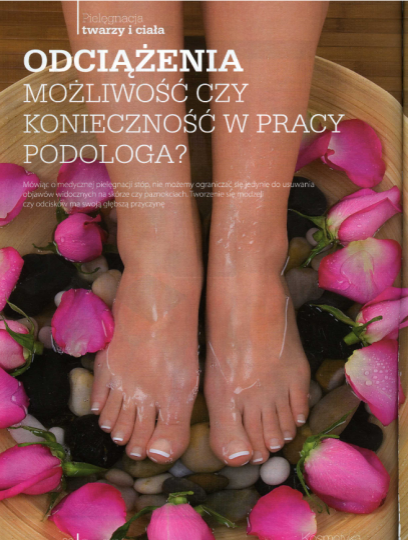


ODCIAŻENIA MOŻLIWOŚĆ CZY KONIECZNOŚĆ W PRACY PODOLOGA?

Mówiąc o medycznej pielęgnacji stóp, nie możemy ograniczać się jedynie do usuwania objawów widocznych na skórze czy paznokciach. Tworzenie się modzeli czy odcisków ma swoją głębszą przyczynę



80 Zima 2010

Kosmetyka
Profesjonalna

Pielęgnacja twarzy i ciała

Zadaniem podologa jest zdiagnozowanie tej przyczyny i skuteczne jej usunięcie

Mnisiu nawzajem pamiętali, że stopa to dynamicznie pracująca część naszego ciała. Układ stopy w czasie chodu jest zupełnie inny w każdej jego fazie i dodatkowo zmienia się w zależności od intensywności obciążenia. Będzie się ona zupełnie inaczej zachowywała w czasie biegu, inaczej w czasie spaceru. Wpływ na stopę będzie miała także waga całego ciała. Wierzącmy tutaj w obrotowe zjawiska opisywanych przez biomechanikę.

Mając aspirację do bycia podologiem, musimy posiadać podstawową wiedzę dotyczącą trybu życia. Jedynie takie podążając porządku w pełni i skłonić do uwolnienia naciągów od bólu i stawk szkodliwych dolegliwości. Czy jest warto nawet skuteczne usunięcie zmian w obszarze skóry, jeżeli nie zdiagnozujemy przyczyn i nie wyeliminujemy ich? Czy to wystarczy z lekarzem czy technikami ortopedii nie usuniemy przyczyn powstających dolegliwości? Nawet gdy usuniemy odcisk lub modzele, należy się spodziewać, że jeśli nie podjęliśmy innych działań, w bardzo krótkim czasie ból ponownie się pojawi. W takiej sytuacji powinniśmy pamiętać o kilku sprawach:

ZDIAGNOZOWAĆ – przyczynę powstawania zmian w obszarze skóry. Wiele patologii obserwowanych przez podologa na powierzchni skóry stopy jest wynikiem nadmiernej uciążliwej pracy obszarów, powodując nadmierne naciski na paluszki lub obszarze powierzchni skóry. Podczas trawienia, chodzenia, biegania to nadmierne obciążenia powodują powstawanie zrogowaceń, odcisków, a nawet także głębokich uszkodzeń podskórnych.

ODCIAŻYĆ – czyli zabezpieczyć stopy z którego usunęliśmy odcisk lub modzele, chroniąc je przed bezpośrednim działaniem sił, które zmiany te spowodowały.

WYJAŚNIĆ – klientowi, co było przyczyną powstania bolesnych zmian i jak się przed nimi ochraniać. Często będzie to prosta porada co do zmiany butów.

Przyjmując się bliżej przyczynom powstawania tych zmian. Musimy najpierw zdiagnozować, działaniem jakich sił może być podłoża stopy.

Zarówno dobrać, jak i technik podłożone mogą być poddawane wieloletnim naciskom mechanicznym, które prowadzą do zmian patologicznych.

Pełnym nie zdarza się, aby na stopę działała jakaś

pojedyncza siła. Jednak dużo łatwiej będzie nam powiązać działanie określonej siły z konkretnymi patologiami, gdyż każda z nich daje inne objawy.

Pierwszym z niekorzystnych czynników działających na skórę stopy jest tarcie

Występuje, gdy w tkankach jedna powierzchnia ociera się o drugą. W tym przypadku siły działają na powierzchnie równoległe, ale w przeciwnych kierunkach. Na przykład sławisko tarcia występuje, gdy podczas stopy nie przylega podczas chodu dostatecznie ściśle do wewnętrznej części buta. Umocniła to przesunięcie się stopy w przód i w tył wewnątrz buta. Powoduje to ciągłe obcieranie podłoża stopy o wewnętrzny wkład buta.

W wyniku tarcia powstają pęcherze, stany zapalne i nadmierne zrogowacenia, czy hiperkeratozy. Zabezpieczeniem dla skóry podłożonej jedynie siłą tarcia, a w przypadku podłoża stopy materiał gąbczasty wypełniającej luźno przestrzenie między stopą a materiałem wyścielającym but. (Rys. 1 i 2)

Drugim czynnikiem jest ucisk.

Powstaje w tkankach, gdy poddane są siłom bezpośrednim przeciwnym. W tym przypadku siły działające w przeciwnych kierunkach obiegają się w jednym punkcie. W wyroku stałego ucisku będą budować się odciski rwarde (dławią dłoń), ale też inne rodzaje odcisków. Należy uznać, że odciski rwarde są najbardziej rozpowszechnione, jednakże istnieje wiele innych rodzajów odcisków, które też powinniśmy umieć odróżnić. Niezależnie jednak od rodzaju odcisku, z jakim mamy do czynienia – nacyniowym, włóknistym czy nerwowym – czynnikiem, który go powoduje, jest ucisk.

Na przykład gdy mamy do czynienia z paluchem młotkowatym, ucisk powstaje w tkankach znajdujących się nad najbardziej wystającym stawem palczakowym. Skóra w tym miejscu poddawana jest naciskowi ze strony górną części buta. Podczas chodu staw palczakowy stopy jest poddawany cyklicznemu uciskom powodującym powstawanie zrogowaceń i odcisków.

Do kompensowania siły ucisku i odciążenia bolącego miejsca najlepiej będą nadawać się materiały z filcu miękkiego, sprasowanego bądź półsprasowanego. Właściwe umocowanie odciążenia, okalającego ranę powstałą po usunięciu odcisku, sprawia, że

Kosmetyka
Profesjonalna

Zima 2010 81

Pielęgnacja twarzy i ciała



nacisk wywierany wzdłuż na miejsce zmniejszone chorobowo jest rozkładany na większą powierzchnię otaczającą bolesne miejsce. (Rys. 3, 4, 5, 6)

Tarcie niekorzystny czynnik to rozciąganie

Ma miejsce w wyniku napięcia tkanek. W tym przypadku siły działają w przeciwnych kierunkach bezpośrednio na tkanki. Często podłoża stopy narodziła jest na rozciąganie, zwłaszcza gdy mamy do czynienia z nadmierną promocją. Podczas chodu w wymiar promocji stopa się wydłuża, a tkanki na podłożu stopy rozciągają. Może prowadzić to do bólu skóry (płoczek fasciit), takich zmian patologicznych jak wszelkiego rodzaju pęknięcia na skórze. Niewielkie siły rozciągania można oprzeć, stosując podpórę w postaci naklepek na siebie warstwowo filcowych materiałów lub wkładki ortopedyczne. (Rys. 7)

Materiały odciążające możemy stosować w przypadkach, gdy należy skutecznie podzielić prawidłowe ułożenie kości stopy. Często w przypadku rzadkiego palucha sprasowanego, gdy nie zachodzi jeszcze patologiczne zmiany kostne, układ kości palczakowej palucha może być uszczelnony we właściwej pozycji, przy użyciu półsprasowanego filcu. Zmniejszą to dolegliwości i zapobiegą nadmiernej napiętości. Podobnie w przypadku ostrego bólu pojawiającego się przy okazji ruchu w okolicy pierwszego stawu śródstopno-palczakowego. Zastosowanie wálka z półsprasowanego filcu wzdłuż stawu spowoduje jego odciążenie i redukcję bólu podczas ruchu. (Rys. 8, 9)

Materiały odciążające mają również funkcję ochronno-amortyzującą. Wykorzystujemy ją funkcję w przypadku braku lub niewielkiej ilości podłożonej tkanki tłuszczowej na podłożu stopy. Przy chodzie

wywierany jest bezpośredni nacisk na główki kości śródstopia. Odciążenie z materiału gąbczastego stosowane na spód stopy ma na celu kompensację i rozłożenie zewnętrznych sił powodujących punktowy nacisk. (Rys. 9)

W początkowej fazie kontaktu z pacjentem, gdy po pierwszym badaniu widzimy konieczność wprowadzenia korekty w biomechanice stopy, stosowanie właściwych odciążań czy tamowania jest bez wątpienia najlepszym rozwiązaniem. Już pierwszy zabieg pozwoli zredukować dolegliwości bólowe, a podologicznie decyzję co do dalszego leczenia.

W celu osiągnięcia przez pacjenta maksymalnej korzyści z zastosowania odciążań wszystkie z nich powinny być umiarkowane we właściwej pozycji. Możemy to osiągnąć, stosując odpowiednio ciepły i pianowy. Zastosowanie tamowania zapewni możliwość pełnej przyległości odciążenia do stopy i zredukuje możliwość przesunięcia się odciążenia.

Aby osiągnąć nasz główny cel, czyli ulżyć pacjentowi poprzez zmniejszenie nacisków na stopę, podolog powinien mieć do dyspozycji spory wybór materiałów odciążających. Każdy z nich charakteryzuje się specyficznymi właściwościami, a co za tym idzie, będzie służyć do innych celów. Wyzwalając te materiały pozostaje w zasięgu podologa, powołując na zrobienie w krótkim czasie na sesowisku pracy podologa szerokiej gamy pomocy usprawniających, które po nałożeniu ich we właściwym miejscu w obszarze stopy uwolnią ją od bezpośrednich czynników powodujących bólone zmiany. Wykonując odciążenia z różnych materiałów mamy możliwość pełnego wykorzystania specyficznych właściwości każdego z nich. Jedynym ich łączącym celem jest usprawnienie celi jednego materiału

82 Zima 2010

Kosmetyka
Profesjonalna



dotychczasowi zaletami innych daje nam kolejny efekt w postaci optymalnej pomocy terapeutycznej, która najlepiej zniweluje u pacjenta uczucie dyskomfortu spowodowane działaniem wzdłużnej wysiłkowej czynności.

Praktycznie wszystkie odciążenia i tamy stosowane na stopie mogą być przygotowane w sposób pozwalający na ich wielokrotne użycie. Takie właściwości tych swiatłych, arszpaci korekcyjno-odciążających, których miejsce jest zawsze przy samej skórze, pozwala na ich usunięcie w celu oszczędzenia higieny stopy i ponowne założenie.

Mamy na rynku całą gamę gotowych elementów odciążających, lecz niestety, że to, co jest uniwersalne, nie jest optymalne, potwierdza się i w tym przypadku. Odciążenia do ręki, należące w niewłaściwym miejscu, nieokładnie dopasowane lub niedostatecznie zamocowane mogą zrobić więcej szkody niż pożytku. Jedynie indywidualne podejście do pacjenta i wybór idealnie dopasowane odciążenia do zrogowaceń miejsca daje gwarancję prawidłowo wykonanej korekty, odciążenia czy też amortyzacji.

Pamiętając jednak, że odciążenia, jakkolwiek przyniosą natychmiastową ulgę pacjentowi i często są jedynym z głównych powodów dążenia naszej pracy i następnym systematycznym wizyt w gabinecie, są przeważnie TYMCZASOWYM ELEMENTEM TERAPII i nie uszczelniają przyczyn patologicznych zmian.

Naszymą grupą środków terapeutycznych, które warto poznać, tworzą wykonane z trwałych materiałów osłonki korekcyjne i wkładki indywidualne. Poza dostarczeniem usprawnienia dolegliwości bólowych w wielu przypadkach trwale eliminują niekorzystne działanie czynników zewnętrznych na skórę stopy.

Na koniec ważne doświadczenie. Złóżła się ona Święta Bełga Narodzenia, a nie tylko po sobie słońce i kawałek. W tym czasie zawsze staraliśmy się być jeszcze bardziej przydatni i kawałek buty na wysoki obcas. Czy staraliśmy się w obszarze śródstopia po paru godzinach tańców? Można temu zaradzić w bardzo prosty sposób – zrobić indywidualną amortyzację na śródstopiu. Obecnie, bo zostało to sprawdzane, że stopy nie przysposobione w naszym sposób o zbyt wysokich obcasach i będąc nie mogły być się do białego rana, czego Wam i sobie życzę.

mgr Izabella Piotrowska
Satin SGK www.satin.pl

Satin

NIE NISZCZ EFEKTÓW SWOJEJ PRACY!

przed odciążeniem

po odciążeniu

przed odciążeniem

właściwie i amortyzacja

Wykonanie indywidualnego odciążenia w strukturze Satin zapewni pacjentowi najwyższy komfort. Skutecznie zabezpieczy miejsce po usunięciu:

- ODCISKU
- BRODNIKI - KURZAKI
- HIPERKERATOZY

ORAZ ZAPOBIEGNIĘ NAWROTOM ZMIAN PATOLOGICZNYCH.

Satin SGK, ul. Podleśna 7, 01-673 Warszawa
www.satin.pl satin@satin.pl