

VINKIT TUKISUKKIEN PUKEMISEEN

Tukisukan pukeminen ei ole ihan yhtä helppoa kuin tavallisen sukan. Sukan päälle ”repiminen” saattaa jopa rikkoa tukisukan nopeasti. Seuraa siksi näitä ohjeita sukan pukemisessa, niin sukat kestävät käytössä pidempään.

- Laita kätesi sukan sisään ja tartu kantapään sisäpinnasta kiinni
- Vedä sukan varsi kokonaan kätesi yli tarraamaasi kantapäähän asti niin, että sukan jalkateräosa on kokonaan käännetyn varren sisällä kantapäähän asti
- Sujauta jalkasi sukan sisään ja asettele sukka kantapäsi yli
- Nyt voit vetää molemmin käsin sukkasi jalkaterän yli ja lopulta ylös asti
- Sukka on oikealla korkeudella, kun sukan yläreunan ja polvitaiepeesi väliin jää kaksi sormen leveyttä. Tukisukkaa ei siis tarvitse venyttää niin ylös kuin mahdollista, vaan vedä se juuri oikeaan korkeuteen.
- Varmista, että sukkasi on tasaisen rypytyksen hieromalla kevyesti pohjetta ja säärtä nilkasta ylöspäin



PIDÄ HUOLTA JALOISTASI.

Tukisukat venyvät tiukemmalle jalkapohjasi ympärille kuin tavallinen sukka. Siksi tukisukat ovat myös alttiimpia menemään rikki. Pehmeissä jaloissa tukisukat kestävät varmemmin. Pidä siis huolta jaloistasi.

Käytä sopivia jalkineita, jotka eivät läpsy lestiä tai hankaa kantapäätäsi vasten kävellessä. Muutoin seurauksena voi olla paitsi kovettuma ja hiertymä, myös halkeama. Kovettuneita kantapäitä voi yrittää raspata (vain kuivana!). Raspauksen jälkeen jalka huuhdellaan ja halkeaman päälle voi laittaa paksua voidetta. Et tarvitse hienoja aineita, perusrasvat ja voiteet riittävät hyvin.