



Vaellus ja hiertymät

Rakot ja hiertymät ovat tavallisia erityisesti vaelluksilla ja haikeilla, joilla kävellään paljon. Parasta hoitoa on ennaltaehkäisy. Pitkillä kävelytaipaleilla pitää olla hyvät, sisään ajettut kengät. Uusilla kengillä ei kannata lähteä pitkään reissuun. Jalat tulee pitää kuivina ja puhtaina ja mukana on hyvä pitää talkkia, erityisesti, jos jalat hikoavat runsaasti.

Hiertymien hoidossa tärkeintä on muistaa, että hiertymät pitää hoitaa heti. Hoito tulee aloittaa välittömästi, kun tulee ensimmäinen hiertymän tunne iholle ennen varsinaisen rakon syntymistä. Tällöin yleensä selvitään suojaamalla iho esim. rakkolaastarilla tai keinoiholla.

Jos rakko pääsee syntymään, tulee se suojata rikkoutumiselta, eikä sitä kannata puhkaista. Jos kenkä hiertää rakon ja matkaa pitäisi päästä jatkamaan rakosta huolimatta, on suoraan rakon päälle hyvä laittaa keinoiho. Jos rakkolaastari ei pysy jalassa paikallaan kävellessä, sen päälle voi laittaa kerroksen urheiluteippiä.

Rakkojen puhkaisua kannattaa aina välttää, jos mahdollista. Puhkaistu rakko tulehtuu retkiolosuhteissa helposti. Jos rakko kuitenkin sijaitsee jalkapohjassa tai siihen kohdistuu muuten jatkuvaa painetta esimerkiksi kävellessä, eikä rakkolaastareista ole apua, voi rakon puhkaista ennen kuin sen peittää. Puhkaisu tehdään terveen ihon kautta puhtaalla neulalla, joka on puhdistettu esim. haavanpuhdistusaineella. Puhkaistun rakon pohja pitää puhdistaa huolellisesti haavanpuhdistusaineella ennen rakkolaastarin laittamista sen päälle.

Vaelluksen aikana rakot ja hiertymät olisi hyvä hoitaa aamuin illoin. Hoitoon kuuluu puhdistus vedellä tai haavanpuhdistusaineella. Vaelluksella on syytä pestä jalat päivittäin ja kuivata ne hyvin. Oikean kokoiset ja oikeanlaiset kengät ja sukat ovat tärkein asia ennaltaehkäisyn kannalta. Jos rakkoja kuitenkin syntyy, noin yhden vuorokauden lepo ehtii parantaa rakot melko hyvin. Jos rakot pääsevät tulehtumaan, kannattaa ne näyttää lääkärille.

Jari Havela
Urheilulääkäri