkää ei tarvitse mitata – kokonumeroon voi luottaa. • Sukat pitää ostaa samankokoisina kuin kengännumero. • Puuvillasukat ovat suositeltavia.
TUNTEMATON TIETÄ- MYS	<ul style="list-style-type: none"> • Lestin malli • Kengän laajuus • Kengän korko • Lapsen jalkaterien kasvun seuranta

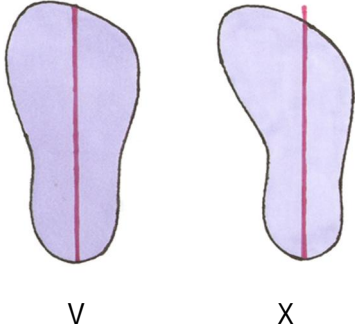
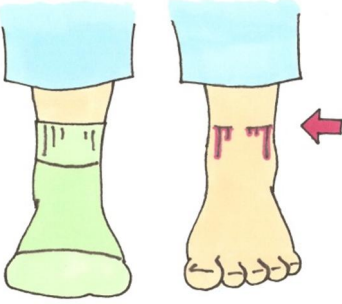
7.3 Ohjeen kehittämistarpeet

Tässä luvussa esitellään palautelomakkeen (liite 9) kautta esitestauksessa saadut vastaukset ja kehittämisehdotukset kehitetystä kirjallisesta ohjeesta (taulukko 5). Palautelomake lähetettiin viidelle päiväkotikäisen lapsen vanhemmalle, ja kaikki lomakkeet palautettiin täytettyinä. Kaikki vastaajat pitivät ohjeen ulkonäöstä. Ohjeen asettelu oli vastaajien mielestä riittävän väljä. Ohjetta lukiessa ei vastaajien mukaan tullut sellaista tunnetta, että ohjeeseen olisi tungettu liikaa asiaa. Ohjeen väritystä pidettiin raikkaana ja se lisäsi mielenkiintoa ohjeeseen. Kuvat olivat vastaajien mielestä erittäin selkeitä ja riittävän suuria. Vastaajien mukaan ohjeen fontti oli selkeä ja helposti luettava. Kirjasinkoko oli riittävän suuri sekä leipätekstissä että kuvateksteissä. Ohjeen käytettävyys arvioitiin erinomaiseksi.

Vastaajien mukaan ohjeen pääotsikko "Lasten kengät ja sukat – ohje vanhemmille" oli sopivan yksinkertainen, selkeä ja ymmärrettävä. Ohjeen väliotsikot kertoivat vastaajien mielestä olennaisen kappaleen tekstin sisällöstä ja herättivät lukijan mielenkiinnon. Yksi vastaajista antoi kuitenkin palautetta, että sukkiä käsittelevän kappaleen väliotsikko "Pari sanaa sukista" saa sukat kuulostamaan toisarvoiselta kenkiin verrattuna. Tästä syystä otsikko päätettiin muuttaa muotoon "Tällainen on hyvä sukka" jotta otsikko kuulostaisi tasa-arvoiselta hyviä kenkiä käsittelevän "Tällainen on hyvä kenkä?"-otsikon kanssa.

Vastaajat pitivät ohjeen tekstiä asiapitoisena ja selkeänä. Kuvat olivat vastaajien mukaan erittäin selkeitä ja havainnollistavia. Eräs vastaaja esitti kehittämisehdotuksen, jossa hän esitti, että sukkien resoria käsittelevässä kuvassa nilkan puristusjälkeä korostavan punaisen värin saisi vaihdettua, sillä nopeasti katsottuna näytti kuin nilkasta tulisi verta. Vastaajat toivoivat myös, että suora- ja käyrälestisiä kenkiä havainnollistavaan kuvaan merkittäisiin jollakin tavalla, kumpi on hyvä ja kumpi huono lestimalli. Ohjeessa käytetty taulukko lapsen jalkaterien kasvun seurannasta oli vastaajien mielestä havainnollinen ja tuki asian ymmärtämistä. Kuvatekstejä vastaajat pitivät selkeinä, paitsi jalkapohjan ääriiviivapiirrosta havainnollistavassa kuvassa. Yhdessä kuvatekstin lauseessa kiellettiin katsomasta alas, mutta ei tiedetty ketä kielto koskee. Tämä kohta korjattiin muotoon "Lapsi ei saa katsoa alas."

Taulukko 5. Kirjalliseen ohjeeseen palautteen perusteella tehdyt muutokset.

OHJEEN ESITESTAUKSESTA SAADUT PALAUTEET	OHJEESEEN TEHDYT MUUTOKSET
<p>Kuvateksti: Vilkaise pohjaa – käyristyykö se? Lestin pitää olla suora! <i>”Voisiko jotenkin merkitä kuvaan, että oikean puoleinen ei ole hyvä kengänpohja”</i></p>	<p>Kuvan muutos: Kuvan alle lisättiin oikein- ja väärinmerkinnät.</p> 
<p>Kuvateksti: Piirrä mallipohjallinen kun lapsi seisoo paperilla (ei saa katsoa alas!). <i>”Käy mielessä, että kuka ei saa katsoa alas”.</i></p>	<p>Kuvatekstiin muutos: <i>”Lapsi ei saa katsoa alas.”</i></p>
<p>Väliotsikko: Pari sanaa sukista <i>”Onko tämän kohdan tarkoitus olla vain lisä kenkäasiaan? Vähän tulee sellainen fillis, että tässä pieni info toisarvoisesta asiasta.”</i></p>	<p>Väliotsikon muutos muotoon: <i>”Tällainen on hyvä sukka.”</i></p>
<p>Kuva: <i>”Olisi hyvä jos nilkan punaisen värin saisi vaihdettua, sillä nopeasti katsottuna näytti että nilkasta tulee verta.”</i></p>	<p>Kuvan muutos:</p>  <p>Kuvasta poistettiin punainen väri (kuvasssa alkuperäinen kuva)</p>

8 Ohje vanhemmille

8.1 Ohjeen tuottaminen

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimineen päiväkodin vanhempaintoimikunnan taholta esitettiin toive kirjallisesta ohjeesta. Kirjallinen toteutus toimii hyvin annettaessa vanhemmille konkreettisia käytännön toimintaohjeita ja yksityiskohtaista tietoa lasten jalkateristä ja kengistä. (Ewles – Simnet 1995: 229.) Ohjeen tekstin suunnitteluvaiheessa korostui asiasisällön perustelemisen tärkeys. Perustelujen tavoite oli saada vanhemmat ymmärtämään, miksi heidän kannattaa toimia ohjeen mukaisesti. (Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 38.) Ohjeen sanamuodoissa haluttiin välttää syyllistämistä ja käskemistä, jotta ohje ei latistaisi lukijaa. Kaikin tavoin ohjeen lukemisesta pyrittiin saamaan vanhemmille positiivinen ja informatiivinen kokemus, joka motivoisi kiinnittämään huomiota lapsen kenkiin ja jalkaterveyteen. Ohjeessa haluttiin tuoda ilmi, että kaikki asiasisältö perustuu uusimpaan tutkittuun tietoon.

Ohjeen suunnittelun tavoitteena oli kaikinpuolinen selkeys ja ytimekkyys. Samalla ohjeen sisällön suunnittelussa pyrittiin välttämään liian suuren tietomäärän mahduttamista yhteen ohjeeseen. Ohjeen sisällön valintaa ja rajausta ohjasivat kattavan kirjallisuuskatsauksen sekä vanhemmille tehdyn haastattelun tulokset. Ohjeessa painotettiin niitä osa-alueita, joilla on suuri vaikutus lasten jalkaterveyteen, mutta joista vanhemmat eivät olleet tietoisia tai heidän tietämyksensä asiasta oli virheellistä. Kun ohjeen asiasisällöt olivat tätä kautta hahmottuneet, tarkennettiin, mitä konkreettisia asioita ohjeessa oli tuotava esiin. Näistä asioista kehitettiin lyhyitä, tietoiskumaisia lauseita, joiden tuli olla selkeitä ja ymmärrettäviä. Lauseissa ei saanut olla vaikeita rakenteita eikä jalkaterapian ammattisanastoa, vaan tekstin tuli olla helppolukuista ja kieleltään kansantajuista. Ohjeen leipätekstin jälkeen suunniteltiin väliotsikot asiakokonaisuuksille. Jokaisen väliotsikon tuli kiteyttää asiakokonaisuutensa ydin. Samalla pyrittiin siihen, että väliotsikoissa olisi ohjeen keventämiseksi hieman huumoria. Viimeiseksi ohjeelle suunniteltiin pääotsikko. Pääotsikon tuli kertoa lukijalle yhdellä silmäyksellä, mitä ohje käsittelee ja kenelle se on suunnattu.

Ohjeen ulkoasusta haluttiin houkutteleva ja lukijan mielenkiintoa herättävä. Ulkoasun toteutukseen päätettiin panostaa, koska ulkoasun selkeys vaikuttaa kirjallisen ohjeen asiasisällön ymmärrettävyyteen. Ohje päätettiin painaa tavallista tulostuspaperia paksummalle paperille, jotta ohjeesta tulisi kestävämpi. Paperina ei haluttu käyttää tavallista, standardimitoitettua paperia. Arkikäytössä olevista standardipapereista poikkeaminen antaa ohjeelle ammattimaisen ja huolitellun ilmeen. Ohjeen taiton teknisessä toteutuksessa käytettiin apuna graafista suunnittelijaa Katja Rantaa. Ohjeen taiton suunnittelu alkoi fontin ja pistekoon valinnalla. Ohjeeseen valittiin selkeä ja suuri fontti, jotta teksti olisi ilmavaa ja miellyttävää lukea. Tekstin väriksi valittiin musta, sillä se erottuu parhaiten värillisestä taustasta. Ohjeen luettavuuden lisäämiseksi valittiin lyhyet, informatiiviset lauseet ja tekstissä pyrittiin välttämään monimutkaisia lauserakenteita sekä vierasperäisiä käsitteitä.

Ohje päätettiin toteuttaa kaksipuolisena, kokoontaitettavana mallina, joka jaettiin kuuheen osioon eli kappaleeseen. Kappalejaon avulla eri asiasisällöt voitiin jakaa erillisiksi lukupalloiksi. Ohjeen kappalejaon suunnitteluvaiheessa pyrittiin luomaan ohjeen sisällöstä loogisesti etenevä kokonaisuus. Selkeä kappalejako lisää ohjeen luettavuutta ja sen avulla eri kokonaisuudet erottuvat toisistaan. Kappaleiden erottumista toisistaan vahvistettiin myös käyttämällä värejä. Värit pyrittiin pitämään neutraaleina, mutta niiden tuli olla samalla houkuttelevia lukijan mielenkiinnon herättämiseksi. Ohjeen värimaailma muodostui lopulta vaaleista, mutta selkeistä sävyistä. Vaaleahkoa pohjaa vasten musta teksti erottui selkeästi, mikä oli myös ohjeen luettavuutta helpottava tekijä. (Ewles – Simnet 1995: 234.)

Ohjeessa haluttiin ehdottomasti käyttää kuvia tukemaan ja täydentämään tekstin sisältöä sekä lisäämään ohjeen kiinnostavuutta ja luettavuutta. Tekstin tueksi tarvittava kuvitus toteutettiin piirroskuvina. Valokuvien käyttöä haluttiin välttää, sillä pienistä valokuvista olisi tullut helposti liian epätarkkoja. Piirretyt kuvat ovat painettuina siistimpiä ja selkeämpiä kuin valokuvat, minkä lisäksi niiden värit oli helppo toteuttaa ohjeen muuhun värikyseen sopivaksi. Piirtämällä kuvat itse vältettiin myös tekijänoikeuksien mahdolliset haasteet. Kuvien asettelussa kiinnitettiin huomiota myös siihen, että ohjeen ulkoasu säilyisi tasapainoisena ja ilmavana. Jokaiselle kuvalle suunniteltiin kuvateksti ohjaamaan luentaa. Mikäli kuva havainnollisti toimintaa, esimerkiksi kengän taipuisuu-

den testaamista, toimintaohjeet muotoiltiin kuvatekstiin. (Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 40-41.)

8.2 Valmiin ohjeen kuvaus

Valmis kirjallinen ohje (liite 10) on kaksipuolinen, taitettava ja painettu paksulle paperille (130 g/m²). Taitettava malli ja taustaväriyty jakavat ohjeen kuuteen eri kappaleeseen, joista kukin käsittelee omaa asiakokonaisuuttaan. Fontin valinnassa auttoi graafinen suunnittelija Katja Ranta. Valittu fontti on selkeä, helppolukuinen ja ilmava. Tekstiväri on musta. Leipäteksti on kirjoitettu pienaakkosilla luettavuuden parantamiseksi. Otsikot on erotettu leipätekstistä kirjoittamalla ne suuraakkosilla.

Ohjeen aloituskappale pyrkii herättämään lukijan huomion muistuttamalla joka toisen lapsen käyttävän liian pieniä kenkiä. Seuraava kappale käsittelee kengän oikean koon arviointia eli sitä, miten varmistaa oman lapsen kenkien sopivuus. Kolmas ja neljäs kappale käsittelevät muita hyvän lasten kengän ominaisuuksia eri kenkämallien arvioinnin tueksi. Neljännessä kappaleessa korostetaan, ettei lapsen kengän tule olla liian tuettu. Viidennessä kappaleessa selitetään jalkakaarien kehityksen avulla syy siihen, miksi tukea ei tarvita. Viimeinen kappale käsittelee sukkienvä valintaa. Tällä tavoin ohje muodostaa johdonmukaisesti etenevän kokonaisuuden.

Ensimmäinen kappale esittelee ohjeen tarkoituksen. Otsikko "*Lasten kengät ja sukat – ohjeita vanhemmille*" kiteyttää ohjeen aiheen ja kertoo, kenelle ohje on suunnattu. Otsikkokappaleen teksti "*Puolet lapsista käyttää liian pieniä kenkiä*" on lihavoitu, jotta lukijan mielenkiinto kohdistuisi lauseeseen. Tekstin oheen lisätty lähde kertoo lukijalle väitteen perustuvan tutkittuun tietoon. Lähdettä seuraamalla kriittinen tai utelias lukija voi myös halutessaan tarkistaa tietolähteen tai hakeutua lisätiedon äärelle. Eroa terveen ja epäsovivien kenkien vaurioittaman jalkaterän välillä havainnollistaa kuva.

Toisessa kappaleessa esitellään luotettavia tapoja sovittaa kenkää lapselle. Kappaleessa esitellään myös sovitustilanteessa usein tehtäviä virheitä. Kuva havainnollistaa lukijalle, miten yksi esitellyistä sovitusmenetelmistä toimii. Kuvateksti antaa kuvaa täydentäviä lisäohjeita. Esitelty sovitusmenetelmä jää paremmin mieleen kuvan ja kuvatekstin avulla. Taulukon avulla kerrotaan, kuinka usein eri-ikäisten lasten jalkaterien kasvua ja

kenkien sopivuutta tulee seurata. Taulukossa on erotettu selkeästi lapsen ikä ja jalkateerien mittaussväli, jotta taulukkoa on helppo lukea.

Kolmannessa kappaleessa kerrotaan hyvän lasten kengän ominaisuuksista keskittyen kengän kärjen malliin ja materiaaliin. Ytimekkäästi esiteltyt ominaisuudet on erotettu toisistaan listamerkein luettavuuden parantamiseksi. Vanhemmille haastattelujen perusteella vieraimmaksi termiksi osoittautunut sana "lesti" on havainnollistettu kuvan avulla. Kuvassa on esitetty sekä ihanteellisen suoran että virheellisen käyrän lestin mallit. Kuvan alle on merkitty oikein- ja väärin-merkeillä hyvä ja huono lesti toisistaan.

Neljäs kappale käsittelee kengän tukevuutta ja muotoiluja. Kappaleen asiasisältö on erityisen tärkeä lapsen jalkaterveyden kannalta, ja vanhempien tietämys oli tukevuu- den ja muotoilujen osalta virheellistä. Tästä syystä kappaleen ulkoasusta kehitettiin huomiota herättävä. Lukijan huomio kiinnittyy suureen kuvaan, joka havainnollistaa kengän taipuisuuden testaamista. Kuvateksti tukee kuvaa, samoin kappaleen otsikko "*Kenkä aikuisen käteen*". Myös kappaleen teksteissä on konkreettisia esimerkkejä ("*Jo 2 cm korkoa on liikaa*"), jotta ohjeeseen ei jää virheellistä tulkinnan varaa.

Viidennessä kappaleessa kerrotaan lasten toiminnallisista lattajaloista. Otsikko "*Lattajalat – luonnollisesti*" on napakka ja kiteyttää tekstin asiasisällön. Kappale houkuttelee lukemaan lattajaloista, jota vanhemmat haastattelujen perusteella pitävät hoitoa vaativana virheasentona. Tässä kappaleessa ei ole kuvia, sillä ohjeen taittoon haluttiin väljyyttä. Ainoastaan taustaväriä vasten piirretty vaalea jalanjälki, joka sopii paljasjaloin kävelyä ja jalkakaaria käsittelevän kappaleen kuvitukseksi.

Kuudennessä kappaleessa kerrotaan lasten hyvien sukkiensa ominaisuuksista. Materiaale- ja koskeva tieto on koottu taulukon sisään kappaleen luettavuuden ja selkeyden lisää- miseksi. Lause "*Muista: liian pieni sukka on yhtä paha kuin liian pieni kenkä*" korostet- tiin lihavoimalla avulla, jotta sukkiensa merkitys lasten jalkaterveydelle nousee esiin. Kap- paleen kuva havainnollistaa tiukan resorin jättämän näkyvän jäljen, josta voi päätellä resorin olevan liian kireä.

9 Pohdinta

Ohjeen pohdinta

Kirjallisen ohjeen tuottaminen osoittautui suhteellisen hitaaksi prosessiksi. Vaikka konkreettisen tuotteen rakentaminen kävi nopeasti, suunnitteluvaihe vei huomattavasti aikaa. Ohjeen jokaista lausetta, kuvatekstiä ja otsikkoa työstimme sana sanalta, kunnes palaset loksahdivat paikoilleen. Ohjeen suunnittelussa pää- ja väliotsikoiden valinta oli haasteellisinta. Otsikon täytyisi herättää lukijan mielenkiinto välittömästi ja samalla kiteyttää tekstin oleellisin asiasisältö muutamalla sanalla. (Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 39–40.) Ohjeen kielen täytyi olla selkeää ja yksiselitteistä, muttei liian rautalangasta väännettyä. Liiallisen yksinkertaistettu kieli olisi antanut lukijalle vaikutelman, että ohjeen kirjoittaja pitää häntä tyhmänä. Ohjeen tekstin tuli olla asiallista, muttei kuivaa. Samoin ohjeen sanaston oli oltava maallikon ymmärrettävissä, mutta samalla viestiä kirjoittajan ammatillisesta tietämyksestä. Ohjeeseen oli mahdutettava paljon asiaa, mutta ohjeen asettelun täytyi näyttää ilmalta houkutelakseen lukijaa tutustumaan ohjeeseen. Toisaalta oli vältettävä ylipitkiä ja koukeroisia, toisaalta liian lyhyitä ja töksähteleviä lauseita. Tekstin määrä tuli pitää minimissään kuitenkin ohjeiden perusteluista tinkimättä. Näiden yhtälöiden ratkominen vaati paljon aikaa ja lukemattomia kokeiluja. (Wiio – Puska 1993: 64; Torkkola – Heikkinen – Tiainen 2002: 36–39, 42.)

Myös ohjeen ulkoasun suunnitteluun liittyi useita huolellisesti harkittuja valintoja. Ohjeen värimaailman halusimme heijastelevan lapsiin liittyvää värikkyyttä, mutta vanhemmille suunnattu ohje ei saanut olla liian räikeä tai kirkasvärinen. Tästä syystä väriyksessä tavoittelimme raja-aluetta lasten ja aikuisten värimaailmojen välillä. Ohjeessa käytetyn fontinkin täytyi olla siisti ja helppolukuinen, mutta se ei saanut olla tylsännäköinen. Ohjeen värien ja fontin valinta ei kuitenkaan ollut ylivoimaista, sillä tässä työvaiheessa pystyimme hyödyntämään graafisen suunnittelijan apua. Kirjallisen ohjeen suunnittelu ja toteutus muodostivat erittäin mielenkiintoisen projektin, jossa oli mahdollisuus käyttää myös mielikuvitusta ja luovia taitoja. Ohjeen toteutusvaiheesta teki erityisen motivoivan työn lopputuloksena syntyvä konkreettinen tuotos. Tähän toteutuneeseen lopputulokseen olemme tyytyväisiä.

Lasten vanhempien rooli ohjeen kehittämisessä oli suuri. Tarve ohjeen tuottamiselle lähti vanhemmista, minkä lisäksi päiväkotikäisten lasten vanhemmat muodostivat myös kirjallisen ohjeen ensisijaisen kohderyhmän. Omalta osaltaan vanhemmat toimivat myös asiantuntijoina ohjeen kehittämisprosessin eri vaiheissa. Heidän välittämänsä tieto ja kokemus lapsista olivat arvokasta materiaalia kirjallista ohjetta suunniteltaessa. Haastattelun ja palautelomakkeen kautta saatua informaatiota hyödynnettiin aktiivisesti ohjeen suunnittelussa ja muokkauksessa. Vanhempien osallistumisen avulla tutkitusta tiedosta saimme rajattua ja muotoiltua kohderyhmälähtöisen tuotoksen, joka välittää tietoa ja palvelee kohderyhmää parhaiten. Erityisesti vanhemmilta saatu palaute ohjeesta oli hyödyllistä, sillä ohjeen tulevana käyttäjinä he osasivat parhaiten arvioida ohjeen toimivuutta. Palautteen perusteella ohjeen esitestaukseen osallistuneet olivat saaneet uutta tietoa lasten kengistä ja sukista sekä siitä, miten lasten jalkaterveyteen voi arjen valinnoissa vaikuttaa. Palautteesta välittyi, että vanhemmat kokivat ohjeen tarpeelliseksi, kuten seuraavassa:

"Minulle paljon uutta ja mielenkiintoista tietoa"

"Ohje antaa tärkeää informaatiota lapsen kengän koosta ja miten koko määritellään. Aion käyttää ohjetta ostaessani kenkiä omille lapsilleni"

"Ohje olisi hyvä päiväkodissa, kenkäkaupoissa ja neuvoloissa joissakin ohjekirjasissa. Ohje voisi olla myös esim. jossain 'Vauva' – lehdessä tai 'Kaks Plusassa'"

Jalkaterapeutin ammatillinen velvollisuus on välittää tietoa ja tätä kautta toimia jalkaterveyden edistäjänä. Terveyttä edistävä jalkaterapia on yksi tärkeimmistä jalkaterapian ydinosamisalueista, sillä sen avulla on mahdollista ennaltaehkäistä jalkavaivojen kehittymistä. Terveiden edistäjän tehtävä on auttaa asiakkaita hankkimaan sellaisia tietoja ja taitoja, joiden avulla asiakkaan on mahdollista toteuttaa muutoksia terveyskäyttäytymisessään. (Ewles – Simnet 1995: 36.) Ohjeemme tarkoitus on edistää vanhempien oma-aloitteisuutta ja lisätä heidän tietämystään lasten jalkaterveydestä. Emme halunneet aliarvioida vanhempien omia kokemuksia latelemalla ohjeessa heille määräyksiä. Ohjetta suunnitellessa varoimme painostamasta tai syyllistämästä vanhempia, jottei heissä nousisi kielteisiä reaktioita tai tarpeetonta epäonnistumisentunnetta. Ohjeen sävy on mielestämme pehmeä tapa lähestyä vanhempia, sillä ohjeessa on vältetty käskymuotoja. Ohje pyrkii puhuttelemaan lukijaa vertaisenaan. Näin ohjeen kärki kohdistuu itse asiaan, lasten kenkiin ja sukkiin, vanhempia lannistamatta. Us-

komme ohjeen tällä tavoin motivoivan vanhempia huolehtimaan lastensa jalkaterveydestä.

Prosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessi eteni loogisesti ja suunnitelmallisesti. Työnjako oli toimiva, ja sen kautta jokainen pääsi käyttämään omia vahvuuksiaan opinnäytetyön eri vaiheissa. Ajoittainen itsenäinen työskentely salli jokaisen syventyä kuhunkin prosessin vaiheeseen rauhassa ja työstää materiaalia itselle sujuvimalla tavalla. Tarkistuttamalla itsenäisesti työstetyt osiot aika ajoin toisillamme, kykenimme antamaan toisillemme tehokasta palautetta. Prosessin loppuvaiheessa työskentelimme enimmäkseen yhdessä. Yhteistyö päiväkodin henkilökunnan ja vanhempaintoimikunnan kanssa sujui hyvin ja saimme heiltä kannustavaa palautetta opinnäytetyöstämme. Opinnäytetyöprosessi oli kehittävää sekä ammatillisesti että yksilötasolla. Koimme tekevämme arvokasta työtä lasten jalkaterveyden edistämiseksi tuottamalla kirjallisen ohjeen lasten vanhemmille. Samalla tietämyksemme lasten jalkaterapiasta sekä lasten kengistä ja sukista syveni. Saavutimme itsellemme asettamamme tavoitteet hyvin, sillä opinnäytetyön tuotos, kirjallinen ohje, onnistui hyvin. Ohjeesta tuli mielestämme erittäin laadukas, käyttökelpoinen ja informatiivinen.

Valitut tutkimusmenetelmät (kirjallisuuskatsaus, haastattelu ja kyselylomake) olivat haasteellisia prosesseja. Kirjallisuuskatsauksen haasteet liittyivät tietokantojen käytön opetteluun ja niiden hakujärjestelmien omaksumiseen. Kirjallisuuskatsaus oli kuitenkin arvokas apuväline laadukkaana kirjallisen ohjeen tuottamisessa, koska ohjeen sisällön perustana oli uusiin tutkittu tieto. Opinnäytetyössä hyödynnettiin sekä englannin- että saksankielisiä tutkimusartikkeleita. Tämä mahdollisti laajemman tutkimuspohjan käytön, joka tuotti runsaasti arvokasta tietoa. Lasten jalkaterapian tutkimuksen johtavia maita ovat tällä hetkellä Saksa ja Itävalta, mutta näiden maiden saksankielisiä tai käännettyjä tutkimusartikkeleita ei löytynyt kansainvälisistä tietokannoista. Ainoastaan englanninkielisten tutkimusartikkelien käyttö rajaa myös käytettävissä olevien tutkimusten määrää, jolloin on vaarana menettää oleellista tietoa (Johansson ym. 2007: 53). Tämä oli kirjallisuuskatsauksen kannalta valitettavaa.

Haastattelujen toteuttamisen haasteet johtuivat kokemuksen puutteesta. Syvälinen teemahaastattelu olisi vaatinut huomattavasti enemmän harjaannusta ja kokemuksen tuomaa taitoa edetä luontevasti keskustellen asiasta toiseen. Kokemattomuus näkyi myös heikkona kykynä tiedustella sujuvasti haastattelun kuluessa tarkempia yksityiskohtia, kokemuksia ja perusteluja vanhempien näkemysten takana. Sähköpostiviestin, vanhempaintoimikunnan kokouksessa pidetyn esittelyn ja haastatteluja edeltäneen ohjeistuksen ansiosta haastateltavat olivat saaneet ennakkotietoa opinnäytetyöstä sekä haastattelujen tarkoituksesta. Haastateltavilla oli myös ollut mahdollisuus ottaa vapaasti yhteyttä haastattelijoihin, mikäli lisäkysymyksiä ilmeni. Haastattelut sujuivat hyvin ja kaikki haastateltavat antoivat vastauksen kaikkiin haastatteluissa esitettyihin kysymyksiin. Tosin yksi haastateltavista oli kokenut haastattelutilanteen tietokilpailumaiseksi. Tämä johtui siitä, ettemme olleet tarkentaneet ennen haastattelua, ettei haastattelussa ole "oikeita" vastauksia ja myös tietämättömyyden ilmaiseminen oli täysin hyväksyttävää. Emme kuitenkaan kokeneet näiden tekijöiden vaikuttaneen oleellisesti haastattelujen tuloksiin, koska saimme vastauksen tutkimuskysymykseemme.

Vanhemmille tehty palautekysely oli erittäin hyödyllinen, koska se paljasti tehokkaasti ohjeissa olleita puutteita ja epäselvyyksiä. Palauteen kautta selvisi, että olimme pitäneet esimerkiksi lestiin ja kengän sovittamiseen liittyvää tietouttamme itsestäänselvyytenä. Palautekyselyn ansiosta ohjeen puutteet saatiin korjattua siten, että ohje palvelee vanhempia mahdollisimman hyvin. Lisäksi vanhempien antama palaute vakuutti ohjeen olevan tarpeellinen ja toimiva.

Jatkokehitystarpeet

Haastatteluissa tuli esiin, että vanhempien tietämyksessä lasten kengistä ja sukista on selkeitä puutteita. Tulos on yhtenevä Kinzin (2003) Itävallassa tekemän vastaavanlaisen tutkimuksen kanssa, jonka mukaan vanhempien tiedot lasten kenkien sovittamisesta olivat puutteelliset. Vanhemmat olisivat kuitenkin erittäin kiinnostuneita hankkimaan lapselleen jalkaterveyden kannalta hyvät kengät, mutta tiedon saatavuus oli huonoa. Vanhemmat olivat saaneet jonkin verran tietoa terveydenhoitoalan ammattilaisilta, lääkäreiltä ja kenkäkauppiailta, mutta heille annettu tieto oli virheellistä uusien tutkimusten valossa. Uusimman lasten kenkiä ja sukkiä koskevan tiedon pitäisi olla helposti saatavilla, jotta se tavoittaisi sekä vanhemmat että lasten ja lasten kenkien parissa työ-

kentelevät ammattilaiset. Vanhempien osoittama mielenkiinto opinnäytetyötämme kohtaan sekä ohjeen esitestauksesta saatu positiivinen palaute vahvistivat käsitystämme tiedon välittämisen tärkeydestä. Aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että lasten jalkaterveyden tulisi kiinnittää enemmän huomiota ja vanhemmat tarvitsevat siihen ohjausta. Tutkimusten mukaan vanhemmat kokivat lasten kenkien ja sukkiin valintaan liittyvän ohjauksen ja kirjallisen materiaalin tärkeäksi ja tarpeelliseksi. (Kakko 2000: 83; Ahlbom – Vartiainen 2000: 49). Tämä nousi esiin myös palautteissa, kuten seuraavassa:

”Ehdottomasti hyvä ja tarpeellinen ohje. Ja omalla kokemuksellani, voin sanoa että varmasti on hyödyllinen kaikille pikkulasten vanhemmille! Olisi hyvä ja tarpeellinen esim. ½-vuotis neuvolassa jaettavaksi. Myös kenkäkauppoihin tietoiskuksi”

Opinnäytetyöllämme halusimme tavoittaa päiväkotikäisten lasten vanhemmat ja välittää heille uusinta tutkittua tietoa lasten kengistä ja sukista. Yhteistyökumppanina toimineen päiväkodin kautta kohderyhmän tavoittaminen oli helppoa. Myös tiedon välittäjänä päiväkotia on vanhempien silmissä luotettava taho lasten hoitoon liittyvissä asioissa. Päiväkodin henkilökunnalla on tärkeä rooli lasten ja perheiden arjessa. Lapsen hoitoon ja kehitykseen liittyvän ohjauksen antaminen on luonteva osa päiväkodin työntekijöiden työnkuvaa. Tästä syystä tiedon välittäminen myös päiväkodin henkilökunnalle on tärkeä osa lasten jalkaterveyden edistämistä. Käytännössä tämän voisi toteuttaa esimerkiksi järjestämällä ohjausluentoja työntekijöiden työhyvinvointi-illoissa. Tulevaisuudessa jalkaterapeuttien kannattaisi tehdä aktiivisemmin yhteistyötä päiväkotien, koulujen ja niiden vanhempaintoimikuntien kanssa, esimerkiksi pitämällä luentoja lasten jalkaterveydestä vanhempainilloissa. Tämä olisi tehokas väylä levittää tietoa niin kasvatusalan ammattilaisille kuin lasten vanhemmillekin. Lisäksi tulevaisuudessa olisi tarpeellista välittää uutta tietoa myös neuvoloiden henkilökunnalle, sillä vanhemmat saattavat kääntyä myös heidän puoleensa lasten kenkiin ja jalkaterveyteen liittyvien kysymysten kanssa. Myös tässä opinnäytetyössä nousi haastatteluiden kautta esiin, että neuvolan kautta saatu lasten kenkiin liittyvä tieto on uusien tutkimusten mukaan virheellistä.

Viime vuosikymmenen aikana lasten kenkiä koskevat suositukset ovat muuttuneet huomattavasti, mutta uusi tieto ei ole tavoittanut terveydenhuollon ja kenkäteollisuuden toimijoita. Tulevaisuudessa jalkaterapeuttien tulisi suunnata enemmän huomiota

kenkäteollisuuden edustajien valistamiseen, sillä uusimman tutkitun tiedon mukaan suositeltavia kenkiä on saatavilla valitettavan niukasti. Mitä nopeammin ja mitä paremmin kenkäteollisuudessa ymmärretään muuttunut tietous, sitä nopeammin saadaan markkinoille uudet suositukset täyttäviä kenkiä. Lisätutkimusta voisi tehdä nykyään markkinoilla olevista lasten kengistä. Voitaisiin esimerkiksi tutkia, kuinka paljon uusien suositusten mukaisia kenkiä on ylipäänsä saatavilla. Huonot ja liian pienet kengät ovat suuri uhka lasten jalkaterveydelle. Ne voivat aiheuttaa lapsen helposti muovautuviin jalkateriin pahimmassa tapauksessa jopa leikkaushoitoa vaativia virheasentoja (Kinz 2005: 26). Paraskaan ohje ei auta vanhempia valitsemaan lapselleen täydellisesti suositeltavia kenkiä, mikäli sellaisia ei ole olemassa. Tutkimus tukisi myös kenkäteollisuuden edustajille välitettävää ohjausta.

Uuden tiedon välittäminen työelämässä oleville jalkaterapeuteille on ajankohtaisesti tärkeää, jotta he voivat välittää sitä eteenpäin asiakkailleen. Jalkaterapeutit voivat hyödyntää ohjetta asiakastyössään. Opinnäytetyön tuotoksena kehitetty kirjallinen ohje tukee myös jalkaterapeuttien opetus- ja ohjaustyötä. Jalkaterapeutti voi käyttää ohjetta luentotilaisuudessa jaettavana materiaalina, jolloin kuulijat saavat ”muistiinpanot”, joihin voivat palata jälkeempään ja tutustua niihin rauhassa. Lasten kenkiin ja sukkiin liittyy paljon tärkeää, yksityiskohtaista tietoa, jonka välittämisessä kirjallinen ohje toimii parhaiten. Suullinen luento auttaisi sisäistämään aiheen ja samalla tukisi ohjeen käyttöä. (Ewles ja Simnet 1995: 229.) Tarve kirjalliselle lisämateriaalille on korostunut, sillä suuri osa kenkiä käsittelevistä ohjeista ei perustu uusien tutkimusten tuottamaan tietoon. Harvoilla ammatinharjoittajilla on kuitenkin aikaa työstää itsenäisesti omia jaettavia ohjeita, joten valmiina saatavilla olevat ohjeet helpottavat jalkaterapeuttien työtä. Tavoite on ehdottomasti saada tieto välitettyä lasten vanhemmille.

Lähteet

- Ahlbom, Sanna - Vartiainen, Mari 2000: Ensimmäisen luokan oppilaiden alaraajojen ja kenkien kunto. Päättötyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu.
- Airaksinen, Tiina – Viikka, Hanna 2004: Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Alkula, Tapani – Pöntinen, Seppo – Ylöstalo, Pekka 1994: Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: WSOY.
- Eberhardt, Gabriele - Flinner, Andreas 2001: Pathologischen Veränderungen zeitig vorbeugen - Kinderfüße werden vielfach stiefmütterlich behandelt. Podologie 52 (6). 23-24.
- Elomaa, Leena - Mikkola, Hannele 2008: Näytön jäljillä - Tiedonhaku näyttöön perustuvassa hoitotyössä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 12. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Eskola, Jari - Suoranta, Juha 1998: Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus.
- Ewles, Linda – Simnett, Ina 1995: Terveystieteen edistämisen opas. Helsinki: Otava.
- Feet for Life 2010: Obesity changes foot structure and the way children walk. Verkko-dokumentti. <<http://www.feetforlife.org/>> Luettu 25.02.2010
- Fogelhom, Mikael - Mustajoki, Pertti - Rissanen, Aila - Uusitupa, Matti 1998: Lihavuus ongelma ja hoito. Helsinki: Duodecim.
- Garcia-Rodriguez, Antonio – Martin-Jimenez, Felipe – Varo, Carnero, Manuel – Comez-Gracia, Enrique – Gomez-Arecena, Jorge – Fernandez-Crehuet, Joaquin 1999: Flexible Flat Feet in Children: A Real Problem? - Pediatrics 103 (6), e84.
- Henning, Ewald M, 2002: The Human Foot Locomotion- Applied Research for footwear. 4 -6
- Hirsijärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2008: Tutkimushaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsijärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2008: Tutkimushaastattelu. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsijärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2004: Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Johansson, Kirsi - Axelin, Anna - Stolt, Minna - Ääri, Riitta-Liisa (toim.) 2007: Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja Sarja A51: tutkimuksia ja raportteja. Turku: Turun Yliopisto.
- Kakko, Satu 2000: Fysioterapeutti vanhempien tukena lasten jalkoihin ja kenkiin liittyvässä ohjauksessa. Päättötyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu.

- Kammerer, Dorothea 2003: Prophylaxe schon in Kindertagen. *Podologie* 54 (2). 8-11.
- Kinha, Petra 2008: 12 – 16-vuotiaiden jalkaterveys. *Opinnäytetyö*. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu.
- Kinz, Wieland 2003: Das Österreichische Forschungsprojekt "Kinderfüße - Kinderschuhe". Verkkodokumentti. <<http://www.kinderfuesse.com/download.asp>> Luettu 15.12.2009.
- Kinz, Wieland 2005: Kinderfüße - Kinderschuhe: alles Wissenswerte rund um kleine Füße und Schuhe. 2. painos. Salzburg: Impressum.
- Klein, Christian – Knapp-Groll, Elisabeth – Kundi, Michael – Kinz, Wieland 2009: Increased hallux angle in children and its association with insufficient length of footwear: A community based cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders* 10 (159). <<http://www.biomedcentral.com/1471-2474/10/159>>
- Kohnle, Sabine 2007: Passende Kinderschuhe für Kinderfüße: Neue Erkenntnisse über die Kinderfuß-Entwicklung. *Kinderkrankenschwester* 26 (2). 47-50.
- Kylmä, Jari – Juvakka, Taru 2007: Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Liukkonen, Irmeli – Saarikoski, Riitta 2004: Terveet jalat. Helsinki: Duodecim.
- Lorimer, L. Donald – French, Gwen – O'Donnell, Maureen – Burrow, J. Gordon – Wall, Barbara (toim.) 2006: Neale's Disorders of the Foot. 7. painos. Edinburgh: Elsevier.
- Maier, Erne 2000: Marode Füße: Die Prävention muß bereits in jungen Jahren einsetzen - Aber: Der beste Schuh nützt nichts am falschen Fuß. *Podologie* 51 (3). 8-10.
- Maier, Erne 2001: Der Fuß ist stärker als der Schuh - auch beim Kind: Warum die Einlagen-Behandlung des Kinderfußes überholt ist. *Podologie* 52 (5). 22-26.
- Mauch, M. - Grau, S. - Krauss, I. - Maiwald, C. - Horstmann, T. 2009: A new approach to children's footwear based on foot type classification. *Ergonomics* 52 (8). 999-1008.
- Mickle, Katen J – Steele, Julie R – Munro, Bridget J 2006: The Feet of Owerweight and Obese Young Children: Are They Flat or Fat? *Obesity* 14 (11). 1949-1953.
- Moszvai-Nagy, Maria - Werner, Dirk 1999: Zunehmend krankhafte Befunde an Kinderfüßen. *Podologie* 50 (12). 4.
- Pfeiffer, Martin – Kotz, Rainer – Ledl, Thomas – Hauser, Gertrude – Sluga, Maria 2006: Prevalence of Flat Foot in Preschool-Aged Children. *Official journal of the American Academy of Pedeatrics* 118. 634-639.

- Rossi, William A. 1999: Why Shoes Make "Normal" Gait Impossible. Part 1. Podiatry Management 3. 50-61.
- Rossi, William A. 2001: Footwear: The Primary Cause of Foot Disorders. Part 2. Podiatry Management 2. 129-138.
- Rossi, William A. 2002: Children's Footwear: Launching Site for Adult Foot Ills. Part 4. Podiatry Management 10. 83-100.
- Saarikoski – Stolt – Liukkonen 2010: Terveet jalat 3. uudistettu painos. Helsinki: Duodecim.
- Scherer, Paul 2009: The Obesity Epidemic in Children is Causing Flatfeet – Podiatry Management 9. 159-165.
- Seppänen, Kristiina 2003: Terveystenhoitaja leikki- ja kouluikäisten alaraaja- ja jalkateräongelmien tunnistajana. Opinnäytetyö. Helsinki: Helsingin ammattikorkeakoulu.
- SixWise 2006: Does Wearing Shoes Help a Baby Learn to Walk Sooner? Verkkodokumentti. <<http://www.sixwise.com/newsletters/06/01/04/does-wearing-shoes-help-a-baby-learn-to-walk-sooner.htm>>. Luettu 16.9.2010.
- Staheli, Lynn - Mosca, Vincent S. 2004: What Parents Should Know About Flatfeet, Intoeing, Bent Legs, And Shoes For Children. Staheli, Lana (toim.). Verkkodokumentti. <http://www.global-help.org/publications/books/book_whatparentsflatfeet.html>. Luettu 15.12.2009.
- Torkkola, Sinikka – Heikkinen, Helena – Tiainen, Sirkka 2002: Potilasohjeet ymmärrettäväksi – Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2002: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, Jouni 2007: Tutki ja lue – Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki: Tammi.
- Watt, Gordon F. 2005: Feet for life - does footwear help or hinder child foot health? Podiatry Now (December 2005). 20-23.
- Wiio, Osmo A. – Puska, Pekka 1993: Terveystieteen opas. Keuruu: Otava.
- Vilka, Hanna 2005: Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.
- Vogel, Ines 2007: Krüppelfüsse – wegen zu kleiner Schuhe. Gesundheitstipp 11. 16-18.

Jalkaterapian koulutusohjelma

Opinnäytesopimus

1. Sopijaosapuolet

Metropolia Ammattikorkeakoulu, jalkaterapian koulutusohjelman (Vanha viertotie 23, PL 4031, 00079 Metropolia), ryhmän SJ07S1 opiskelijat Päivi Koponen (040-725 3168), Eleonoora Laiho (040-861 5447) ja Taina Virta (050-346 6288) ja [REDACTED] päiväkotit ([REDACTED]) ovat tehneet seuraavan sopimuksen.

2. Sopimuksen voimassaoloaika

24.8.2009 - 31.12.2010

3. Toteutusaikataulu

- Opinnäytetyön käynnistäminen: 24.8.2009
- Tutkimusluvan hakeminen Vantaan kaupungilta, helmikuu 2010
- Haastattelut lasten vanhempien kanssa: maaliskuuhuhtikuu 2010
- Haastattelujen litterointi ja aineiston analysointi: toukokuu 2010
- Ohjeen kehittäminen tulosten pohjalta: touko-elokuu 2010
- Ohjeen esitelmä: elokuu-syyskuu 2010
- Ohjeen muokkaaminen: lokakuu 2010
- Opinnäytetyön esittäminen ja julkistaminen: loka-joulukuu 2010

4. Toiminnan ohjaus ja valvonta

Opinnäytetyötä tehdessään opiskelijat sitoutuvat noudattamaan hyvän tutkimuskäytännön periaatetta ja Suomen jalkoehoitaja- ja jalkaterapeuttiliiton ammattieettisiä ohjeita.

Metropolia Ammattikorkeakoulun puolelta, Hyvinvointi ja toimintakyky –klusterista, opiskelijoiden työskentelyä ohjaavat koulutusohjelmavastaava, jalkaterapian lehtori THM Riitta Saarikoski (040-838 8869) ja yliopettaja FT Elisa Mäkinen.

5. Sopimuksen tarkoitus**Opinnäytteen työnimi on Lasten sopivien kenkien ja sukkiain valinta - ohje vanhemmille.**

Aiemmissä tutkimuksissa on todettu monien päiväkotikäisten lasten käyttävän liian pieniä kenkiä. Liian pienten kenkien käytön on tutkitusti todettu aiheuttavan jalkaterien asento-, iho- ja kynsimuutoksia. Tällaisia muutoksia voidaan nykyään havaita jo päiväkotikäisillä lapsilla. Monet jalkaongelmat olisi mahdollista ennaltaehkäistä sopivien kenkiä käyttämällä. Vanhemmat ovat päävastuussa lastensa jalkaterveydestä valitsemalla ja ostamalla lasten kengät ja sukat.

Jalkaongelmien ennaltaehkäisy on oleellinen osa jalkaterapiaa: aloittamalla tämä prosessi jo varhaislapsuudessa välttäisiin monilta myöhemmiltä jalkaongelmilta. Tieto lasten jalkaterveydestä ei tavoita sitä tarvitsevia. Tiedon pitäisi olla helposti saatavilla hyvissä ajoin ennen kuin ongelmia ehtii ilmaantua.

Opinnäytetyö vastaa tähän tiedon tarpeeseen tuomalla vanhemmille ja lasten kanssa työskenteleville tietoa sekä ohjeen auttamaan lasten kenkien ja sukkiain valinnassa ja sopivuuden arvioinnissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää vanhemmille ohje lasten kenkien ja sukkiain valintaa varten lasten jalkaterveyden edistämiseksi. Opinnäytetyön tuotoksena on päiväkotilasten vanhemmille ohje lasten kenkien ja sukkiain valintaa varten.

Opiskelijat sitoutuu työskentelemään tavoitteellisesti yhteistyökumppanin kanssa ja jakamaan opinnäytetyöprosessin aikana syntyvät kokemukset ja tiedot heidän kanssaan.

Opinnäytteen materiaali tulee päiväkodin käyttöön ja opiskelijat toimittavat heille valmiin opinnäytetyön.

6. Toiminnan sisältö

Yhteistyön perustana on molemminpuolinen kiinnostus opinnäytetyön aiheeseen: lasten jalkaterveyden edistäminen sopivien sukkiain ja kenkien valinnan avulla.

Opinnäytetyöllä haetaan vastausta seuraaviin kysymyksiin:

Millaisilla kriteereillä vanhemmat valitsevat lapselle kengät ja sukat?

Millainen kenkä ja sukka tukee lasten jalkaterveyttä tutkimusten mukaan?

Mitä kehittämistarpeita liittyy ohjeen sisältöön, ulkoasuun, käytettävyyteen ja selkeyteen?

7. Kustannukset, palkkio ja suoritukset

Opinnäytetyö ei tule aiheuttamaan kustannuksia Metropolia Ammattikorkeakoululle eikä päiväkodille.

8. Tulosten hyödyntäminen ja käyttöoikeus

Työ toimitetaan sen valmistuttua Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjastoon.

Sopimuksen perusteella toteutetun opinnäytetyön tuloksien hyödyntäminen ja käyttöoikeus on opinnäytetyön tekemiseen osallistuneilla tahoilla: opiskelijoilla, päiväkodilla ja Metropolia Ammattikorkeakoululla.

Päiväkoti saa hyödyntää opinnäytetyöstä saatavaa tietoa parhaaksi katsomallaan tavalla.

Tietoa välitettäessä eteenpäin tulee opiskelijoiden nimet olla kaikissa yhteyksissä mainittuna.

Metropolia Ammattikorkeakoulu edellyttää Metropolia Ammattikorkeakoulu -nimen esille tuomista tuloksien julkaisemisen yhteydessä. Mahdollisuuksien mukaan toivotaan myös Metropolia-tunnuksen käyttöä julkisissa yhteyksissä.

9. Force majeure

Sovitun tehtävän suorittamiseen varattua aikaa voidaan pidentää *force majeure* -luonteisten syiden perusteella.

10. Sopimuksen muu siirtäminen ja purkaminen

Sopimuksesta aiheutuvia velvollisuuksia ei voi siirtää kolmannelle osapuolelle ilman toisen osapuolen suostumusta. Sopimuksen voi siirtää ja purkaa kaikkien allekirjoittaneiden yhteisellä päätöksellä.

Paikka ja Aika

Yhteistyökumppanin allekirjoitusoikeuden omaavan henkilön allekirjoitus

████████████████████

Maria Kruus-Niemelä
Koulutuspäällikkö
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Päivi Koponen
Jalkaterapeuttiopiskelija
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Eleonoora Laiho
Jalkaterapeuttiopiskelija
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Taina Virta
Jalkaterapeuttiopiskelija
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Jalkaterapian lehtori, THM
Riitta Saarikoski
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Yliopettaja, FT
Elisa Mäkinen
Metropolia Ammattikorkeakoulu

Vantaan Kaupunki
Varhaiskasvatuksen johtaja
Varhaiskasvatuspalvelut

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Opinnäytetyön alustava nimi: Lasten sopivien kenkien ja sukkien valinta - ohje vanhemmille.

Tutkimus liittyy Metropolia Ammattikorkeakoulun jalkaterapeuttiopiskelijoiden Päivi Koposen, Eleonoora Laihon ja Taina Virran opinnäytetyöhön. Opinnäytetyömme arvioitu valmistumisajankohta on 31.12.2010 mennessä.

Tutkimuksen tavoitteena on lasten jalkaterveyden edistäminen. Tarkoituksena on kehittää päiväkotikäisten lasten vanhemmille ohje lasten sopivien kenkien ja sukkien valintaa varten. Aineisto kerätään haastattelun avulla. Haastateltavat ovat [REDACTED] päiväkodin lasten vanhempia ja tarkoituksena on haastatella 5-10 vanhempaa. Jokaiselle haastatteluun osallistuvalla annetaan etukäteen saatekirje (LIITE 1) ja pyydetään henkilökohtainen suostumus (LIITE 2). Haastattelut toteutetaan [REDACTED] päiväkodin tiloissa maaliskuussa 2010 ja tästä on sovittu päiväkodin johtajan [REDACTED] kanssa. Haastattelujen avulla selvitetään millä perusteella päiväkotikäisten lasten vanhemmat valitsevat lastensa kengät ja sukat.

Tulokset raportoidaan niin, että ketään ei voida yksilönä tunnistaa. Päiväkodin ja osallistuvien nimiä ei tuoda julki raportissa. Aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Tutkimuksen teossa noudatetaan hyvää tutkimuseettistä käytäntöä. Tulokset ovat julkisia opinnäytetyön valmistuttua ja opinnäytetyö on saatavissa Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjastosta osoitteessa Vanha Viertotie 23, 00350 Helsinki sekä Metropolia Ammattikorkeakoulun verkkosivujen kautta.

Opinnäytetyötä ohjaavat
Jalkaterapian lehtori, THM Riitta Saarikoski riitta.saarikoski@metropolia.fi
Yliopettaja FT Elisa Mäkinen elisa.makinen@metropolia.fi

Vastauksen tutkimuslupa-anomukseen pyydämme lähettämään osoitteeseen:
Taina Virta, [REDACTED]

Paikka ja Aika

Opinnäytetyöntekijät:

Taina Virta 050-3466288
taina.virta@metropolia.fi

Päivi Koponen
paivi.koponen@metropolia.fi

Eleonoora Laiho
eleonoora.laiho@metropolia.fi



VANTAAN KAUPUNKI
VANDA STAD

VIRANHALTIJAN PÄÄTÖS

12 /2010

1 (3)

Dno KPK 1064/2010/092

26.2.2010

Sivistystoimi
Varhaiskasvatuksen johtaja Sole Askola-Vehviläinen

Tutkimusluvan myöntäminen/ " Lasten sopivien kenkien ja sukkien valinta - ohje vanhemmille"

Metropolia- ammattikorkeakoulun opiskelijat Päivi Koponen, Eleonoora Laiho ja Taina Virta hakevat tutkimuslupaa opinnäytetyön tekemistä varten. Opinnäytetyön aiheena on "Lasten sopivien kenkien ja sukkien valinta-ohje vanhemmille".

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää päiväkotikäisten lasten vanhemmille ohje lasten sopivien kenkien ja sukkien valintaa varten. Tutkimuksen tavoitteena on lasten jalkaterveyden edistäminen.

Aineisto kerätään haastattelujen avulla. Haastateltavat ovat päiväkodin lasten vanhempia, ja tarkoituksena on haastatella 5-10 vanhempaa.

Tutkijalle ei luovuteta salassa pidettäviä asiakirjoja ja tutkija on lain mukaan salassapitovelvollinen tutkimuksessa tietoon saamiensa yksilöä ja perhettä koskevien asioiden suhteen sekä hänen tulee huolehtia siitä, että yksittäistä henkilöä tai perhettä ei tutkimuksessa voida yksilöidä. Tutkimuksessa kerättyä tietoa saa käyttää vain tutkimustarkoituksiin. Mikäli tutkimus kohdistuu lapsiin, edellytetään huoltajien suostumista tutkimukseen osallistumiseen.

Päätös:

Päätän,

1) myöntää tutkimusluvan Päivi Koposen, Eleonoora Laihon ja Taina Virran opinnäytetyölle "Lasten sopivien kenkien ja sukkien valinta - ohje vanhemmille" ja

2) että tutkijoiden tulee toimittaa yksi kappale tutkimuksesta sivistystoimeen osoitteeseen: kirjaamo.sivistystoimi@vantaa.fi

Täytäntöönpano: - Päivi Koponen
 - Eleonoora Laiho
 - Taina Virta
 - opetuslautakunta

Päiväys

Vantaa 26.2.2010

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Sole Askola-Vehviläinen

Virka-asema

Varhaiskasvatuksen johtaja

Saatekirje haastateltavalle

Hyvä päiväkotilapsen vanhempi,

Tarkoituksena on kehittää päiväkotikäisten lasten vanhemmille ohje lasten sopivien kenkien ja sukkiin valintaa varten. Tätä varten keräämme aineistoa haastattelemalla lasten vanhempia. Haastattelun avulla selvitämme millä perusteella vanhemmat valitsevat kengät ja sukat lapsilleen. Haastattelujen ja tutkitun tiedon pohjalta kehitämme vanhemmille ohjeen lasten sopivien kenkien ja sukkiin valintaan. Haastattelu tapahtuu [REDACTED] päiväkodin tiloissa ja sen toteutumisajankohta on maaliskuun 2010 aikana. Tarkat ajat haastatteluun sovimme erikseen jokaisen haastateltavan kanssa. Haastattelu kestää 45 - 60 minuuttia ja se nauhoitetaan. Haastatteluun ei tarvitse valmistautua etukäteen.

Aineisto käsitellään luottamuksellisesti ja tulokset raportoidaan siten, ettei ketään voida yksilönä tunnistaa. Haastatteluaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksella on saatu lupa Vantaan kaupungilta. Voitte halutessanne keskeyttää osallistumisenne haastatteluun milloin tahansa syytä ilmoittamatta.

Tutkimus liittyy Metropolia Ammattikorkeakoulussa jalkaterapian koulutusohjelmassa tehtävään opinnäytetyöhön. Työ valmistuu 31.12.2010 mennessä ja on kirjallinen raportti on saatavissa Metropolian Ammattikorkeakoulun kirjastossa osoitteessa Vanha viertotie 23. 00350 Helsinki, sekä Metropolian Ammattikorkeakoulun verkkosivujen kautta.

Opinnäytetyötä ohjaavat

Jalkaterapian lehtori, THM Riitta Saarikoski riitta.saarikoski@metropolia.fi

Yliopettaja FT Elisa Mäkinen elisa.makinen@metropolia.fi

Toivomme, että olette suostuvainen haastateltavaksi. Tarvittaessa lisätietoa antavat:

Jalkaterapeuttipiskelijat

Päivi Koponen, paivi.koponen@metropolia.fi

Eleonoora Laiho, eleonoora.laiho@metropolia.fi

Taina Virta, taina.virta@metropolia.fi

Kiitos etukäteen osallistumisestasi

Ystävällisin terveisin

Päivi Koponen, Taina Virta ja Eleonoora Laiho

SUOSTUMUS HAASTATTELUA VARTEN

Lasten sopivien kenkien ja sukkiain valinta – ohje vanhemmille.

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen, jonka tarkoituksena on kehittää päiväkotikäisten lasten vanhemmille ohje lasten sopivien kenkien ja sukkiain valintaan. Olen perehtynyt saatekirjeen sisältöön, saanut suullista tietoa aiheesta ja minulla on ollut tilaisuus esittää aineistoon liittyviä kysymyksiä. Olen saanut riittävästi tietoa tutkimuksen tavoitteesta ja tarkoituksesta sekä haastattelun toteutuksesta.

Ymmärrän että osallistumiseni haastatteluun on vapaaehtoista. Olen tietoinen, että voin keskeyttää osallistumiseni haastatteluun koska tahansa syytä ilmoittamatta. Tiedän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti ja haastattelumateriaali hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

Tätä sopimusta on tehty kaksi kappaletta, toinen haastateltavalle ja toinen opinnäytetyön tekijälle.

Päivämäärä

Haastateltavan allekirjoitus

Päivämäärä

Puhelinnumero

Opiskelijan nimi ja puh. nro

KIRJALLISUUSKATSAUS

Sukat

Tietokanta	Hakusanat, aikarajaus	Osumia yhteensä	Käyttökelpoisia
PubMed	sock and size 1990-2010	10	2
	sock or footwear and child 1990-2010	339	5
	hosiery and child 2000-2010	1	0
Cinahl	sock and size 1990-2010	51	0
	sock or footwear and child 1990-2010	617	2
	hosiery 2000-2010	72	0
Cochrane	sock and size 1990-2010	10	1
	sock or footwear and child 1990-2010	361	1
	hosiery and child 2000-2010	0	0

Käytettäviä yhteensä*: 6

Kengät

Tietokanta	Hakusanat, aikarajaus	Osumia yhteensä	Käyttökelpoisia
Cinahl	child & footwear & shoes 1990-2010	13	5
	child & footwear & health 1990-2010	4	1
	shoes & gait 1990-2010	181	2
	children & footwear 1990-2010	11	3
Cochrane	child & footwear 1990-2010	8	0
	child & shoe 1990-2010	32	0
PubMed	child & footwear 2000-2010	126	2
	children & footwear 2000-2010	75	3

Käytettäviä yhteensä*: 5

*Taulukoista huomioitavaa: kaikki haun antamat käyttökelpoiset artikkelit on merkitty taulukkoon, vaikka eri haut tuottivat samoja artikkeleita.

Lähdeviite	Millainen lasten kengän tulisi olla?
Rossi, William A 2001: Footwear: The primary cause of foot disorders. Part 2. Podiatry Management 2, 129-138.	Kengän tulisi olla mahdollisimman matalakorkoinen. Kengässä ei saisi olla keskiosan tukea. Kengän tulisi olla suoralestin.
Rossi, William A. 2002: Children's footwear: Launching Site for Adult Foot Ills. Part 4. Podiatry Management 10. 83-100.	Kenkä ei saisi olla liian tyköistuva. Kengässä ei saisi olla sisäkaaren tukia, tukevia kantakappeja ja pronaatiokiilauksia. Kengässä ei saisi olla korkoa. Kengän tulisi olla mahdollisimman suoralestin.
Rossi William A 1999: Why Shoes Make "Normal" Gait Impossible. Part 1. Podiatry Management 3, 50-61.	Kengässä ei saisi olla korkoa. Kengän kärki ei saisi kallistua viistosti ylöspäin. Kengän tulisi olla suoralestin. Kengän tulisi taipua päkiästä. Kengän tulisi olla mahdollisimman taipuisa. Kengän tulisi olla mahdollisimman kevyt. Kengän pohjan tulisi olla ohut ja taipuisa. Kengässä tulisi olla riittävä pituus ja laajuus.
Klein, Christian – Knapp-Groll, Elisabeth – Kundi, Michael – Kinz, Wieland 2009: Increased hallux angle in children and its association with insufficient length of footwear: A community based cross-sectional study. BMC Musculoskeletal Disorders 10:159, doi:10.1186/1471-2474-10-159	Kengän tulisi olla sopiva pituudeltaan. Vanhempien tulisi tarkistaa ulko- ja sisäkenkien koko usein.
Wolf, Sebastian - Simon, Jan - Patikas, Dimitrios - Schuster, Waltraud – Armbrust, Petra – Döderlein, Leonhard 2008: Foot motion in children shoes – A comparison of barefoot walking with shod walking in conventional and flexible shoes. Gait & Posture 27 (1). 51-59. 57	Kengän tulisi olla mahdollisimman joustavapohjainen Kengän tulisi jäljitellä mahdollisimman paljon paljasjaloin kävelyä.
Staheli, Lynn T 1991:Shoes for Children:A Review. Pediatrics Vol. 88 No. 2 August 371-375	Kengän kärjen tulisi mukaila jalkaterää (ei kapeneva). Kengän tulisi olla joustava. Kengän tulisi olla mahdollisimman matalakorkoinen. Kengän materiaalin tulisi olla hengittävää, mieluiten nahkaa. Pohja ei saisi olla liukas (eli ei nahkaa) ja eikä liian voimakaskitkainen (kuten eräät muovit). Kenkien tulisi olla kevyet.

Lähdeviite	Millainen sukan tulisi olla?
Herring, Kirk M. – Richie, Douglas H. Jr 1990: Friction blisters and sock fiber composition: A double-blind study. Journal of the American podiatric medical association. 80 (2). 63–71.	Keinokuitu edistää hien kuljetusta sukkien ulkopuolelle luonnonkuitua paremmin.
Herring, Kirk M. – Richie, Douglas H. Jr 1993: Comparaison of cotton and Acrylic socks using a generic cushion sole desing for runners. Journal of the American podiatric medical association. 80 (9). 515–522.	Akryylikuidun ominaisuudet toimivat ihon suojaamisessa sitä paremmin mitä tiheämmin kuitu on kudottu.
Dai, X. Q. – Li, Y. – Zhang, M. – Cheung, J. T. 2006: Effect of sock on biomechanical responses of foot during walking. Clin Biomech 21 (3). 314–321.	Jalkaterän ihoa suojaa parhaiten sukka jonka kitkaa vähentävä neulospuoli on ihoa vasten ja kitkaa lisäävä neulospuoli kenkää vasten.
Purvis, Alison J. – Tunstall, Helen 2004: Effect of sock type on foot skin temperature and thermal demand during exercise. Ergonomics 47 (15). 1657–1668.	Sukkatyypeillä ei ole fysiologisia eikä ihon lämpötilaan vaikuttavia eroja. Ergonominen sukka tuntuu käytössä viileämmältä ja miellyttävämmältä.
Bayliss, S. J. – Berk, D. R. 2007: Sock-line bands in infancy. British Journal of Dermatology. 157 (5). 1063–1064.	Tiukka ja kiristävä sukan resori voi aiheuttaa resorin alueella alaraajassa ihomuutoksia.

HAASTATTELUKYSYMYKSET

Kuvailekaa miten valitsette lapsellenne kengät?

Mistä yleensä ostatte ne?

Oletteko saaneet henkilökunnalta apua siihen valintaan? Millaista apua?

Miten lapsenne osallistuu kenkien valintaan?

Mistä tiedätte että kenkä on sopivan kokoinen?

Miten huomioitte kengän laajuuden valintaa tehdessä?

Miten seuraatte lapsen jalkaterien kasvua?

Arvioitteko te millään tavalla käytössä olevien kenkien sopivuutta?

Miten kengän kärjen malli vaikuttaa valintaan?

Miten kengän korko vaikuttaa valintaan? Entä kiinnitystapa?

Miten kengän materiaali vaikuttaa valintaan?

Miten pohjan materiaali vaikuttaa?

Vaikuttaako lestin muoto mitään?

Vaikuttaako kengän paino valintaan?

Mitä ajattelette erilaisten tukien tarpeellisuudesta?

Vaikuttaako onko kenkä tukeva tai taipuisa?

Miten valitsette lapsellenne sukat?

Mistä tiedätte sukkien olevan sopivat?

Miten valitsette sukkien koon?

Miten sukkien materiaali vaikuttaa valintaan?

Vaikuttaako sukan resori valintaan?

PALAUTELOMAKE

Hyvä vanhempi,

Osallistuit aiemmin keväällä järjestämäämme haastatteluun. Opinnäytetyömme on edennyt vaiheeseen, että ohje on lähes valmis. Nyt pyydämmekin palautetta ohjeen loppuun saattamiseksi, jotta voimme kehittää ohjetta parhaiten palvelevaksi. Kaikki annettu palaute on meille erittäin tärkeää ohjeen toimivuuden kannalta.

Palautelomakkeet käsitellään nimettömänä, joten vastaajia ei ole mahdollista tunnistaa. Vastaajien nimiä ei tuoda julki tutkimuksessa. Palautelomakkeet hävitetään opinnäytetyön valmistuttua. Valmis opinnäytetyö on saatavissa Metropolia Ammattikorkeakoulun kirjastossa osoitteessa Vanha Viertotie 23, 00350 Helsinki sekä Metropolia Ammattikorkeakoulun verkkosivujen kautta.

Palautelomakkeen täyttämiseen kuluu noin 30-45 minuuttia. Täytettyäsi lomakkeen palauta se yhdessä ohjeen luonnoksen kanssa suljetussa vastauskuoressa lapsesi vaatenaulakon lokeroon.

Palautathan lomakkeen keskiviikkoon 15.9.2010 mennessä.

Lisätietoja antaa tarvittaessa:

Päivi Koponen, paivi.koponen@metropolia.fi, puh. 040-725 3168

Kiitos etukäteen vastauksestasi!

Ystävällisin terveisin:

Jalkaterapeuttiopiskelijat

Päivi Koponen, paivi.koponen@metropolia.fi

Eleonoora Laiho, eleonoora.laiho@metropolia.fi

Taina Virta, taina.virta@metropolia.fi

Saatteeksi:

Tutustu rauhassa ohjeeseen ennen palautelomakkeen täyttämistä. Ohje on jaettu kuuteen kappaleeseen, jotka on numeroitu ja otsikoitu.

Palautelomakkeessa on seitsemän kysymyskokonaisuutta: yksi kustakin kappaleesta ja yksi ohjeesta kokonaisuutena. Kysymykset ovat avoimia. Huomioithan jokaisen osa-alueen kysymyksissä!

Kaikki antamasi palaute on meille tärkeää!

KAPPALE 1 Lasten kengät ja sukat – Vinkkejä vanhemmille

- Arvioi otsikkoa. Millaisia ajatuksia pääotsikko herättää? Entä väliotsikko?
- Arvioi tekstiä: ymmärrettävyyttä, selkeyttä ja luettavuutta. Mitä ajatuksia se herättää? Onko jokin kohta liian monimutkainen tai vaikeasti luettava? Mikä kohta?
- Arvioi kuvaa: selkeyttä ja havainnollisuutta.
- Arvioi kuvatekstiä: ymmärrettävyyttä ja selkeyttä.

KAPPALE 2

Koolta on väliä: Sovituksen salat

- Arvioi väliotsikkoa. Millaisia ajatuksia se herättää?
- Arvioi tekstiä: ymmärrettävyyttä, selkeyttä ja luettavuutta. Mitä ajatuksia se herättää? Onko jokin kohta liian monimutkainen tai vaikeasti luettava? Mikä kohta?
- Arvioi kuvaa: selkeyttä ja havainnollisuutta.
- Arvioi kuvatekstiä: ymmärrettävyyttä ja selkeyttä.
- Arvioi taulukkoa: selkeyttä ja luettavuutta.

KAPPALE 3

Millainen on hyvä kenkä?

- Arvioi väliotsikkoa. Millaisia ajatuksia se herättää?
- Arvioi tekstiä: ymmärrettävyyttä, selkeyttä ja luettavuutta. Mitä ajatuksia se herättää? Onko jokin kohta liian monimutkainen tai vaikeasti luettava? Mikä kohta?
- Arvioi kuvaa: selkeyttä ja havainnollisuutta.
- Arvioi kuvatekstiä: ymmärrettävyyttä ja selkeyttä.

KAPPALE 4 Kenkä kauniiseen käteen

- Arvioi väliotsikkoa. Millaisia ajatuksia se herättää?
- Arvioi tekstiä: ymmärrettävyyttä, selkeyttä ja luettavuutta. Mitä ajatuksia se herättää? Onko jokin kohta liian monimutkainen tai vaikeasti luettava? Mikä kohta?
- Arvioi kuvaa: selkeyttä ja havainnollisuutta.
- Arvioi kuvatekstiä: ymmärrettävyyttä ja selkeyttä.

KAPPALE 5 Lattajalat – Luonnollisesti

- Arvioi väliotsikkoa. Millaisia ajatuksia se herättää?
- Arvioi tekstiä: ymmärrettävyyttä, selkeyttä ja luettavuutta. Mitä ajatuksia se herättää? Onko jokin kohta liian monimutkainen tai vaikeasti luettava? Mikä kohta?

KAPPALE 6

Pari sanaa sukista

- Arvioi väliotsikkoa. Millaisia ajatuksia se herättää?
- Arvioi tekstiä: ymmärrettävyyttä, selkeyttä ja luettavuutta. Mitä ajatuksia se herättää? Onko jokin kohta liian monimutkainen tai vaikeasti luettava? Mikä kohta?
- Arvioi kuvaa: selkeyttä ja havainnollisuutta.
- Arvioi kuvatekstiä: ymmärrettävyyttä ja selkeyttä.

OHJEEN KOKONAISUUS

- Arvioi fonttia (kirjasintyyppiä): selkeyttä ja luettavuutta. Onko pistekoko (kirjainten koko) riittävän suuri?
- Arvioi kuvitusta: ovatko kuvat riittävän suuria ja selkeitä?
- Arvioi ohjeen asettelua: väljyyttä, luettavuutta ja selkeyttä. Onko väritys sopiva?
- Arvioi ohjeen käyttökelpoisuutta. Miten itse hyödyntäisit ohjetta? Missä käyttäisit sitä?

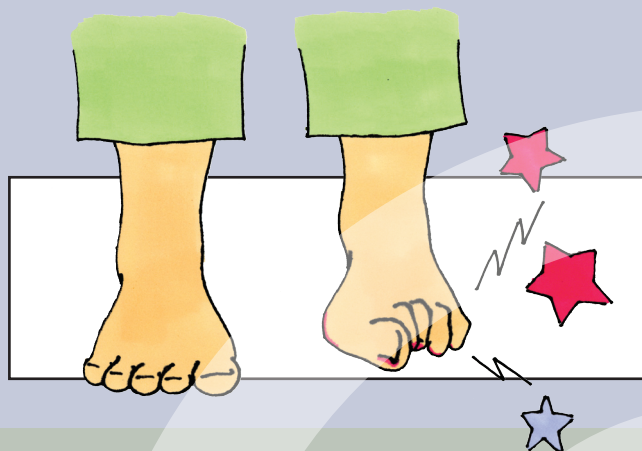
SANA ON VAPAA

Ajatuksia, kehitettävää, muutosehdotuksia... Anna vapaasti palautetta ohjeesta. Sinun mielipiteesi on meille tärkeä!

KIITOS!

LASTEN KENGÄT JA SUKAT

- OHJEITA VANHEMMILLE



PUOLET LAPSISTA KÄYTTÄÄ LIIAN PIENIÄ KENKIÄ*

Liian pienten kenkien aiheuttamia jalkaterien virheasentoja esiintyy jo päiväkotikäisillä lapsilla.*

*Lähde: Itävaltalaiset tutkimusprojektit "Kinderfüße-Kinderschuhe" (2001-2003) ja "Kids: healthy feet-healthy shoes" (2005-2006).

Liian pienten kenkien käyttö tutkitusti vahingoittaa jalkateriä.

KOOLLA ON VÄLIÄ: SOVITUKSEN SALAT

- Jos tunnustelet kengän varvastilaa, pidä toinen käsi lapsen jalkaterän päällä – näin tunnet ettei lapsi kipristä varpaitaan.
- "Puristaako?" Älä kysy! Lapsen hermosto ei ole valmis eikä aisti puristusta – hän ei tunne vaikka kenkä olisi 5 numeroa liian pieni.
- Sovita lapselle kenkää kaupassa tai kotona. Kokonumerot eivät kerro koko totuutta, sillä eri valmistajilla on erilainen kokoluokitus.

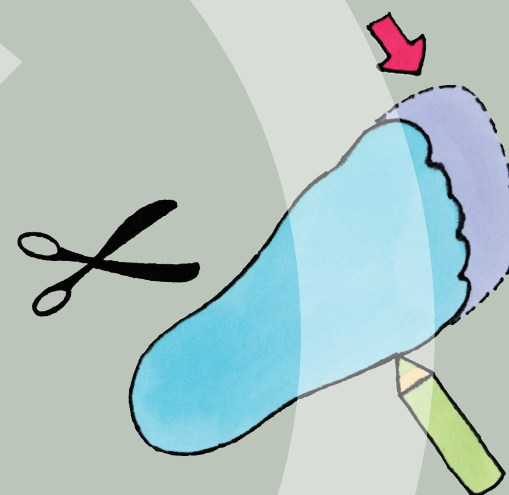
Mittaa lapsen jalkaterä säännöllisesti.

Ikä:

1-3 vuotta
3-6 vuotta
6-10 vuotta

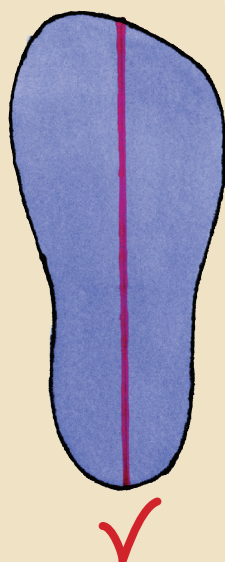
Mittausväli:

3 kuukautta
4 kuukautta
5 kuukautta

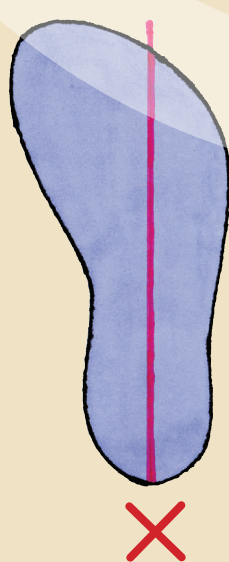


Piirrä mallipohjallinen kun lapsi seisoo paperilla (lapsi ei saa katsoa alas!). Lisää pisimmän varpaan eteen 17 mm ja leikkaa irti. (Helppoa! Pohjallisen pitää mahtua kenkään suorana.)

Suora lesti



Käyrä lesti



TÄLLAINEN ON HYVÄ KENKÄ

Kengän kärki ei saa kaventua. Varpailta pitää olla tilaa!

Kengässä on hyvä olla säädettävä kiinnitys, esimerkiksi nauhat tai tarrat.

Parhaita materiaaleja ovat nahka, kangas ja Goretex®.

Muista: arkikenkien tulee olla mahdollisimman hyvät, koska niitä käytetään eniten! Juhlakengät voi valita vapaammin.

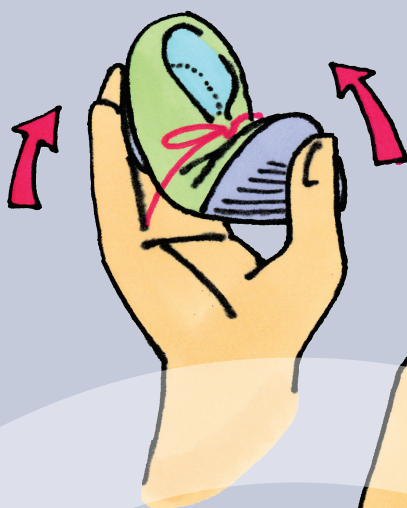
Vilkaise pohjaa – käyristykö se? Lestin pitää olla suora!

KENKÄ AIKUISEN KÄTEEN

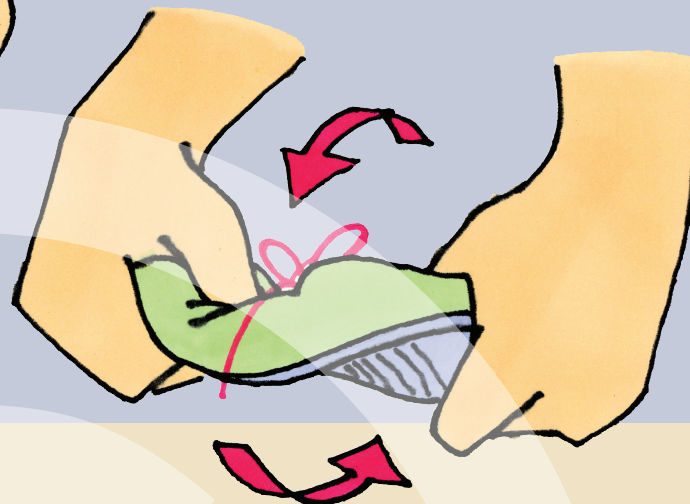
Vältä jäykkiä ja paksupohjaisia kenkiä. Mitä kevyemmät kengät, sitä paremmat!

Karta korkoa! Lapsella jo 2 cm korko on liikaa.

Kengässä ei saa olla mitään muotoiluja (esim. kaaritukia). Tunnustele kädellä että kengän sisäpohja on tasainen.



*Kengän tulee taipua helposti!
Myös ensiaskelkengän.*

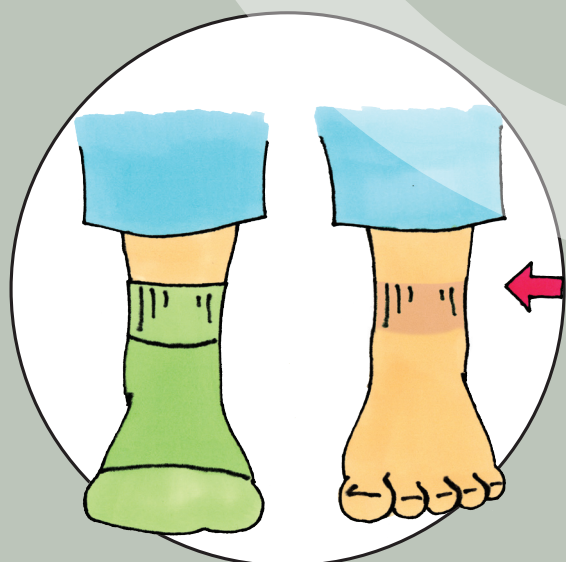


LATTAJALAT - LUONNOLLISESTI

Lattajalat ovat osa jalkaterien luonnollista kehitystä. Alle kouluikäisellä kuuluu olla lattajalat, eikä niitä pidä "korjata" millään tavoin. Lapsen jalkaterä ei tarvitse tukia kehittyäkseen normaalisti. Anna luonnon tehdä tehtävänsä!

Paljasjaloin on paras! Luut ja lihakset saavat kehittyä luonnollisesti.

Lapsen jalkaterät ovat helposti muovautuvat – niiden luusto on suurelta osin rustoa. Luut ovat täysin luutuneet vasta noin 20-vuotiaana.



Jos nilkkaan jää jälki, resori on liian kireä.

TÄLLAINEN ON HYVÄ SUKKA

Sukat kutistuvat! Osta sukat 1-2 numeroa suurempina kuin lapsen kengännumero. Huomioi "rajakoot". Mikäli lapsen jalan koko on 35 ja sukkien kokovaihtoehdot ovat 32-35 tai 36-37, valitse suurempi vaihtoehto.

Muista: liian pieni sukka on yhtä paha kuin liian pieni kenkä.

Suosi keinokuitu- ja sekoitemateriaaleja. Ne siirtävät kosteuden pois iholta.

- Polyamidi, elastaani
- Polyamidi 50% - puuvilla 50%

Vältä puhtaita luonnonkuituja. Ne imevät kosteutta, jolloin jalkaterät ovat jatkuvasti märät.

- Puuvilla, villa