



Walka z naskórkiem

# Stop rogowaceniu

Zdrowa skóra stóp jest wytrzymała, gładka i zapewnia ochronę przed bakteriami i infekcjami. Gdy nadmiernie wysycha, twardnieje i traci swoją elastyczność, wówczas może zacząć pękać. Zarówno pęknięcia, jak i szczeliny występują najczęściej w okolicach pięt oraz między palcami.

**R**ogowacenie naskórka stóp to zjawisko całkowicie naturalne. W ten sposób skóra chroni organizm przed szkodliwymi wpływami czynników zewnętrznych. Skóra twardnieje w miejscach, które przede wszystkim są często narażane na ucisk i otarcie. Ciągłe podrażnianie jednego miejsca na skórze prowadzi do nadmiernego rogowacenia. Skóra staje się wówczas szczególnie twarda, traci swoją elastyczność i łatwo pęka. Szczelinowe pęknięcia mogą sięgać głęboko w skórę i zmieniać się w sączące lub nawet krwa-

wiące rany, co ułatwia wniknięcie zarazków chorobotwórczych i bakterii grzybiczych. Suche pęknięcia skóry powstają nie tylko na skutek noszenia zbyt ciasnych butów, mogą temu sprzyjać również podrażnienia chemiczne i termiczne. Do innych przyczyn zaliczamy zaburzenia krążenia krwi i przemiany materii, choroby skóry (atopowe zapalenie skóry i łuszczyca), nieprawidłowości ortopedyczne lub zbyt duże obciążenie spowodowane nadwagą i nadmierną aktywnością sportową.

## Pęknięcia

Pod tym pojęciem rozumiemy liniowe pęknięcia w skórze o różnej długości. W ekstremalnych przypadkach rysa sięga do tkanki podskórnej, mięśni czy nawet

do kości. Rozróżniamy pęknięcia suche i wilgotne. Suche rysy powstają przy dziedzicznie uwarunkowanym nadmiernym wzroście skóry rogowej stopy, ale także na skutek nabytych schorzeń. Zasadniczo w przypadku suchych pęknięć można zauważyć tylko niewielką potliwość. Skóra wysycha, traci elastyczność i nie jest już tak odporna na pęknięcia. I tak tworzą się rysy, najczęściej na piętach. Pogłębiają się przez nieuniknione ciągłe obciążanie oraz brak właściwej pielęgnacji. Pęknięcia zaczynają się sączyć i krwawić – każdy krok powoduje nieopisany ból.

## Uwaga na modzele

Modzel to ograniczone do pewnej powierzchni zgrubienie skóry rogowej, po-

---

„Naskórek na pięcie należy usuwać wyłącznie w kierunku równoległym do pęknięć”

---

wstałe na skutek nadmiernego ucisku. Jeśli się nimi nie zajmemy, zaczną uciskać głębiej położone warstwy skóry i powodować przez to trudny do zniesienia ból. Im grubszy model, tym mniej elastyczna skóra – a konsekwencją tego jest nieprzyjemne uczucie napięcia. Modzele znajdują się najczęściej na podeszwie stopy bądź też na jej obrzeżach. Najczęstszą przyczyną ich powstania jest ciasne, źle dopasowane obuwie oraz wysokie obcasy. Jeśli będziemy nosili nieodpowiednie buty przez kilka lat, może dojść nawet do deformacji stopy. Wówczas trudno będzie dobrać obuwie – każdy but będzie ocierał. Przyczyną powstawania modzeli może być również niewłaściwe ustawienie stopy czy też palców, np. stopa poprzecznie płaska. Skóra stóp diabetyków na skutek ich choroby ma skłonność do przesuszeń i nadmiernego rogowacenia, co sprzyja powstawaniu modzeli. Nadwaga ma też swój udział w ich tworzeniu się.

### Jak pomóc?

Specjalista pielęgnacji stóp dokładnie ogląda stopy, ocenia wygląd naskórka, stan paznokci. W trakcie wywiadu obowiązkowo pyta o choroby, w tym na pierwszym miejscu o cukrzycę. Dopiero potem przystępuje do zabiegu pielęgnacji stóp. Po wstępnej diagnostyce i przepro-

wadzeniu wywiadu stopy należy wymoczyć w soli ziołowej (3–5 minut). Następnie opracować frezarką (stosowanie omeg, skalpeli czy terek jest dalekie od standardów poprawiających kondycję skóry!) zrogowaciały naskórek, potem paznokcie. Naskórek na pięcie należy usuwać wyłącznie w kierunku równoległym do pęknięć. Jeżeli zrogowacenia nie są duże, lepiej poczekać z usuwaniem naskórka na piętach do następnej wizyty. Na zakończenie zabiegu wskazane jest nałożenie maski na stopy z użyciem specjalistycznego preparatu. Obficie nakładamy masę i owijamy stopy folią. Maska powinna działać przez ok. 30 minut. Stopy po zabiegu wycieramy jednorazowym ręcznikiem. Należy zwrócić uwagę, aby przed włożeniem do butów nie były śliskie. Na następny zabieg klient powinien przyjść już za dwa tygodnie.

### Pielęgnacja domowa

Rogowacenie skóry jest dolegliwością nawracającą, podobnie jak pęknięcie skóry, i jest związane z jej przesuszeniem. Po profesjonalnym usunięciu nadmiernej warstwy zrogowaciałej skóry, wykonanym przez specjalistę pielęgnacji stóp, do czasu następnej wizyty w gabinecie klient powinien kontynuować pielęgnację w domu. Każdego wieczora może moczyc stopy w soli ziołowej, która ma

właściwości zmiękczone naskórek. Do intensywnej domowej pielęgnacji idealnie nadaje się specjalna maść (z lanoliną, mydłem medycznym o łagodnym działaniu dezynfekującym, które wspomaga leczenie ran, chroni przed infekcjami i zmiękcza warstwę rogową skóry). Do codziennej pielęgnacji skóry suchej zaleca się stosowanie łagodniejszych kremów lub balsamów do suchej skóry, koniecznie zawierających mocznik!

Aneta Drzażdżyńska,  
PPP ZDROWE NOGI

**BEAUTY FORUM & SPA**  
ZAWSZE W ZASIĘGU REKI  
1. Beauty Forum & Spa  
Targi Branżowe i Kongres  
Polska • Warszawa  
18–19 Września 2010  
Centrum Targowo-Kongresowe MT Polska

### II Międzynarodowe Forum Pielęgnacji Stóp i Podologii

Chcesz się dowiedzieć więcej na temat specjalistycznej pielęgnacji stóp? 18–19 września 2010 podczas targów BEAUTY FORUM & SPA w Centrum Targowo-Kongresowym w Warszawie odbędzie się II Międzynarodowe Forum Pielęgnacji Stóp i Podologii. Wykłady poprowadzą uznani specjaliści z kraju i zza granicy. Zachęcamy do nabycia biletów w atrakcyjnych cenach w ramach przedsprzedaży pod numerem telefonu 22 858 79 52 lub na stronie [www.beauty-fairs.com.pl](http://www.beauty-fairs.com.pl). Więcej informacji na temat pokazów oraz seminariów znajduje się stronie [www.beauty-forum.com.pl](http://www.beauty-forum.com.pl) w zakładce „targi” i na [www.beauty-fairs.com.pl](http://www.beauty-fairs.com.pl).