



## 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 €**

Hoidon yhteydessä ostetuista  
jalkojenhoitotuotteista

**10% alennus!**



**Ota askel hyvinvointiin!**

Ajan jalkahoitoihin voit varata  
paikan päällä apteekissa, puhelimitse:

**08 470 022**

tai kotisivuiltamme sähköisen  
ajanvarausjärjestelmän kautta

**[www.oulaistenapteekki.fi](http://www.oulaistenapteekki.fi)**

Mahdolliset ajanvarausmuutokset ja -peruutukset on tehtävä  
viimeistään 24h ennen varattua aikaa. Peruuttamattomasta  
hoito-ajasta veloitamme 50% hoidon hinnasta.



**OULAISTEN  
APTEEKKI**

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