

Zabieg specjalistycznej pielęgnacji stóp

# Profesjonalni pomocnicy

W jaki sposób najprościej zdefiniować zabieg specjalistycznej pielęgnacji stóp? Polega on na odpowiedniej pielęgnacji stóp w specjalistycznych gabinetach, za pomocą frezarki i precyzyjnych narzędzi, z zachowaniem zasad dezynfekcji i sterylizacji. Zabieg taki jest elementem profilaktyki wielu chorób stóp (stopa cukrzycowa, wrastający paznokieć, grzybica). W poniższym artykule opisujemy procedury specjalistycznej pielęgnacji stóp, a także niezbędne narzędzia.



Procedury specjalistycznej pielęgnacji stóp opierają się na elementarnych zasadach. Mają one na celu uproszczenie pracy (ergonomia) i dostarczenie klientowi najlepszego komfortu.

- Dezynfekcja stóp za pomocą lotionu lub innych preparatów do dezynfekcji skóry.

- Przeprowadzenie wywiadu z klientem, obejrzenie stóp i podudzia; zwrócenie uwagi na paznokcie oraz przestrzenie międzypalcowe.

- Wywiad z klientem:

- czy cierpi na choroby układu krążenia?

- czy ma zylaki podudzi, parestezje, niedokrwienie, kłopoty z krzepnięciem krwi, zimne stopy, zaburzenia czucia w stopach, czy odczuwa drętwienie łydek?

- czy choruje na cukrzycę?

- jakie przyjmuje leki, czy jest na coś uczulony?

- Dopiero po przeprowadzeniu diagnostyki i wywiadu, jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań, proponujemy klientowi kąpiel stóp, polegającą na moczeniu ich w wodzie o temperaturze 35–38 °C z dodatkiem soli ziołowej do stóp. Kąpiel powinna trwać 5–10 minut, w zależności od tego, ile czasu klient może nam poświęcić.

- Kąpiel tylko częściowo zmiękczy mocno zrogowaciały naskórek. Znacznie skuteczniejsze jest zastosowanie specjalnych preparatów zmiękczających – alkalicznych bądź z mocznikiem.

- W pierwszej kolejności należy prawidłowo obciąć paznokcie (jednocześnie przy obu stopach), używając cęgów (na prosto, narożniki lekko wygładzamy pilnikiem szklanym oraz pilnikiem kątowym).

- Oczyszczamy okolice paznokcia oraz odsuwamy skórki sondą dwustronną, a następnie usuwamy skórki za pomocą frezu kamiennego lub diamentowego.

- Wycinamy skórki (jeżeli zachodzi taka potrzeba), posługując się ciężkami.

- W następnej kolejności usuwamy zrogowaciały naskórek z pięt, używając frezu diamentowego (w przypadku dużego zrogowacenia), a następnie wygładzamy frezem z jednorazową kapką.

- Frezujemy boczne partie stopy, a następnie śródstopia – usunięcie modzeli następuje przy użyciu frezu z jednorazową kapką lub próżniowego.

- Usuwamy odciski frezem próżniowym, w razie potrzeby wygładzamy frezem z jednorazową kapką.

- Wygładzamy opuszki palców oraz nagiotki na palcach (frez z jednorazową kapką).

- Na koniec jeszcze raz sprawdzamy okolice wałów paznokciowych.

## Narzędzia wykorzystywane w specjalistycznej pielęgnacji stóp

Gabinet, który specjalizuje się w pielęgnacji stóp, powinien mieć minimum 5–6 pełnych kompletów narzędzi. W zestawie takim nie można zabraknąć następujących instrumentów:

- cążek kątowych, które służą do precyzyjnego przycinania narożników paznokcia,

- cążek do skórek, za pomocą których wycinamy odstające skórki,

- pęsety anatomicznej do usuwania resztek paznokcia, skórek i tamponady z wału paznokciowego,

- aplikatora dwustronnego, czyli precyzyjnego narzędzia, za pomocą którego oczyszczamy wały okołopaznokciowe, sprawdzamy, w których miejscach paznokieć wrasta, a także wykonujemy tamponadę,

- pilnika kąтового do pilowania narożników i boków płytki paznokciowej,

- pilnika szklanego służącego do skrócenia i wygładzenia płytki paznokciowej.

W osobnym rękawie możemy przygotować cęgi do przycinania grubych paznokci, które są wykorzystywane sporadycznie. Wszystkie zestawy powinny znajdować się w rękawach, w których były sterylizowane w autoklawie. Jeśli posiadamy jedynie umowę na sterylizację, powinni-



### Preparaty potrzebne podczas specjalistycznej pielęgnacji stóp:

- preparaty do dezynfekcji skóry,
- preparaty do dezynfekcji ran,
- preparaty zmiękczające zrogowaciały naskórek,
- preparaty zmiękczające płytkę paznokciową,
- kremy do pielęgnacji stóp,
- środki wzmacniające płytkę paznokciową,
- jałowe gaziki, plastry, płatki bawełniane,
- jednorazowe ręczniki,
- zmywacz do paznokci,
- preparaty potrzebne do wykonania kąpieli stóp,
- materiał opatrunkowy do wykonania tamponady,
- jednorazowe folie potrzebne do wyłożenia miski,
- rękawiczki jednorazowe.

śmy zadbać, by tych narzędzi mieć odpowiednio więcej. Prawo zakazuje bowiem ponownego używania narzędzi bez ich wcześniejszej sterylizacji. Pamiętajmy, że tzw. urządzenia kulkowe nie zapewniają należytej ochrony narzędziom do wykonywania specjalistycznej pielęgnacji stóp.

Frezy potrzebne podczas zabiegu:

- frezy kamienne różowe o różnych kształtach, służą do wygładzenia płytki paznokciowej i usunięcia skórek,
- frezy z jednorazową kapką są to gumowe nośniki, na które nakładamy jednorazowe kapturki ścierające. Wykorzystujemy je do frezowania grubej płytki paznokciowej i usuwania twardego zrogowaciałego naskórka, który znajduje się na różnych częściach stopy,

- frezy próżniowe o różnych wielkościach i końcówkach, które służą do usuwania odcisków, nagniotków i modzeli,
- frezy metalowe do szlifowania płytki paznokciowej,
- frezy diamentowe, które występują w różnych wielkościach i o różnym stopniu ścieralności. Frezami diamentowymi można usuwać zrogowaciały naskórek, skórkę, frezować płytkę paznokciową, usuwać wrastające części płytki paznokciowej, oczyszczać wały okołopaznokciowe i usuwać odciski,
- frezy do polerowania płytki paznokciowej, które występują w dwóch stopniach ścieralności, trzeci stopień to frez gumowy do wypolerowania paznokcia.

Autor: Aneta Drzażdżyńska, Miralex Sp. z o.o.