

*Asiakkaat alkoivat alkusyksystä kysellä Imatralla omaa fysioterapiayritystään vetävältä Jari Junnalta, mitä mieltä tämä fysioterapeuttina oli "sellaisista pyöreäpohjaisista masai-kengistä". Samanlaisen kysymyksen oli ystävä esittänyt myös FYSI-lehden toimittajalle, joka oli joutunut vastaamaan, ettei ollut sellaisista juttuakaan kuullut mutta ottaisi asiasta selvää.*

**K**un Jari Junna sitten saapui Helsingin Mes-  
sukeskuksessa järjes-  
tettävälle FYSI-yrittä-  
jäpäiville, toimittaja bongasi hänen jalastaan "erilaiset" lenkkarit ja kysäisi, ovatko nuo nyt ne uudet kummajaiset ja että miltä ne tuntuvat. Jari Junna ei vielä osannut sanoa, sillä: - Olin juuri ostanut kengät alakerran Arena-messuilta ja laittanut ensimmäistä kertaa koemielessä jalkaan.

Samalla hetkellä Jari sai FYSI-lehdeltä puolivirallisen tehtävän raportoida kokemuksistaan laajemmaltikin. Toimittaja soittaisi hänelle muutaman viikon kuluttua ja kysyisi kokemukset, joista sitten raportoitaisiin kaikelle kansalle seuraavassa lehdessä. Jari lupautui koekaniiniksi.

Kenkien hankintapäivä oli 11.9. ja toimittaja soitti Jarille 30.10., jolloin hänelle oli kertynyt 7 viikon käyttökokemus. - Töissä minulla on työkengät, mutta kun lähdän ulos ja lenkille, en muita enää pidäkään kuin näitä, kuului ensimmäinen kommentti.

Jari Junnan kohdalla lenkki tarkoittaa nimenomaan kävelyä eikä juoksua. - Olen liikkunut 30 vuotta - juossut mm. useita maratoneja - , mutta oma selkäni on tätä nykyä sen verran rikki, että kävely sopii sille paremmin. Kävelyhän on erinomaista liikuntaa - itse asiassa paljon täysipainoisempaa kuin sellainen "hiippaileva hölkkäily", jollaista aika usein näkee harrastettavan.

Aivan ensituntuma kengistä oli Jarin mukaan ollut yllättävä pehmeys: - Tuntui kuin olisi kävellyt pehmeässä hiekassa tai suolla. Alkuaikoina akillesjänne ja pohkeet kipeytyivät. Tulkitsin sen merkiksi siitä, että jouduin tekemään jotain "lisää" normaaliin kävelyyn verrattuna. Alun jälkeen kivut katosivat ja ovat pysyneet poissa - myös selkävivut. Se ei kuitenkaan välttämättä ole kenkien ansiota, vaan saattaa johtua normaalista kausivaihtelusta.

Jari Junnalla oli fysioterapeuttina epäilyksensä. - Epäilin, toteutuuko noin pehmeillä ja tuolla tavalla muotoilluilla kengillä jalan normaali fysiologinen liike vai jääkö jokin vai-



Fysioterapeutti testasi mbt-kengät

*Fysioterapeutti Jari Junnalla oli FYSI-yrittäjäpäivillä ensimmäistä kertaa jalassaan juuri Arena-messuilta ostetut mbt-kengät. - Asiakkaat ovat kyselleet, ovatko tällaiset hyvät, ja päätin testata, kun asia kiinnosti itseänikin.*

he - esimerkiksi varvastyöntö - tekemättä. Tarkempi analyysi on vielä tekemättä, mutta olen tullut siihen tulokseen, että kyllä se kävely tuntuu menevän fysiologisesti oikein ja että sen työnnönkin on oltava siellä rullaavassa liikkeessä mukana. Näillä kengillä kävellessäni askelpituus selvästi kasvaa. Jalkaterien on oltava jokseenkin oikeassa asennossa: Aku Anka -kävely jalkaterät ulospäin ei näillä onnistu.

Seitsemän viikon koekäytön jälkeen Jari Junna tituleeraa kenkiä "aktiiviliikkujan unelmakengiksi", mutta ei ihan heti ole ehdottamassa niitä esimerkiksi nilkan, polven tai lonkan toimintahäiriöistä tai huonosta tasapainosta kärsiville. - Esimerkiksi polvinivelrikkoiselle ne saattaisivat toisaalta olla hyvät, koska kovaa iskua ei tule ollenkaan. Mutta: kenkiä pitäisi ainakin päästä ensin kokeilemaan. Jollekin ne saattavat sopia heti, joku joutuu totuttelemaan ja jollekulle ne eivät ehkä käy ollenkaan, Jari Junna arvelee. Samaan ilmiöön hän on törmännyt myös terveystyöniyhden kohdalla: Vasta käyttö kertoo, mikä tyyppi sopii ja kenelle.

Aktiiviliikkujalle Jarin terveysvaikutteisiksi luonnehtimat kengät sopivat erityisesti haastavuutensa ja mukavuutensa vuoksi. Niitä voi käyttää pururadalla ja tienpohjilla, mutta aivan erityisen hyvin myös asfaltilla. - Kapeilla poluilla haastetta saattaa tulla jo liikaakin, koska joka askeleella on näillä kengillä käveltyäessä haettava joka tapauksessa tasapainoa.

- Jos ihmisellä on jokin sairaus tai vaiva, nämä kengät eivät alkuvaiheessa paranna tai tue mitään, vaan niillä on opittava kävelemään. Luinkin jostain, että kenkiä suositellaan myytäväksi vain paikoissa, joissa niiden käyttöön on ohjaamassa asiaan koulutettu henkilö. Omaan fysioterapiayritykseeni olen ajatellut hankkia kenkiä asiakkaiden kokeiltaviksi. ●