



PSORIASISLIITTO  
PSORIASISFÖRBUNDET

*Psoriasis  
ja jalkojen  
omahoito*



# Mikä on psoriasis?

PSORIASIS ON tulehduksellinen pitkäaikaissairaus, joka aiheuttaa iho- ja niveloireita. Psoriasista sairastavalla on suurentunut riski sairastua moniin muihin sairauksiin, kuten sydän- ja verisuonisairaudet, diabetes, tulehdukselliset suolistosairaudet ja masennus. Psoriasis voi oireilla kaikilla ihoalueilla sekä nivelissä. Myös jalkojen ihon ja kynsien oireet ovat yleisiä.

Alttius psoriasikseen periytyy. Psoriasis ei tartu, eikä sitä voida parantaa, mutta hyvällä hoidolla oireet ovat yleensä kohtalaisen hyvin hallittavissa.

Psoriasista sairastavan on tärkeää pitää huolta jalkojen kunnosta, koska ihossa olevat haavaumat voivat altistaa infektioille, ja johtaa pahimmillaan tulehduksen leviämiseen. Infektio voi vaatia parantukseen jopa psoriasiksen lääkehoidon keskeyttämisen. Jalkojen ihon ja kynsien tilaa onkin hyvä tarkkailla säännöllisesti.

Tämä opas esittelee lyhyesti psoriasista sairastavan jalkojen hoitoon liittyviä erityispiirteitä sekä ennaltaehkäisevää jalkojen omahoitoa. Jalkojen hoitoon käytetty aika tuo mukanaan keveyttä askeliin ja lisää liikkumisen iloa.

**Huolehdi jaloistasi – ihossa olevat haavaumat voivat altistaa infektioille.**



## Ihopsoriasis jaloissa

Psoriasiksen aiheuttamat ihomuutokset johtuvat siitä, että ihossa on sisäisiä tekijöistä johtuva tulehdus. Lisäksi ihosolut uusiutuvat normaaliin ihoon verrattuna nopeasti, jolloin iho paksuntuu. Psoriasisiho haihduttaa vettä normaalia nopeammin, jolloin iho muuttuu kovaksi ja kuivaksi ja sen joustavuus vähenee. Kuiva, kova iho halkeilee helposti ja halkeamat puolestaan altistavat bakteeri-infektioille.

Jalkojen alueella psoriasisläiskät ovat yleensä selvärajaisia ja punoittavia. Niissä voi näkyä myös rakkuloita. Psoriasisläiskät esiintyvät tavallisimmin kehon painon kuormittamilla alueilla, kuten kantapäissä sekä jalkapohjan ulkoreunalla ja etuosassa eli päkiässä.

Jalkapohjien psoriasis voi hankaloittaa liikkumista erityisesti, jos jaloissa on kivuliaita halkeamia ja rakkuloita. Ongelmia voi ehkäistä ihotautilääkärin antamilla hoito-ohjeilla.

## Nivelpsoriasis jaloissa

Nivelpsoriasisiksen aiheuttamia tyypillisiä muutoksia jaloissa ovat varpaan kärkinivelen tulehdus, nivelten turvotus, kosketusarkuus, kipu ja niveljäykkyys. Näiden oireiden lisäksi voi tuntua lepo- ja liikekipua, poikkeuksellista väsymystä sekä paineluarkuutta nivelissä ja jänteissä. Jänteet ja niiden kiinnityskohdat voivat myös tulehtua. Jaloissa esiintyvään nivelpsoriasisikseen liittyvät usein

## PPP vai psoriasis?

Pitkäaikainen, uusiutuva jalkapohjien ja kämmenten märkärakkulainen tulehdus määritellään omaksi psoriasiksesta eroavaksi sairaudekseen nimeltä palmoplaan-taarinen pustuloosi (PPP). Sille tyypillisiä ovat keltaiset, kipeät märkärakkulat. Rakkuloissa ei ulkonäöstä huolimatta kuitenkaan ole taustalla bakteeritulehdusta. Muita PPP:n tyypioireita ovat ihon voimakas kutina, kuumotus ja aristus. Rakkulat ilmaantuvat aaltomaisesti ja välillä oireet rauhoittuvat tai jopa häviävät kokonaan. PPP esiintyy usein samanaikaisesti molemmissa kämmenissä ja jalkapohjissa, ja siihen voi liittyä myös kynsimuutoksia.

makkaramaisesti turvonneet varpaat ja isovarpaan tyvinivelen kipu.

## Kynsipsoriasis jaloissa

Kynsipsoriasisiksen yleisimmät oireet ovat pistemäiset kuopat tai öljyläiskämäiset muutokset, kynsien epämuodostumat, kynnen irtoaminen kynsipedistä ja kynnen paksuuntuminen. Myös kynsinauhoissa ja niiden ympärillä saattaa olla psoriasisihottumaa.

Kynsimuutoksia on jopa puolella ihopsoriasisista ja peräti 80 prosentilla nivelpsoriasisista sairastavista.

Psoriasikseen liittyvät kynsimuutokset muistuttavat sienen infektoimaa kynttä. Sienisairauden pois sulkemiseksi kynnestä voidaan ottaa sieniviljely.

## Tämän voit tehdä itse

Jalkoja kannattaa hoitaa huolella, jotta vältytään tulehduksilta sekä ylimääräisiltä kivuilta ja vaivoilta. On tärkeää pitää huolta jalkojen hyvästä hygieniasta, rasvauksesta, oikein leikatuista kynsistä sekä oikean kokoisista sukista ja ken-  
gistä. Myös psoriasiksen hyvä hoito on tärkeää jalkojen hyvinvoinnille.

Iho puhdistetaan päivittäin voide- tai vesipesulla. Pesuaineena voi käyttää hajustamatonta pesunestettä tai perusvoidetta. Jos jalat hikoilevat runsaasti tai varvasväleissä on hautumaa, käytetään lievästi hapanta pesunestettä (pH 3,5–5,5). Jalkojen ihoa ja kynsiä voi pehmittää liottamalla niitä lämpimässä vedessä muutaman minuutin ajan. Tätä pidempää kylveystä ei suositella, jotta varpaiden välien iho ei mene rikki. Pesun jälkeen jalat kuivataan huolellisesti, etenkin varvasvälit. Jalkojen iho rasvataan päivittäin rasvaisella perus- tai lääkevoiteella.

Myös kuivat kynnet ja kynsinauhat rasvataan, mutta ei varvasvälejä. Säännöllinen jalkojen rasvaus ehkäisee ihon kuivumista, kovettumien syntymistä, kutiamista ja tulehduksia.

Kynsien hoito ja leikkaus onnistuvat parhaiten pesun tai kylvetyksen jälkeen. Pehmentyneet kynnet leikataan varpaan päätä myötäillen, mutta kynsien kulmia ei pyöristetä. Niistä hiotaan terävyyys pois hiekkapaperi- tai lasiviilalla. Kyn-

sien kulmien pyöristäminen voi aiheuttaa kynsien kasvamista sisälle ihoon. Kynsi on sopivan pituinen, kun kynnen reuna tuntuu varpaan päätä painettaessa.

## Voimistele päivittäin

Jalka- ja varvasvoimistelun avulla voi ylläpitää ja parantaa jalkaterän ja varpaiden nivelten liikkuvuutta. Harjoitukset myös vahvistavat jalkalihaksia ja estävät muun muassa virheasentojen synty-  
mistä. Tavoitteena on mahdollisimman kivuton liikkuminen ja hyvinvoivat jalat.

Voimisteluharjoitukset tehdään hidasta ja reipasta vauhtia vuorottelemalla. Jos iho tai nivelet ovat tulehtuneet, niiden annetaan levätä ja vähennetään harjoittelua.

Esimerkkejä vahvistavista ja venyttävistä liikkeistä ovat varpaiden koukistus ja haritus, varpaiden ojentaminen vuoro-  
tellen, nilkan koukistus ja ojennus sekä jalkapohjan hieronta tennispallolla. Liikkeet on hyvä tehdä ensin jalkojenhoitajan, jalkaterapeutin tai fysioterapeutin johdolla, jotta liikeradat ovat varmasti oikeita ja turvallisia. Sen jälkeen harjoittelua voi jatkaa itsenäisesti.

## Sukat ja kengät

**Sukat** suojaavat jalkoja hankauksilta ja hiertymiltä, keräävät hikoilun synnyttämän kosteuden ja toimivat kävellessä iskunvaimentajana. Jalkojen rasvaamisen ja hikoilun vuoksi sukat on hyvä vaihtaa päivittäin.



Varpailla tulisi olla tilaa liikkua sukkiensa sisällä. Liian pienet sukat aiheuttavat varpaiden virheasentoja, vaurioittavat kynsiä ja lisäävät hikoilua sekä estävät jalkojen verenkiertoa.

**Kengillä** on suuri merkitys jalkojen hyvinvoinnille. Sopivankokoinen ja -mallinen kenkä ehkäisee lisävaivoja ja tulehduksia, ja vastaavasti liian ahdas tai suuri kenkä voi hangata ja kuormittaa niveliä sekä aiheuttaa kipuja, jalkaterän lihasten jännittymistä, varpaiden virheasentoja, jopa haavoja.

Seisoessa kengät toimivat iskunvaimentajina jalkoihin kohdistuvaa painetta vastaan. Hyvä kengän pohjan paksuus on 1–2 cm. Liian ohutpohjainen kenkä voi aiheuttaa päkiä- ja kantapääkipuja. Pohjien tulisi myös taipua esteettä päkiän kohdalta. Niin sanotut paljasjalkakengät tai kovin ohutpohjaiset jalkineet eivät yleensä sovellu nivelpsoriasista sairastaville.

Hyvät kengät ovat tarpeeksi korkeaa ja leveäkärkiset ja niissä on tilaa varpaille ja kynsille myös pituussuunnassa. Sopiva käyntivara on noin 1 cm. Koron pitää olla joustava, kantapään laajuinen ja korkeudeltaan 2–4 cm. Hyvä kengän kantaosa on luja ja ympäröi kantaluun, estäen sen liiallista kallistumista. Jos nilkat kipeytyvät kävellessä, varrellinen jalkine voi auttaa tähän. Jalkaterän ja varpaiden virheasentoja ehkäistään valitsemalla suoralestiset kengät. Paras materiaali kenkien päälliseksi on nahka, joka imee ja haihduttaa kosteutta sekä mukautuu käyttäjänsä jalkaan. Nauha- ja tarrakiinnitys parantavat kenkien istuvuutta ja säädettävyyttä.

Jos jaloissa on virheasentoja aiheuttavia särkyjä, kannattaa hankkia myös sisäkäyttöön omat, sandaalimalliset kengät. Jalkojenhoitaja tai jalkaterapeutti ohjeistaa tarvittaessa oikealaisten sukkiensa, kenkien ja pohjallisten valinnassa.

## Kun omahoito ei riitä

Jos jalkojen iho on haavainen, kivut rajoittavat liikkumista, kynnet irtoavat tai oireet vaikeuttavat muuten arkea kohtuuttomasti, on syytä kääntyä iho- tautilääkärin puoleen. Kynsipsoriasis voi olla merkki nivelpsoriasisesta, minkä vuoksi jalkojen oireita on hyvä näyttää lääkärielle.

Muista, että nykyään on tarjolla tehokkaita hoitoja myös jalkojen psoriasikseen. Lääkäri voi määrätä kovettumien pehmittämiseen 5- tai 10-prosenttisia, salisyylihappopitoisia, rasvaisia voiteita. Niitä käytetään lyhyinä kuureina poistamaan hilsettä ja pehmittämään kovettumia. Tavanomaista on, että salisyylivoidehoidon jälkeen lääkäri neuvoo jatkamaan hoitoa muulla psoriasiksen voidehoidolla. Joskus jalkojen ja kämmenten psoriasiksessa käytetään myös sisäisiä lääkkeitä ja toisinaan, etenkin

PPP:ssä, hoitolaitoksessa annettavaa salva-PUVA-hoitoa eli voiteen ja valohoidon yhdistelmää.

Jos jalkojen omahoito ei syystä tai toisesta onnistu tai kaipaat lisää vinkkejä esimerkiksi kenkien tai pohjallisten valintaan, varpaiden oikaisijoiden käyttöön tai jalkajumppaan, voi apua hakea rekisteröidyltä jalkojenhoitajalta tai jalkaterapeutilta. Myös paksuuntuneet, hauraat ja irtoamassa olevat kynnet tai tulehtuneet ja sisäänkasvaneet kynnet kannattaa hoidattaa ensin ammattilaisella.

Jalkaterapeutti voi tehdä kevennyspohjallisia tai tukia esimerkiksi känsien kohdille, jolloin känsän aiheuttama kipu lievittyy. Myös suutarit voivat tehdä jalkineisiin erilaisia istuvuutta parantavia muutoksia, mutta niistä on hyvä keskustella ensin lääkärin tai jalkojenhoitajan kanssa.





*Lisätietoja  
Psoriasisliiton  
palveluista ja  
toiminnasta:*

**Psoriasisliitto ry**  
**Fredrikinkatu 27 A 3**  
**00120 Helsinki**  
p. 040 9052 543  
liittotoimisto@psori.fi  
psori.fi

**Psorilinja**  
Maksuton neuvontapuhelin auttaa  
ja neuvoo psoriasikseen liittyvissä  
asioissa.  
p. 0800 557 767, psorilinja@psori.fi

**Psoriasisliitto** on potilas-, kansanterveys- ja asiantuntijajärjestö, joka tarjoaa sairastuneille tietoa ja tukea sekä hoidonohjausta. Lisäksi liitto edistää psoriasisista sairastavien oikeuksien toteutumista.



Julkaisija: Psoriasisliitto ry  
Valokuvat: Adobe Stock, Psoriasisliitto  
Taitto: Muotoilutoimisto Polku  
Asiantuntija: Iho- ja sukupuolitautiopin  
professori emerita, yllääkäri  
Erna Snellman  
Lisätiedot ja esitetilaukset: psori.fi