

Podologia

Pięty pod kontrolą

Lato coraz bliżej. Już niedługo odkryjemy nasze stopy, a wraz z nimi pięty. I tu zwykle zaczyna się problem – ich skóra jest żółta, zrogowaciała, często popękana. Jakie są tego przyczyny?



Nadmierne rogowacenie to anormalne zagęszczenie powłokowych warstw naskórka, będąc naturalną reakcją ochronną organizmu. I mimo prawidłowej pielęgnacji, rogowacenie wzmaga się bez wyraźnej przyczyny, mamy do czynienia z patologicznymi zmianami w skórze i często także w tkance łącznej. Nastęstwem owych zmian jest powstawanie złogów odcisków, brodawek, rozpadlin (pęknięć) skóry oraz ról zapalnych.

Badania nad przyczynami suchości skóry dowiodły zwłaszcza kończyny dolne narażone są na powstanie zaburzeń w pracy tętniczego i żylnego układu krwionośnego. Konsekwencją zaburzeń jest uszkodzenie włókien białych i włókien nerwowych gruczołów łojowych. To sprawia, że poszczególnym warstwom skóry nie otrzymują wystarczającej ilości płynów i witamin. Suchość skóry może obejmować całą stopę lub część – wysuszony naskórek ma barwę żółtą, białą, szarozółtą aż do brudnoszarej, może mieć zarówno twardą i spójną konsystencję, jak również być kruchy, spękany i łuszczący się.

Nadmierne rogowacenie skóry obserwujemy przeważnie w miejscach najbardziej obciążonych, na pięcie i w obrębie stawów proksymalnych palców stopy oraz na zewnętrznej krawędzi podszewy stopy, a także na czubkach palców – szczególnie w przypadku płaskostopia poprzecznego i palców młotowatych.

Trzeba działać

Zabiegi wykonywane przez podologa polegają na ostrożnym usunięciu i oszlifowaniu nadmiernie zagęszczonej twardej skóry. Ich celem jest przywrócenie skórze normalnej elastyczności.

W przypadku usuwania zrogowaceń za pomocą składek bądź frezarki, należy zwracać baczną uwagę, aby nie usunąć zbyt wielu warstw skóry, a także nie usunąć zbyt głęboko warstw skóry. Jeśli zrogowacenia zostaną usunięte, należy stosować kremy do pielęgnacji skóry.

ZNAJACJA STÓP

Przyczyny rogowacenia skóry (keratogenezy) mogą być różne. Najczęściej wymieniane to:

- podrażnienia wywołane przez bodźce zewnętrzne – tarcie i ucisk,
 - zaburzenia równowagi hormonalnej i zaburzenia wegetatywne,
 - cukrzyca, reumatyzm, zaburzenia pracy wątroby i nerek,
 - nieodpowiednie, źle dopasowane obuwie,
 - nadwaga,
 - długotrwałe stanie,
 - nieprawidłowe ułożenie szkieletu kostnego i deformacja budowy stopy.
- Zdiagnozowanie przyczyn powstawania zrogowaceń ma dla podologa kluczowe znaczenie. Jeśli powodem dolegliwości nie są bodźce zewnętrzne, należy uświadomić klientowi konieczność zwrócenia się do lekarza i rozpoczęcia terapii, ponieważ zabiegi przeprowadzane w gabinecie podologicznym ograniczają się jedynie do usuwania symptomów.



szczenia niewłaściwego, najczęściej zbyt małego obuwia. Głównymi winowajcami są sandały i klapki, ponieważ wystająca z nich krawędź stopy narażona jest na stały ucisk, powodujący powstawanie odcisków i wgnieceń. Jeśli zmiany nie są głębokie, wystarczające jest zastosowanie omówionej wyżej terapii. W przypadku głębokich krwawiących rozpadlin kuracja jest znacznie dłuższa i bardziej skomplikowana.

Brzęgi głębokich pęknięć, po uprzednim zmiękczeniu, zeszlifowuje się albo usuwa skalpelem lub dłutem – zawsze równoległe do rozpadliny. Należy pracować bardzo ostrożnie, unikając powiększania rozpadlin. W praktyce podologicznej zaleca się następujący schemat zabiegu:

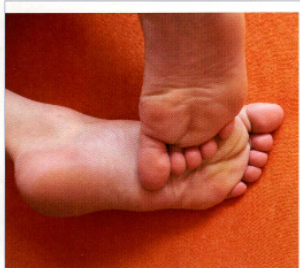
- dezynfekcja obszaru roboczego,
- zmiękczenie zrogowaceń,

- opracowanie pęknięć,
- nałożenie preparatów o działaniu ściągającym,
- aplikacja preparatu przyspieszającego gojenie,
- nałożenie opatrunku ściągającego krawędzie rozpadlin,
- opatrunek odciążający.

Jeśli zmiany są bardzo głębokie, zabieg należy powtarzać nawet co dwa dni. W miarę postępu terapii okresy między wizytami kontrolnymi ulegają wydłużeniu. Już podczas pierwszej wizyty w gabinecie warto uświadamić klientów ze skłonnością do rogowacenia naskórka, że powinni regularnie korzystać z naszych usług. Popularne zabiegi wykonywane w domowym zaciszu, takie jak: ścieranie naskórka tarką, pumeksem, czy – o groźno wycinanie żyłką, wyglądają jedynie

szorstkość i nierówność skóry, nie likwidując przyczyn dolegliwości, a często ją pogłębiając. Nieumiejętna pielęgnacja powiązana z usuwaniem nadmiernej ilości skóry powoduje przeciążenia i dodatkowe drażnienie, co intensyfikuje rogowacenie. Podobnie powierzchowne działania mają popularne preparaty kosmetyczne kupowane w drogerii czy aptece. Częstym błędem jest stosowanie środków zastępczych – balsamów do ciała, kremów do rąk czy oliwek. Nie tylko nie pomogą zlikwidować rozpadlin na piętach, ale mogą wręcz zaszkodzić, poprzez zakłócenie naturalnej bariery ochronnej skóry stóp.

Izabela Piotrowska i właścicielka Satin SKC,
Agata Łojczyńska i Satin SKC



Warunkiem sukcesu kuracji jest ścisła współpraca klienta ze specjalistą i przestrzeganie zaleceń co do codziennej pielęgnacji stóp:

- spożywanie odpowiedniej ilości wody,
 - noszenie obuwia i skarpet wyliczonych z naturalnych surowców,
 - codzienne mycie skóry stóp pod bieżącą letnią lub ciepłą wodą
 - kąpiele stóp w letniej lub ciepłej wodzie z dodatkiem środków poprawiających krążenie,
 - masaż stóp, celem ich lepszego ukrwienia, oraz szczytkowanie skóry miękką szczoteczką,
 - systematyczne stosowanie indywidualnie dobranej preparatów pielęgnacyjnych.
- Szczególnie godne polecenia są maści typu „schrunden“, które każdy z producentów preparatów do pielęgnacji stóp ma w swojej ofercie – łagodzą, uelastyczniają i natłuszczają skórę, zapobiegając utracie wilgoci – należy wybierać produkty o lekkiej konsystencji, które łatwo wnikają w naskórek, eliminując napięcia i nierówności, preparaty propolisowe – działają antyseptycznie, kojąco i przyspieszają regenerację naskórka oraz balsamy zawierające salicyl – normalizują proces odnowy skóry, zapobiegają powstawaniu rogowaceń. Właściwy dobór preparatów do pielęgnacji domowej determinuje powodzenie terapii!