

**Artykuł stanowi uzupełnienie tekstu opublikowanego w magazynie Nailpro 3.2011 na stronie 20.**

## **Specjalistyczna pielęgnacja stóp**

### **Pękające pięty**

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

Rogowacenie naskórka stóp to zjawisko całkowicie naturalne. W ten sposób skóra broni organizm przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Skóra twardnieje w miejscach, które przede wszystkim są często narażane na ucisk i otarcia. Ciągłe podrażnianie jednego miejsca prowadzi do jego nadmiernego rogowacenia. Skóra staje się wtedy szczególnie twarda, traci elastyczność i łatwo pęka. Szczelinowe pęknięcia mogą sięgać głęboko w skórę i zmieniać się w sączące lub nawet krwawiące rany, a to ułatwia проникnięcie zarazków chorobotwórczych i bakterii grzybiczych. Suche pęknięcia skóry powstają nie tylko na skutek noszenia zbyt ciasnych butów, sprzyjać temu mogą 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 nadmierne obciążenie spowodowane nadwagą czy też nadmierną aktywnością sportową.

### **Dlaczego skóra pęka**

Przez pojęcie pęknięcia 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 innych nabytych schorzeń. Zasadniczo w przypadku suchych pęknięć można zauważyć tylko

niewielką potliwość. Skóra wysycha, traci elastyczność i nie jest już tak odporna. Tak tworzą się rysy, najczęściej na piętach. Pogłębiają się następnie przez nieuniknione ciągle obciążanie oraz brak właściwej pielęgnacji. Pęknięcia zaczynają się sączyć i krwawić – każdy krok powoduje ból.

### **Pierwsza pomoc**

Jak pomóc osobie z pękającymi piętami, która zgłasza się do gabinetu specjalistycznej pielęgnacji stóp? W pierwszej kolejności specjalista 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 przeprowadzeniu wywiadu stopy należy wymoczyć w soli ziołowej (3–5 minut). Kolejną czynnością, którą wykonujemy po kąpieli z użyciem soli lub koncentratu, jest przygotowanie stóp do zabiegu, czyli zmiękczenie zrogowaceń za pomocą właściwych produktów (alkalicznych bądź z wysokostężonym mocznikiem). Następnie opracowujemy stopę frezarką (stosowanie omeg, skalpeli czy terek jest dalekie od standardów poprawiających kondycję skóry!) – paznokcie oraz zrogowaciały naskórek. Naskórek na pięcie należy usuwać wyłącznie w kierunku równoległym do pęknięć. Jeżeli zrogowacenia są duże, usuwamy je stopniowo – część podczas pierwszej wizyty, resztę podczas następnej za dwa tygodnie. Dzięki temu naskórek nie będzie się zbyt szybko odbudowywał, o czym należy poinformować pacjenta. Na zakończenie zabiegu wskazane jest nałożenie maski na stopy. Stopy owijamy folią przezroczystą. Maska powinna działać przez ok. 30 minut. Stopy po zabiegu wycieramy jednorazowym ręcznikiem. Należy zwrócić uwagę, aby stopy przed włożeniem do butów nie były śliskie.

#### **Rady dla klientów**

##### **Co należy robić przy modzelach i pęknięciach?**

- Zdiagnozować przyczynę powstawania mocnego zrogowacenia skóry
- Nosić tylko odpowiednio dobrane obuwie
- Ostrożnie ścierać i wygładzić pogrubioną, szorstką skórę

za pomocą tarki bądź pumeksu. Najlepiej zrobić to po uprzedniej kąpieli stóp

- Codziennie smarować skórę odpowiednim kremem np. do suchej skóry, by zapewnić jej właściwą elastyczność i wilgotność i zapobiec narastaniu zrogowaciałego naskórka
- Chronić wrażliwe części skóry stopy przed uciskiem
- Raz pęknięta skóra wymaga ciągłej troski – należy więc codziennie nasmarować ją specjalną maścią

Aneta Drzażdżyńska

Specjalista ds. marketingu i PR, Miralex Sp. z o.o.