

## MIS OSA SAAB TÄITA JALARAVISPETSIALIST?

Ta korraldab täieliku podiaatrilise hindamise ning pakub vajadusel välja sobiva lahenduse.

### PODIAATRILINE HINDAMINE:

#### 1. ETAPP: TAUSTAURINGUD

Jalaravispetsialist täidab patsiendiga koos spetsiaalse küsimustiku, uurides tema elustiili, haiguslugu, valu asukohta jms.

#### 2. ETAPP: PATSIENDI KLIINILINE LÄBIVAATUS

Jalaravispetsialist uurib ja palpeerib patsiendi jalalaba, et analüüsida patsiendi jalalaba kuju.

#### 3. ETAPP: KÖNNIANALÜÜS

Eesmärk on teha kindlaks, kas patsiendi kõnnianalüüs kinnitab samu probleeme, mis ilmnesid varasema analüüsi käigus.

#### 4. ETAPP: DEFORMATSIOONI JA JALANÕUDE KULUMISJÄLGEDE UURIMINE

Sel etapil tehakse kindlaks, kuidas mõjutavad patsiendi elukeskkond ja harjumused tema jalgade funktsioneerimist.

#### 5. ETAPP: TALLA JÄLJENDI VÕTMINE

Kui on vaja valmistada tallatugesid, võtab jalaravispetsialist patsiendi talla jäljendi.

### JALARAVISPETSIALISTI PAKUTAVAD LAHENDUSED

Kui patsiendi vajadused on kindlaks tehtud, pakub jalaravispetsialist välja parima lahenduse tema rühi korrigeerimiseks või parandamiseks ning valude ennetamiseks või leevendamiseks.

Sobivaks lahenduseks võivad olla:

- termovormitud tallatoed,
- jalgade kirurgiline korrigeerimine,
- jalalaba tugevdavad toed ehk ortoosid,
- sissekasvanud küünte puhul küüne toestamine spetsiaalse metallist klambri abil jne.

**Eesti Ortoosikeskuse OÜ** teenindab ortopeedilisi abivahendeid vajavaid kliente alates 1994. aastast. Keskus valmistab sääre- ja reieproteese ja individuaalseid tallatugesid ning teeb jalalaba digitaaluuringut.

#### Lisaks müüb ortoosikeskus järgmist:

- kaela-, käe-, selja- ja jalaortoosid;
- laste, naiste, meeste jalatseid;
- ortopeedilisi jalatseid, tallatugesid;
- keppe, karke.

Soodustingimustel müüakse ja vahendatakse ortopeedilisi abivahendeid lastele, puuetega inimestele ja eakatele inimestele, kellele on ette nähtud soodustus vastavalt EV Sotsiaalministeeriumi määrusele nr 79 14. detsembrist 2000.

Eesti Ortoosikeskus on Spordimeditsiini klasteri partner. Klasterist rohkem: [www.sportmed.ee/klaster](http://www.sportmed.ee/klaster)



Projekt on rahastatud Euroopa Regionaalarengu Fondist.



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti tuleviku heaks



EESTI  
ORTOOSIKESKUS OÜ

Eesti Ortoosikeskuse OÜ  
Türi 6, 11313 Tallinn  
Tel 655 6326, mob 508 6993  
[www.ortoosikeskus.ee](http://www.ortoosikeskus.ee)



JALGADE TERVISE TEEJUHT



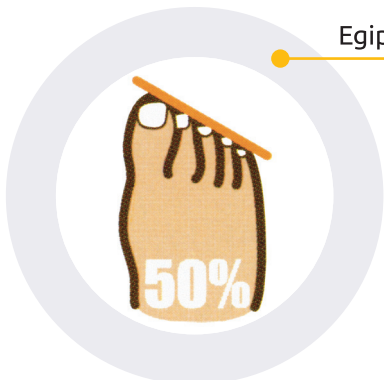
**SportEst** (Spordimeditsiini klaster) on spordimeditsiini valdkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvate asutuste koostis, kes on koondunud missiooniga parandada sportlaste tervist ning füüsilist seisundit, tõsta harrastussportlaste seas valdkonna teadlikkust ja arendada spordimeditsiini valdkonda kui tervikut.

## KAS TEADSITE, ET PÖIA KUJU VÕIB OLLA VÄGA ERINEV?

Kreeka pöid



Egiptuse pöid



Nelinurkne pöid



## ÜKS INIMENE VIIEST VAJAB JALARAVISPETSIALISTI!

Esmajärjekorras lapsed alates 4. eluaastast, lapseootel naised, sportivad mehed ja naised, turvasaabaste kandjad, eakad ja inimesed, kelle töö eeldab pidevat seismist.



### JALAD ON PIDEVAS MUUTUMISES.

Kui olete 30-aastane, ei ole Teie jalad enam sellised nagu 20-aastasena. Jalad kohanevad Teie kehaga loomulikult.

### JALAD ON TUNDLIKUD.

Jalad peavad päevast päeva kandma Teie keharaskust, samuti tunnete just jalgade kaudu mitmesuguseid aistinguid. Jalad on nagu sensorid.

### JALAD ON OSAKE ELAVAST ORGANISMIST.

Teie jalad käituvad täiesti ainulaadselt. Nad reageerivad pidevalt neile langevale koormusele ja pingele. Näiteks joostes võib jalalaba mõnedel juhtudel pikeneda kuni 1,5 cm.

### JALAD ON KEERULISE EHTUSEGA.

Jalgade tööst ei teata senini päris kõike ja samuti ei ole keegi suutnud täpselt jäljendada jalalaba liikumisviisi. Jalalabas on 28 luud, 16 liigest, 107 kõõlust ja 27 lihast.

### JALAD ON TEIE TUGIPUNKT.

Jalgadele toetub kogu Teie keha. Kogu keharaskus langeb vaid mõnele ruutsentimeetrile. Jalad toimivad stabilisaatoritena, löögijõu neelajatena ning viivad Teid edasi. Jalgadel on seega tähtis roll nii keha tasakaalu säilitamisel kui ka üldise heaolu tagamisel.

### JALAD ON AINULAADSED.

Ehkki eristatakse normaalse, kõrge ja lamenenud tallavõlviga labajalgu, võivad kõigi nende kolme variandi puhul jalgade suurus, jõud ja kuju lõputult varieeruda. Iga jalg jätab endast maha ainulaadse jälje.

