

# Podologia

## - relaks dla stóp w Spa

Po wpisaniu w przeglądarce internetowej hasła „Spa dla stóp”, wyskakują odnośniki dotyczące jedynie preparatów do pielęgnacji stóp, które można wykorzystać w domu. Poza tzw. pedicure Spa, polegającym głównie na wykonaniu tradycyjnego pedicure z dodatkowym peelingiem, krótkim masażem i maską, popularne ośrodki Spa w Polsce nie proponują innych zabiegów, a oferowane masáže całego ciała lub kończyn dolnych poświęcają relaksacji samych stóp, niestety, tylko kilka minut.

### Czego klient oczekuje od Spa w XXI w.?

Skrót Spa pochodzi od łacińskiego „sanus per aquam”, co oznacza „zdrowie przez wodę”. Ludzkie ciało składa się w większości z wody, a według założeń filozofii Spa, potrafi ona w różnorodny sposób oddziaływać na człowieka. Odpowiednie jej zastosowanie może powodować odprężenie, pobudzenie, rozgrzanie, ochłodzenie.

Stan relaksu można zdefiniować jako „...przyjemny stan psychicznej i fizjologicznej demobilizacji, który odczuwa się subiektywnie jako wewnętrzny spokój (ciszę), odprężenie, pogodę, cichą radość, łagodną euforię, pogodzenie się ze sobą i światem”.

Jak powszechnie wiadomo, człowiek, poza ciałem, posiada jeszcze inne składowe, takie jak emocje czy myśli, co najogólniej opisać można jako duszę. Jeśli nie jest ona w najlepszej kondycji, odbija się to natychmiast na ciele. Weźmy na przykład czynnik, który obecnie towarzyszy prawie wszystkim ludziom, czyli stres. Mimo że nie jest on bodźcem namacalnym i ciężko go zmierzyć, sieje ogromne spustoszenie w ciele.

W dzisiejszych czasach ludzie odwiedzają Spa nie tylko po to, żeby rozmasować spięte mięśnie, wykonać zabiegi wyszczuplające, modelujące sylwetkę czy upiększające. Udają się do tego typu ośrodków również po to, by oderwać się od natłoku codziennych wydarzeń i obowiązków, aby odnaleźć wewnętrzny spokój, „naładować akumulatory”. Z wyprawy po urodę wraca się nie tylko z pięknym cia-

łem, ale też z odmłodzoną duszą i pobudzoną energią życiową.

Stres najczęściej odczuwany jest poprzez napięte mięśnie, dlatego kurtory Spa oferują bardzo szeroki wachlarz zabiegów na wszelkie partie ciała, więc klient ma w czym wybrać. Brakuje jednak zabiegów skupiających się tylko na stopach.

### Tronę anatomii

Studiując podologię (naukę zajmującą się kończynami dolnymi), szybko można dojść do wniosku, że ludzie nie zdają sobie sprawy z posiadania stóp. Przypominają sobie o nich wtedy, gdy bolą lub gdy można dostrzec na nich jakieś zmiany i „coś z nimi trzeba zrobić, bo nie wyglądają estetycznie”. Nasi klienci często nie są świadomi, jak wiele dzięki stopom dokonują każdego dnia. Czy da się chodzić bez stóp? Prowadzić samochód? Jeździć na rowerze? Tańczyć ze znajomymi na sobotniej imprezie? Niestety, nie.

Poza oczywistą dla wszystkich funkcją lokomocyjną nasze stopy pełnią jeszcze kilka innych ważnych zadań. To na nich spoczywa cały ciężar ciała. Dzięki nim jesteśmy w stanie zachowywać równowagę w trakcie stania czy chodzenia, ponieważ są one jedyną częścią ciała stykającą się z podłożem. Stopy mają również za-

zadanie amortyzować niebezpieczne wstrząsy powstające podczas chodzenia, biegania czy skoków.

Możliwość spełniania tak wielu istotnych funkcji zawdzięczają stopy swojej budowie. Jak całe nasze ciało, składają się one z kilku układów: kostno-stawowego, mięśniowo-więzadłowego, krwionośnego (tętnicy, żyły, limfatyczny), nerwowego oraz skóry z przydatkami.

Układ kostny składa się z 28 kości, tworzących szkielet konstrukcji stopy. Aby móc równomiernie rozkładać ciężar ciała oraz w prawidłowy sposób amortyzować drgania powstałe w trakcie chodzenia, natura wyposażyła stopy w trzy łuki: poprzeczny (zawarty między I a V głową kości śródstopia), podłużny przysródkowy (od kości piętowej do głowy I kości śródstopia) oraz podłużny boczny (od kości piętowej do głowy V kości śródstopia). Najmocniejszymi, ale i zarazem najbardziej obciążanymi punktami są tzw. trzy punkty podparcia: kość piętowa oraz głowy I i V kości śródstopia.

W konstrukcji stopy znajdują się 33 stawy stabilizowane przez 114 więzadeł i 21 różnych mięśni. Stopa zaopatrywana jest w natlenioną krew dzięki trzem głównym tętnicom: grzbietowej, podeszłowej przysródkowej oraz podeszłowej bocznej. Z nich, coraz mniejszy-

mi kapilarami, krew jest transportowana do każdej komórki, a wraz z częścią produktów przemiany materii oraz dwutlenkiem węgla, odpływa najpierw mniejszymi żyłkami, potem większymi (powierzchnowymi lub głębokimi).

Poza układem krwionośnym w stopie wyróżnić można jeszcze jeden układ krążenia – układ limfatyczny. Odprowadza on z przestrzeni międzykomórkowych płyn, zwany chłonką, do którego komórki wydają pozostałą część produktów przemiany materii. Nerwem, który zaopatruje ruchowo i czuciowo stopę jest nerw kulszowy.

Najbardziej zewnętrzną powłoką stopy jest skóra, składająca się z tkanki podskórnej, skóry właściwej oraz naskórka. Jej budowa różni się nieco niż w innych miejscach ciała, ponieważ nie ma mieszków włosowych oraz gruczołów łojowych, jedynie potowe, a grubość osiąga nawet 4 mm. W dystalnych częściach palców zlokalizowane są zakończenia nerwów i naczyń krwionośnych. Te delikatne struktury chronione są przed uciskami, tarciami i innymi czynnikami drażniącymi przydatkami (paznokciami).

### Jak pielęgnować zdrowe stopy?

Istnieje wiele sposobów na zrelaksowanie zmęczonych stóp. Ponieważ relaks większości osób kojarzy się z przyjemnym dotykiem, omówimy to zagadnienie jako pierwsze.

Sposobów masowania stopy jest wiele, najpopularniejsze to masaże: klasyczny, gorącymi kamieniami i tajski. Ich głównym działaniem jest poprawa psychofizycznego stanu pacjenta. Zabiegi te likwidują napięcia mięśniowe i rozgrzewają stopy. Ciepło, jakie wytwarza się w ich trakcie, rozszerza naczynia krwionośne, poprawiając dopływ krwi do komórek. Więcej krwi i tlenu w komórkach wiąże się z wydolniejszą pracą, skraca się zatem czas ich regeneracji i polepsza odżywienie.

Do masażu zaliczyć można również drenaż limfatyczny. W przeciwieństwie do wyżej wymienionych metod nie mamy tu do czynienia z rozgrzaniem tkanek. Zadaniem drenażu jest opróżnienie naczyń limfatycznych z chłonki, czyli szybsze usunięcie zbędnych produktów przemiany materii z kończyny.

Niezależnie od tego, który z tych masażu wybierze klient, każdy z nich wpływa pozytywnie na zdrowie. Na stopach bowiem, według refleksote-

rapii, znajdują się punkty i strefy ruchowe, odpowiadające poszczególnym narządom i układom ciała. Uciskanie tych obszarów powoduje reakcje fizjologiczne stymulujące potencjał samouzdrawiania organizmu. Pierwsze informacje na ten temat wywodzą się już z czasów starożytnego Egiptu i Chin.

Do wszystkich tego typu masażu można używać różnego rodzaju preparatów poślizgowych, łącząc tym samym masaż z aromaterapią. Dużym powodzeniem powinny się cieszyć masaże czekoladowe lub te, w których używane są olejki eteryczne, ponieważ, reagując na przyjemny zapach, klienci będą czuli się bardziej zrelaksowani, a substancje aktywne zawarte w preparatach zadziałają o poprawę kondycji skóry.

Doświadczonymi odпочynkiem dla stóp są także kąpiele. W zależności od tego, jaki efekt chcemy uzyskać - czy rozgrzania i rozluźnienia, czy ochłodzenia i odświeżenia - możemy wybrać różną temperaturę wody. Aby kąpiele były atrakcyjniejsze, dodaje się do nich różne składniki: olejki eteryczne, sole odświeżające, ziołowe napary bądź płatki kwiatów. Wykorzystanie w kąpielach prądów wodnych i hydromasażu również może przynieść bardzo satysfakcjonujące rezultaty.

Interesującym rozwiązaniem mogą okazać się zabiegi z wykorzystaniem różnego rodzaju masek. Ponieważ skóra stóp powinna być bardzo elastyczna, możemy pokusić się o położenie na nią maski nawilżającej lub okluzyjnej maski parafinowej. Kondycjonująco działają maski ziołowe, np. borowinowa czy algowa, które dostarczają skórze wielu składników mineralnych i witamin.

**Czy wiesz, że w ciągu całego życia robisz tyle kroków, że mógłbyś okrążyć kulę ziemską aż 3-4 razy? Zastanów się chwilę, czy nie warto zadbać o stopy swoje i klientów?**

Jednym z głównych haseł „jakie głosi podologia, jest „Profilaktyka zmian”, które mogą się w przyszłości pojawić. Dlatego tak ważne dla wszystkich powinno być pielęgnowanie jeszcze zdrowych stóp. Czy nie można by zabiegów tego typu robić właśnie w Spa, zapewniając klientowi zarówno przyjemność, jak i działania prozdrowotne?

Joanna Gójska  
Specjalista podolog, Satin SGK  
www.satin.pl

**uroda i estetyka**

**21-22 listopada 2009**  
Łódź, Hala Expo, ul. Stefanowskiego 30  
[www.mtl.lodz.pl/uroda](http://www.mtl.lodz.pl/uroda)

Pierwsze profesjonalne wydarzenie branży kosmologicznej w Łodzi

Targom towarzyszyć będzie dwudniowa konferencja „Kosmologia w życiu człowieka” organizowana przez Wydział Kosmologii Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

Organizator:  
**EMTŁ**  
Międzynarodowe Targi Łódzkie

Międzynarodowe Targi Łódzkie Sp. z o.o.  
ul. Wólczańska 199 90-531 Łódź

Patronat honorowy:  
UM Łódź  
Międzynarodowe Targi Łódzkie

Patronat medialny:  
Kosmetologia  
Innowacja  
Cosmetology  
Capivit

Sponsor:  
Capivit