

# Opas lasten kenkien valintaan vanhemmille

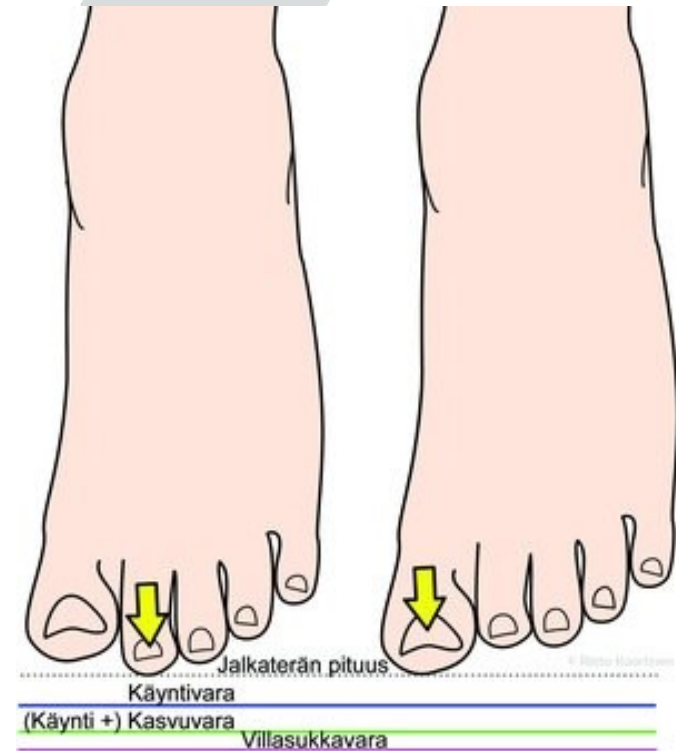


3.2.2021

Fysioterapeutti Eeva Mäkinen, jalkaterapeutti Jenni Muroke,  
jalkaterapeutti Jenna Laihanen

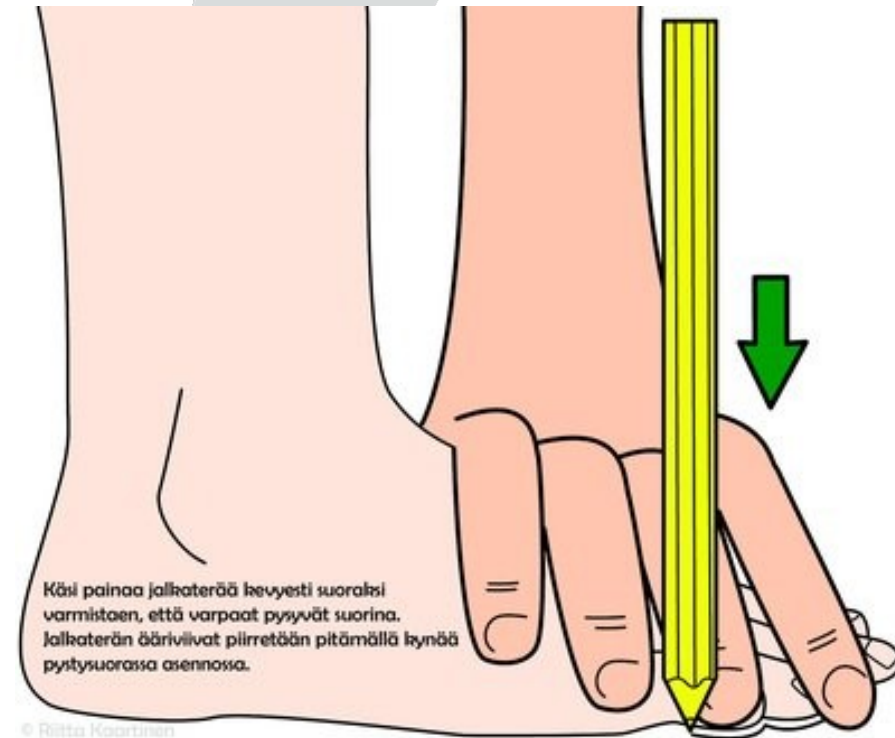
# Kengän koon valinta 1

- Kenkä valitaan kengän sisämitan perusteella, ei kokonumeron.
- Kengässä tulisi olla 12mm käyntivaraa, jonka lisäksi 5mm kasvuvaraa.
- Talvikenkiä hankittaessa kannattaa ottaa huomioon paksumman sukan tilan tarve, n. 3mm.



## Kengän koon valinta 2

- Jalan koko mitataan molemmista jaloista lapsen seistessä paljain jaloin paperin päällä tasajaloin. Pidä toisella kädellä jalkaa paikoillaan etteivät varpaat kipristy. Piirrä jalan ääriviivat, pidä kynä kohtisuorassa. Lisää ääriviivapiirrokseseen käyntivara 12-17mm pisimmän varpaan kohdalta.
- Huomioi jalkaterien mahdollinen kokoero, kenkä tulee valita isomman jalkaterän mukaan.
- Jalat on hyvä mitata ja sovittaa iltapäivällä, sillä silloin jalkaterä on isoimmillaan. Kenkää sovitettaessa lapsi seisoo, sillä seisottaessa jalkaterä pitenee/leviää hieman. Kengillä kannattaa kävellä ja hypähdellä, kuten kenkä arkikäytössä tulisi olemaan.



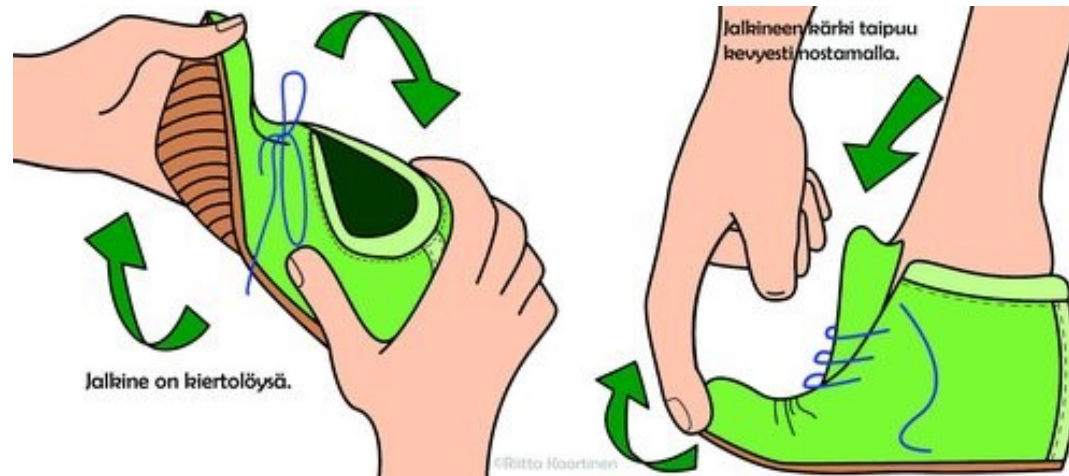
© Riitta Kaartinen

# Lapsen ja nuoren jalkaterän pituuskasvu ja mittaustarve kengän koon tarkistamiseksi

Ikä vuosina	Jalkaterien kasvu	Mittaustarve
1-3	1,5-2mm/kk	6krt/vuosi
>3-6	n. 1mm/kk	4krt/vuosi
>6-10	<1/kk	2-3krt/vuosi

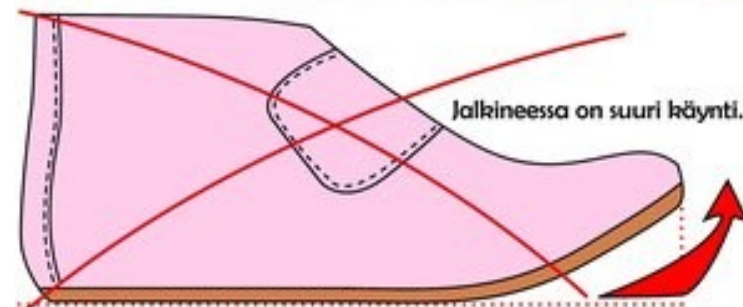
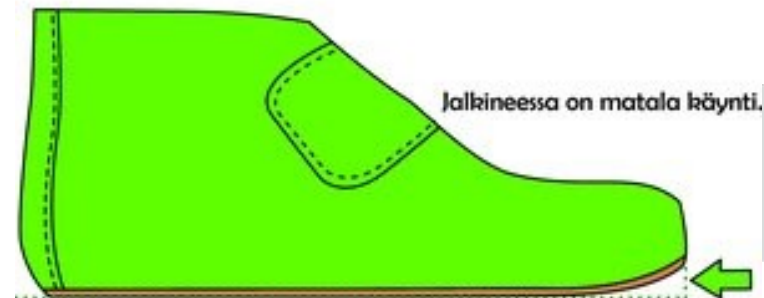
# Kengän ominaisuudet 1

- Pohja
  - **Ulkopohjan** paksuus olisi hyvä olla maksimissaan 5mm.
  - Pohjan tulee taipua päkiästä ja sen tulee kiertyä kun sitä väännetään kärkiosasta ja kantapäätä vastakkaisiin suuntiin, ns. kiertolöysyys.



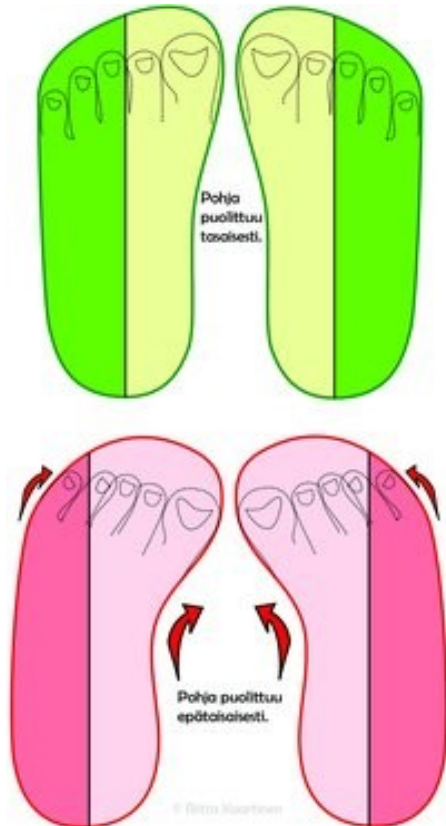
## Kengän ominaisuudet 2

- Pohja
  - **Sisäpohja** tulee olla suora eikä sisäpohjassa kuuluisi olla tukia tai muotoiluja. Näiden lisäksi ei myöskään kantakorkoa tai kärkikäyntiä. Suosituksena on että alle murrosikäisellä lapsella korkoa ei tulisi olla lainkaan.

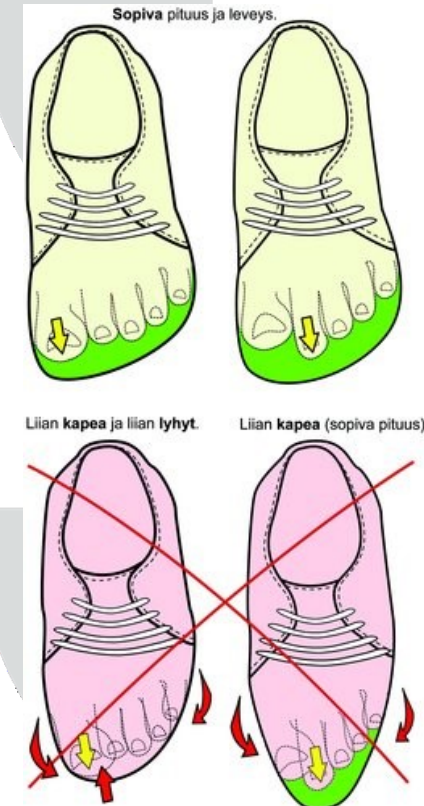


# Kengän ominaisuudet 3

- Lesti
  - Lestin tulisi suora kantapäästä isovarpaan viereen.



- Kärjen malli ja kärkikorkeus
  - Kärjen malli kuuluisi olla varpaiden mallinen ja kärkikorkeus varpaiden korkuinen.





## Kengän ominaisuudet 4

- Kiinnitys
  - Kengässä tulisi olla tarra- tai nauhakiinnitys. Kenkä pitää kiinnittää tukevasti jalkaan, jotta jalka ei pääse liukumaan jalkineessa edestakaisin eikä synny hankausta tai varpaiden asentomuutoksia.





# Kengän ominaisuudet 5

- Materiaali
  - Kengän materiaali olisi hyvä olla hengittävä, kuten tekstiilit, polyamidi, mikrokuitu, pinnoittamaton nahka ja tex-kalvomateriaalit. Hengittävä materiaali kuljettaa kosteuden pois kengästä ja pitää ihon kuivana.
- Paino
  - Kengän tulisi olla mahdollisimman kevyt, 50-100g, jotta liikkuminen säilyisi luonnollisena.

## Lähteet

- Piirroskuvat: <https://www.respecta.fi/fi/ratkaisut/apuvalineet/jalkineet/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/hyvan-jalkineen-ominaisuudet/>, <https://www.respecta.fi/fi/ratkaisut/apuvalineet/jalkineet/opas-lasten-jalkineiden-valintaan/mittaustapoja/>
- Kenkien kuvat: <https://www.kotto.fi/product/309/paljasjalkakengat-kudottu---affen-zahn-penguin--sininen>, <https://www.pikkujalat.fi/pienten-lasten-talvinilkkurit-tummansininen-froddo->
- <https://www.terve.fi/artikkelit/lasten-jalkojen-ongelmat>
- Stolt, Minna 2021. Aamulehti 7.1.
- Saarikoski, Riitta 2017. Jalkaterveys. Kustannus Oy Duodecim.

## Aiheesta lisää luettavissa

- [Lapsen ja nuoren kenkien hyvät ominaisuudet \(terveyskirjasto.fi\)](http://terveyskirjasto.fi)
- [Ferm-Nielsen\\_Anne.pdf \(theseus.fi\)](http://theseus.fi) ( Opinnäytetyö lasten ja nuorten kenkien valinnasta)
- Saarikoski, Riitta 2016. Terveet jalat. Kustannus Oy Duodecim