Zdrowe stopy przez cały rok

Mgr Izabela Piotrowska, prezes Polskiego Stowarzyszenia Podologicznego, właścicielka firmy podologicznej Stiftn SSK
www.stiftn.pl

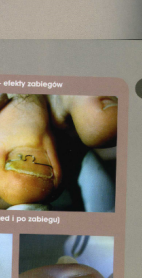
„Stopy po lecie" – taki miał być temat tego artykułu, lecz uświadomiłam sobie, że dla większości czytelników temat „stopy" jest praktycznie nieznany, niezależnie od pory roku, której dotyczy. W zasadzie można powiedzieć, że jeżeli już myślimy o stopach, to na zasadzie „stopa przed latem", czyli staramy się troszczyć właściwie wyłącznie o wygląd stóp w okresie butach nic zając się nimi jako całością.

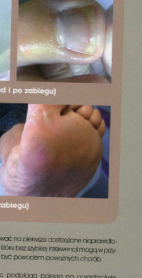
Jakie błędy pielęgnacyjne popełniamy na naszych stopach?

Większość z nas popełnia te słynne „zaczajczarny" samym sobie – noszę niedobrane wiekiem obuwie i skarpetki z tworzyw sztucznych oraz nie dbamy o podstawowe zasady higieny. Brak nawyku codziennego mycia i dokładnego osuszania stóp powoduje wiele nieprzyjemności, nadmierne stanie w tworzywie sztucznym – często przez kilka dni, noszenie stóp dzienny rytm, skarpet czy rajstop, które nie przepuszczają powietrza, uwalnianie kogowiązującego nadmiernie pumeksem zmakrotnie warunki do rozwoju grzybów, bakterii, tak samo, jak nadmierne stanie na stopach przy zwiększonej wilgotności skóry, pozyczniej się do powstania nieżwinności na jej powierzchni, stosowanie kosmetyków „umiarkowanych" (przeznaczonych do pielęgnacji ciała i twarzy) lub niestosowanie zadnych.

Jakie błędy pielęgnacyjne popełniamy na naszych stopach?

Większość z nas popełnia te słynne „zaczajczarny" samym sobie – noszę niedobrane wiekiem obuwie i skarpetki z tworzyw sztucznych oraz nie dbamy o podstawowe zasady higieny. Brak nawyku codziennego mycia i dokładnego osuszania stóp powoduje wiele nieprzyjemności, nadmierne stanie przez tworzyw sztucznych – często przez kilka dni, noszenie stóp dzienny rytm, skarpet czy rajstop, które nie przepuszczają powietrza, uwalnianie kogowiązującego nadmiernie pumeksem zmakrotnie warunki do rozwoju grzybów, bakterii, tak samo, jak nadmierne stanie na stopach przy zwiększonej wilgotności skóry, pozyczniej się do powstania nieżwinności na jej powierzchni, stosowanie kosmetyków „umiarkowanych" (przeznaczonych do pielęgnacji ciała i twarzy) lub niestosowanie zadnych.





61

manicurepedicure

czone przez lekarzy, albo pielęgnowane w gabinetach kosmetycznych.

Skala problemów dotyczących stóp, właściwego zdiagnozowania występujących nieprawidłowości, porównywalnych zabiegów sowglądających, przekwalifikowanie, a w szczególności potrzeby jest tak ogromna, że w naturalny sposób na świecie rozwinęła się nowa dziedzina nauki i wraz z nią nowy zawód medyczny – PODOLOGIA.

Przez podologię rozumiemy NAUKĘ O STOPACH, czyli naukę o zdrowych płaszczyznowo-ruchowych zachowaniach na stopach.

Kim jest podolog?

Wykonawcą zawodu medycznego, specjalista od stóp – tak zdefiniowanie pojęcie „podolog" matematycznie mieszczą się w kręgu pomiędzy lekarzem a pielęgnacją stóp.

Podolog nie powinien leczyć, tym powinni zajmować się lekarze. Podolog powinien przeprowadzać zmianom na stopach, pomagać jeżeli są to zmiany, które usunięcie mieszczą się w zakresie jego kompetencji, powinien szerzyć poradnictwo w zakresie higieny domowej, pielęgnacji, przewodnich butów czy wkładek, a także w powstawaniu wad postawy ciała.

Jego miejsce zdefiniowało niezbędną wiedzę umiejętności wymagane do fachowej, odpowiedzialnej pracy na stopach.

Podolog powinien mieć lekkie, zwinne dłonie, dobrze wymasowane czy czące dzięki czuła (intensiu, chirurgu, dermatologu, orzeczeń) oraz ci, którym pacjent powierzył określonych chorób są zdolni do narzeni na powłanie uzewnętrznia się na stopach, np. dobrotliwy, flebolog czy endokrynolog.

Jemierne cenna jest również współpraca z zaawansowanymi innymi zawodów medycznych – fizjoterapeutami, kinezyterapeutami ortopedycznymi, którym dobrze tworzy pomysłów pielęgnacyjnie konduj w tych samych stóp. Do wyże wymienionych przy nazwy dodać producentów butów, wpert i sąpiąc.

Podolog to fachowiec dysponujący niezbędną wiedzą, umożliwiającą poprawne zdiagnozowanie i zaawansowane rozpoznanie problemu na stopach. Zamiar się też profilaktyką – radzi, jak uniknąć problemów ze stopami i jak reagować na pojawiające dodatkowe naprawdę wolność, które bez stylizacji interwencji mogą w przyszłości być powodem poważnych chorób.

Pomoc podologa polega na poradnictwie

w zakresie:

- doboru kosmetyków utrzymujących skórę stóp w normalnej wilgotności i elastyczności,
- doboru odzieży przywłaczającej zmianom/ich chorobowi miejscom właściwą strukturę,
- doboru opinii przeciwodciążących zmianom w ułożdzie kostno-mięśniowo ścięgnowym i w konsekwencji zmianom hipertermicznym,
- doboru opatrunków przeciwdziałających rozpowszechnianiu się infekcji (wirusowych, bakteryjnych, grzybowych),
- doboru obuwia i wkładek ortopedycznych,
- gimnastyki stóp przeciwdziałającej zmianom w układzie kostno-mięśniowo ścięgnowym.

Podolog to fachowiec wykorzystujący wiedzę i umiejętności do usuwania zmian chorobowych na stopach w zakresie:

- zmian w obrębie paznokci – usuwania wrastających oraz zapadających się paznokci za pomocą zo pomocą mm. klamer ortodontycznych i prywizorów prawidłowego tru wzrostu paznokci,
- usuwania nadmiarów przerośniętych paznokci,
- usuwania zmienionych grzybicze części paznokci,
- usuwania zmian hiperkeratotycznych (odcisk, modzele, hiperkeratozy, rozpadliny),
- leczenia ran pozwacia zakrzepowego w przypadku zniekształceń i braków w płytce paznokciowej.

Na całym świecie zawód podologa zyskuje na popularności także z powodu wydłużania się długości życia. Wy życia współczesnego człowieka generuje wiele dolegliwości, spowodowanych nie tylko nabytymi determinantami anatomicznymi w obrębie stóp, ale także chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak cukrzyca, nadciśnienie, otyłość, długo czy niewłaściwa zdrowa.

Sytuacja w Polsce

Badania społeczne przeprowadzone kilka lat temu w Polsce wyraźnie pokazują, że Polacy, zwłaszcza starsi, zaniedbują swoje stopy. Nie odczuwają potrzeby dbania o nie, chociaż zwykle są zmęczone, chore i obolałe. Większość dbania ukrywają je w butach, zamiast usuwać i łagodzić dolegliwości. Stąd wniosek, że konieczność jest podjęcia działań ukierunkowanych na zmianę mentalności polskiego społeczeństwa i uświadamianie, że stopy stanowią jedną z najważniejszych części ludzkiego ciała, zwłaszcza jako podstawowy naszego ruchu, umożliwiający aktywność życia.

Stopy to cudowny twór natury, niesamowita konstrukcja kostno-więzadłowo-mięśniowa, zdolna nosić nas przez życie, czyli pzaciętnie 4 kilometrów okrążyć ziemię.

W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat czasem ny gwałtowny rozwój epidemii otyłości, zdarzeń metabolicznych i w efekcie cukrzycy typu 2. Na świecie w 2003 roku, u ludzi pomiędzy 20 a 79 rokiem życia, odnotowano aż 194 miliony przypadków tej choroby. Według prognoz Międzynarodowej Federacji Diabetologicznej, International Diabetes Federation) ludzi chorych na cukrzycę stale będzie się zwiększać. Na tej podstawie pzewiduje się także zwiększenie chorób wynikających z powłóczenia kończynowych, do których zaliczamy m.in. angiopatię i neuropatię z zespołem stopy cukrzycowej.

Obecnie w Polsce dostępność diabetyków

Uwaga: Stopa cukrzycowa

Chodzenie bolesne kalkowanie narzeni na zakażenie drobnoustrojami niż zdrow lu- dzie. Infekcja to główna przyczyna hospitalizacji związanych ze stopą cukrzycową oraz większości amputacji. Koszty leczenia po amputacji, refundacji oraz zasiłkowania w tym rozdziałach do pracy są ogromne. Z tego względu, niezależnie od kierunków rozwoju opieki diabetologicznej, takich w Polsce, jest edukacja osób z zaawansowanych amputacji poprzez rozpowszechnianie wiedzy na temat stopy cukrzycowej. Nacisnąg regułą powinno być często, obowiązkowo ogłądzenie stóp i edukacja pacjenta w zakresie dbałości o stopy, zwłaszcza dbałości wtórkowego obuwia. Weredy, zdarza się, że chwy dzisiaj- czącego gabinet klasek zamiast kosmetycznych zabiegów, które nie mają żadnego znaczenia, proszę dbać o swoje stopy! Szukając fachowej pomocy czerwie tolo do gabinetu podologa. Wszelkie rad w zakresie pielęgnacji stóp podłuczytelą podolog wiedzą i kwalifikacje aby w razie potrzeby to tego typu. Kierunkiem Wyższych jest ich rozwój dobrze edukowanie przez nadzwyczajnych lub do wyczulowaną profilaktyki, aby dbałb do gruzu w konsekwencji mieliz. Z tego względu dość często dbałe się o zaniedbanych miejsc, aby chcą nie wzywał z kłach ulf.g.

ziaja PRO
specjalistyczny program do pielęgnacji stóp
ziaja PRO
Płyn zmiękczający do skórek
ziaja PRO
krem zmiękczający
Z KOMPLEKSEM AHA
STOSOWANIE PREPARATU
Zabieg zwilża w kosmetyczny
Płyn do łagodzi konserwuj
Płyn zmiękczający do skórek
Preparat złuszczający enzymatyczny
Preparat silnie złuszczający z salicylowym
Krem do stopy odżywczy
Krem zmiękczający
Zabieg pielęgnacyjno-upiększający
Krem zmiękczający z kompleksem AHA
Krem na pękające stopy
Żel przeciw-obrzękowi kostkowy
WSKAZANIA DO ZABIEGU PEDICURE
- złuszczający i zapobiegający nadmiernemu
- modzele
- odciski
- zrogowacenia powierzchni
- nieestetyczny wygląd stóp
EFEKT ZABIEGU
Zadbany, estetyczny wygląd stóp.
Zmniejszenie zbierania się nieestetycznych zmian skórnych i dolatelnie wygląda stóp.
ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY GABINETY KOSMETYCZNE
ZIAJA Ltd Oddział Gdynia, tel. (58) 679 91 01
ZIAJA Ltd Oddział Bydgoszcz, tel. (052) 345 24 17,
ZIAJA Ltd Oddział Poznań, tel. (61) 833 76 50,
ZIAJA Ltd Oddział Łódź, tel. (42) 611 11 25,
ZIAJA Ltd Oddział Śląsk, tel. (32) 245 14 81,
ZIAJA Ltd Oddział Kraków, tel. (12) 267 88 16,
ZIAJA Ltd Oddział Podkarpacie, tel. 0 601 077 443,
ZIAJA Ltd Oddział Radomsko, tel. (44) 680 96 82,
ZIAJA Ltd Oddział Doliny Śląsk, tel. (71) 351 93 08,
ZIAJA Ltd Oddział Szczecin/Zielona Góra, tel. (91) 464 47 01,
ZIAJA Ltd Oddział Mazowsze, tel. (22) 618 41 07,
ZIAJA Ltd Oddział Lublin, tel. (81) 759 65 67,
ZIAJA Ltd Oddział Olsztyn/Białystok, tel. (89) 524 79 85,
ZIAJA Ltd Oddział Katowice, tel. (17) 863 20 90,
Kontakt: Ziaja Ltd Zakład Produkcji Leków sp. z o.o., ul. Jesienna 5, 80-298 Gdańsk tel. 0-58) 521 24 00, fax 00 58) 341 45 34, e-mail: ziaja@ziaja.com