



OULAISTEN APTEEKKI PALVELEE **JALKAHOIDOT**

Raskaat, levottomat vai muuten vain väsyneet jalat? Vaatiiko terveydentilasi kohentuminen huomiota myös jalkojesi hyvinvointiin? Varmista, että jalkasi kantavat sinut kivuttomasti eteenpäin jatkossakin.

Lue lisää»

Jalkahoidot

Jalkojenhoito on ihmisen perusterveydenhoitoa. Monet jalkaterän alueen rakennemuutokset vaikuttavat selkä- ja polvikipuihin ja usein kireä lihaksisto aiheuttaa kanta-pohjan alueen kiputiloja. Jalkojenhoito ehkäisee erilaisten jalkaongelmien syntyä. Jos ongelmat ovat jo ajankohtaisia, on jalkojenhoidolla suurempi merkitys hoitavana ja auttavana toimenpiteenä.

OSAHOITO 30 MIN:

lyhyt jalkakylpy, kynsien leikkaus tai yksittäisen kynnen ohennus tai yksittäisen känsän tai kovettuman poisto, rasvaushieronta. **39 €**

PERUSHOITO 45 MIN:

lyhyt jalkakylpy, kynsien perushoito, ihon perushoito; kovettumien ja pienten känsien ja syylien poisto, rasvaushieronta. **55 €**

PERUSHOITO 60 MIN:

lyhyt jalkakylpy, kynsien perushoito, sisään kasvaneen kynnen hoito, sienikynsien hionta, ihon perushoito; karheuksien kovettumien ja pienten känsien ja syylien poisto, rasvaushieronta. **69 €**

VAATIVA HOITO 75 MIN:

lyhyt jalkakylpy, kynsien perushoito, vaurio/sienikynsien hionta/hoito, ihon perushoito; karheuksien, kovettumien ja pykimien hoito, pienten känsien ja syylien poisto, rasvaushieronta. **79 €**



VAATIVA HOITO 90 MIN:

lyhyt jalkakylpy, kynsien perushoito, vaurio/sienikynsien hionta/hoito, ihon perushoito; karheuksien, laajojen kovettumien ja pykimien hoito, laajat kipeät känsät ja syyliät, rasvaushieronta. **89 €**

MAGNESIUMHOITO 30 MIN:

kylvetys magnesiumhiutaleilla, hieronta magnesiumöljyllä. **37 €**

JALKAHIERONTA 30 MIN. 30 €

HEMMOTTELEVA JALKAHOITO 60 MIN:

kylvetys, kuorinta, kynsien siistiminen, pienten kovettumien poisto, jalkahieronta. **75 €**

KYNSIEN LEIKKAUS:

Paksuuntuneet kynnet ovat harvoin sienimuutosten aiheuttamia ja kynsien ohentaminen pitää kynnen kasvun oikeassa suunnassa. Jalkojenhoitaja osaa ohentaa ja leikata kynnet oikein ja tutkia sekä ennaltaehkäistä erilaisia kynsiin liittyviä muutoksia. **15-30 €**

KENKÄRESEPTI:

Jalkojenhoitajan tekemän kenkäreseptin avulla uusien kenkien hankinta helpottuu ja käytössä olevien kenkien koko voidaan tarkistaa. **15 €**

LÄÄKINNÄLLISTEN TUKISUKKIEN MITANOTTO JA KÄYTÖN OHJAUS:

Tukisukkien käyttöä suositellaan silloin, kun on todettu laskimoverenkierron heikkoutta, jalat ovat väsyneen oloiset tai jaloissa on suonikohjuja tai turvotusta. Tukisukkia on polvi- ja reisisukkina sekä sukkahousun mallisina. **20 €**



Ota askel hyvinvointiin!

Ajan jalkahoitoihin voit varata paikan päällä apteekissa, puhelimitse:

08 470 022

tai kotisivuiltamme sähköisen ajanvarausjärjestelmän kautta

www.oulaistenapteekki.fi



**OULAISTEN
APTEEKKI**

Pohjolankatu 1, 86300 OULAINEN
puh. 08 470 477 | 08 470 022
henkilokunta@oulaistenapteekki.fi