

„Ludzka stopa jest machiną
o mistrzowskiej konstrukcji
oraz dziełem sztuki”

Leonardo da Vinci.



PRZEWODNIK

PIĘKNA I ZDROWA STOPA

Mgr Dorota Szafarowska

Witaj!

Oddaję w Twoje ręce przewodnik po metodzie prawidłowej pielęgnacji stóp "Piękna i zdrowa stopa", którą bez problemu zaimplementujesz w domowych warunkach.

Z przewodnika dowiesz się, jak dbać o stopy, by były piękne i zdrowe a także, by były solidną podstawą całego zdrowego organizmu.

Poznasz skuteczne działania, które zapewnią Ci komfort, wygodę oraz satysfakcję z kondycji stóp.

Powodzenia!

Dorota Szafarowska



Co wiesz o swojej stopie?

Stopa jest niewątpliwie jedną z najważniejszych części ludzkiego ciała, ponieważ pełni w naszym organizmie wiele bardzo ważnych ról, z których fundamentalną jest udział w poruszaniu się. Na stopach spoczywa cały ciężar naszego ciała. Zapewniają nam wolność. Dzięki nim mamy możliwość swobodnego przemieszczania się.

Fakty i ciekawostki

Czy wiesz, że stopy to prawdziwe centrum dowodzenia? Znajdują się na nich liczne zakończenia nerwowe zwane receptorami, które odbierają bodźce z otoczenia. Dzięki receptorom (mechanoreceptorom) nerwów czuciowych, stopy są narządem czucia i zmysłów, umożliwiającym człowiekowi komunikowanie się ze światem zewnętrznym. Odbieramy dzięki nim bodźce cieplne, dotyk i ból, co pozwala zapobiegać wielu poważnym urazom i uszkodzeniom.

Stopa przechodziła wiele zmian w trakcie procesu ewolucji, które przystosowały ją do postawy spionizowanej oraz przenoszenia znacznych obciążeń.

Czy wiesz, że stopa to część ciała o wyjątkowo skomplikowanej strukturze? Posiada złożoną architekturę zewnętrzną oraz wewnętrzną. Składa się z 26 kości, 33 stawów, 107 więzadeł oraz 20 mięśni. Posiada 13 systemów amortyzacyjnych. Szkielet stopy dzieli się na kości stępu, śródstopia oraz palców stopy (tzw. paliczki). Posiada swoisty system łuków podłużnych i poprzecznych. Całość systemu jest podtrzymywana za pomocą odpowiednich mięśni, torebek stawowych oraz więzadeł. Prawdziwe dzieło sztuki!

Czy wiesz, że skomplikowana, złożona budowa stopy zapewnia przystosowanie do pełnienia wielu kluczowych funkcji?

Przede wszystkim pełni funkcję podporową, umożliwiającą utrzymanie ciężaru ciała, co zapewnia zachowanie równowagi zarówno w pozycji statycznej oraz dynamicznej.

1. Rolę amortyzacyjną, dostosowując się do nierówności podłoża i absorbując mikrowstrząsy powstające w trakcie poruszania się.
2. Rolę ochronną – dzięki rozbudowanej strukturze skóry właściwej stopa chroniona jest przed urazami, otarciami, uszkodzeniami, ponieważ posiada włókna kolagenowe i elastynowe, wpływające na jej elastyczność oraz zapobiega przenoszeniu się mikrowstrząsów na inne części ciała człowieka.
3. Rolę napędową, ułatwiając nam przemieszczanie się, wprawiając ciało w ruch, umożliwia wykonywanie różnych skomplikowanych aktywności ruchowych, w tym m.in. chodzenie, bieganie, skakanie czy wspinanie się.

Jak widać stopy to część ciała, o którą zdecydowanie warto dbać.

Niestety z powszechej obserwacji wynika, że nadal nie poświęcamy stopom należytej uwagi a wręcz dopuszczamy się wieloletnich zaniedbań w tym obszarze. Panuje błędne przekonanie, że o stopy powinni dbać sportowcy, osoby chore (np. pacjenci z cukrzycą) oraz dzieci.

Nic bardziej mylnego. Wszyscy w równym stopniu musimy dbać o stopy, ponieważ prawidłowa pielęgnacja zapewni nam nie tylko piękny wygląd, ale przede wszystkim prawidłowe funkcjonowanie.



Brak odpowiedniej pielęgnacji stóp wynika z niskiej świadomości na temat znaczenia higieny oraz braku wiedzy, jak we właściwy sposób pielęgnować stopy, aby cieszyć się ich zdrowiem.

Nie jest to łatwe zadanie, choćby ze względu na fakt, że skóra stóp łatwo się przesusza. Pomimo, że jest grubsza, niż w innych częściach ciała, to nie posiada w swej budowie gruczołów łojowych, które są odpowiedzialne za natłuszczanie warstwy rogowej naskórka.

Posiada za to w nadmiarze gruczoły potowe ekrynowe, co w przypadku ich nadczynności sprzyja produkcji wydzielania potu oraz powstawania nieprzyjemnego zapachu, który jest skutkiem procesu wytwarzania się bakterii lub grzybów, podczas rozkładania potu oraz zrogowaciałych komórek naskórka.

Stopy męczą się, nosząc nasz ciężar, gniotą w niewygodnych i nieprawidłowo dobranych butach, pocą się w sztucznych skarpetach oraz puchną od upałów. Są również wrażliwe na zmienne warunki atmosferyczne: często się przesuszają, skóra łuszczy się i pęka, pojawiają się bolesne modzele, odciski, deformacje płytek paznokciowych...

W związku z tym, że codziennie są narażone na szereg problemów skórnych, bardzo ważne jest, żeby codziennie o nie dbać.



Jak mieć piękne i zdrowe stopy?

Aby cieszyć się z pięknych i zdrowych stóp przez cały rok, potrzebna jest systematyczna i odpowiednia pielęgnacja, którą możesz przeprowadzić w domowym zaciszu.

Stworzyłam dla Ciebie metodę, która pozwoli Ci osiągnąć zamierzony rezultat. Trzymaj się zaleceń i już zawsze ciesz z pięknych i zdrowo wyglądających stóp.

Krok 1: MYJ CODZIENNIE

Oczywiste? Niekoniecznie. Higiena stóp jest równie ważna jak higiena każdej innej części ciała, dlatego trzeba nauczyć się przeprowadzać ją prawidłowo.

Stopy należy myć codziennie, uwzględniając w szczególności przestrzenie między palcami oraz okolice paznokci.

Do mycia stóp najlepiej używać wody z mydłem, które zawiera naturalne ekstrakty działające bakteriobójczo jak ziele: szalwi, mięty, dziurawca, borówki, herbaty, drzewa herbacianego itp.

Jeśli na skutek czynników zewnętrznych (np. wysokie temperatury) nasza stopa poci się mocniej niż zazwyczaj, warto myć je kilka razy dziennie, po to by zmyć pot oraz nieprzyjemny zapach, który jest doskonałą pożywką dla bakterii i grzybów. Codzienne mycie stóp zapobiega namnażaniu się drobnoustrojów chorobotwórczych.

W przypadku eksploatacji nóg, na przykład po dłuższym chodzeniu, warto umyć nogi w inny sposób niż zazwyczaj.



Nalej do miski 1-2 litry ciepłej, ale niegorącej wody, najlepsza będzie taka, mająca około 36-38°C. Dodaj do niej mydło w płynie, pokrojone plastry cytryny oraz kilka kropli olejku np. pomarańczowego, lawendowego, miętowego, rumiankowego. Taka kąpiel powinna trwać około 10 minut i zakończyć się wymyciem stóp. Doskonale odświeży i ukoi zmęczone nogi a także złagodzi podrażnienia i obrzęki.

Osoby cierpiące na nadpotliwość powinny dodać do wody 2 łyżki soli oraz zioła, np. szalwię, pokrzywę, sosnę, korę dębu itp. Taka kąpiel jest zalecana 2 razy w tygodniu. Złagodzi nieprzyjemny zapach i podrażnienia, a także wspomogę leczenie nadmiernej potliwości. Kąpiel najlepiej wykonywać wieczorem, przed udaniem się na nocny spoczynek. Stopy pielęgnowane w ten sposób są mniej zmęczone i spuchnięte, a sama kąpiel działa odprężająco i przeciwbólowo.

Krok 2. OSUSZAJ DOKŁADNIE

Po kąpeli pamiętaj o dokładnym osuszaniu stóp, w szczególności przestrzeni między palcami. Zaniedbując tę część prawidłowej higieny, możesz doprowadzić do maceracji naskórka. To z kolei powoduje, że warstwa rogowa naskórka rozluźnia się, bariera naskórkowa osłabia a stopy stają się idealnym miejscem rozwoju infekcji grzybiczych, bakteryjnych i wirusowych.

Oczyszczanie wałów okołopaznokciowych

Raz w tygodniu, po dokładnym wysuszeniu stóp, przestrzeni między palcami oraz palców, przejdź do oczyszczania paznokci oraz wałów okołopaznokciowych z zanieczyszczeń oraz zaległych zrogowaciałych martwych komórek naskórka za pomocą sondy lub patyczków.

Czynność ta pomaga uniknąć przykrego dyskomfortu i obrzęku w obrębie wałów okołopaznokciowych.

Obcinanie paznokci

Szczególne uwagę zwróć na prawidłową technikę obcinania paznokci. Nie należy obcinać paznokci zbyt krótko. Nie pozostawiaj również ostrych oraz postrzępionych krawędzi płytki. Niewłaściwe obcinanie paznokci może prowadzić do wystąpienia bolesnej dolegliwości, jaką jest wrastanie płytki paznokcia w otaczającą tkankę skórną. Paznokcie należy obcinać na prosto a następnie pilnikiem kątowym opiłować ostre krawędzie zgodnie z linią łóżyska tak, by pozbyć się ostrych zakończeń.

Krok 3. PIELEGNUJ CZĘSTO

Nawilżanie:

Ponieważ już wiesz, że skóra stopy nie posiada w swojej budowie gruczołów łojowych, które są odpowiedzialne za natłuszczanie warstwy rogowej naskórka, musimy sami zadbać o jej właściwe nawilżenie.

Codziennie nawilżanie stóp po wcześniejszym umyciu i dokładnym osuszeniu powinno stać się Twoim nawykiem. Dzięki temu Twoja skóra w tym miejscu będzie miała szansę być miękka i nawilżona. Skutecznie wpłyniesz na spowolnienie nadmiernego rogowacenia naskórka (hiperkeratozy).

Do codziennego nawilżania stóp warto zaopatrzyć się w kremy, które w swoim składzie powinny zawierać substancje aktywne takie jak m.in.: mocznik, kolagen, kwas hialuronowy, elastynę. Ich zadaniem jest chronić barierę naskórkową przed uszkodzeniami oraz stymulować i normalizować procesy związane z jej odnową.



Nadmiernie przesuszona skóra

Kiedy skóra stóp jest bardzo przesuszona, to sygnał, że należy wzmocnić lipidowe bariery warstwy rogowej naskórka. Jest to możliwe dzięki wmasowywaniu substancji tłuszczowych, mających zdolność wnikania do cementu międzykomórkowego i uzupełnienia brakujących lipidów. Zachęcam do samodzielnego przygotowania takiej maski na stopy. Możesz wykorzystać w tym celu powszechnie dostępne produkty spożywcze.

Przepis na natłuszczającą maskę do stóp: 3 łyżki zmielonego siemienia lnianego, 2 łyżki oleju lnianego, 1 łyżka soku z wyciśniętej pomarańczy, 1 łyżka ciepłej wody.

Składniki mieszaj dokładnie w misce aż do uzyskania konsystencji gęstej śmietany. Uzyskaną maskę nałóż na najbardziej przesuszone i zrogowaciałe miejsca i przykryj je folią aluminiową. Trzymaj 20-30 minut. Po zdjęciu folii, wmasuj krem regenerujący.

Nadpotliwość

W przypadku nadpotliwości stóp, warto aplikować preparaty dezodoryzujące oraz antyperspiranty, które niwelują potliwość stóp i nieprzyjemny zapach.



Złuszczenie

Raz w tygodniu należy wykonać peeling, który pomoże w złuszczeniu martwego zrogowaciałego naskórka. W tym celu nanieś peeling na stopy i wcieraj w skórę przez około 2-3 minuty. Intensywnie masuj miejsca, w których skóra stopy jest grubsza np. pięty i śródstopie.

Tam, gdzie skóra jest delikatniejsza, czyli np. w okolicy kostek, masuj z mniejszym naciskiem. Zmyj peeling ciepłą wodą. Osusz i wmasuj w skórę krem regeneracyjny, który działa nawilżająco i zmiękcza, np. z dodatkiem mocznika (stężenie 10%, 15 %), kolagenu lub elastyny. Skóra po takim zabiegu powinna być bardziej elastyczna, miękka, nawilżona.



WAŻNE! Nie stosuj żyletek (omegi) ani pumeksów do ścierania naskórka, ponieważ mogą one być źródłem zakażenia.

Przepis na domowy peeling

W domowej pielęgnacji świetnie sprawdzą się samodzielnie zrobione peelingi. Możesz do tego wykorzystać cukier, sól lub mieloną kawę.

Do miseczki wsyp 3 łyżki wybranego produktu, dodaj 2 łyżki oleju z oliwek oraz łyżkę świeżo wyciśniętej cytryny.

Krok 4. MASUJ CIERPLIWIE

Nasze stopy uwielbiają masaże! Dobrze wykonany masaż stóp wpływa nie tylko na stopy, lecz powoduje uczucie relaksu i przyjemności w całym ciele. Dzięki niemu nasze kończyny dolne są lepiej ukrwione, zwiększa się dopływ tlenu i składników odżywczych, wzmacniają się również mięśnie stóp i palców. Ponadto skóra stóp lepiej się regeneruje, uelastycznia i nawilża. Zmniejsza się ryzyko wystąpienia urazów.

Optymalnym rozwiązaniem jest wykonywanie regularnych masaży 1-2 razy w tygodniu.

Masaż można oczywiście zrobić samodzielnie w domu. Potrzeba do tego olejku (np. lnianego, oliwy z oliwek) lub kremu natłuszczającego (np. z witaminą A, C, E, propolisem, gliceryną itp.), który ułatwi wykonywanie tej czynności.

Olejek lub krem nanieś na stopę a następnie zacznij masaż, składający się z pięciu podstawowych ruchów, które wykonujemy według kolejności:

1. Ruch głaskania (głaszcz stopę)
2. Ruch rozcierania (kciukiem wykonuj koliste ruchy)
3. Ruch ugniatania (uciskaj palce, piętę, śródstopie)
4. Ruch oklepywania (uderzaj w stopy palcami)
5. Ruch wibracji (kołysz stopę, wywołując drgania)

Każdy z tych ruchów wykonuj około 3 minuty. Po skończeniu masażu usuń ze stopy olejek lub krem natłuszczający i wmasuj krem nawilżający.

Staraj się również ćwiczyć i gimnastykować stopy 2-3 razy w tygodniu poprzez:

- chwytanie przedmiotów palcami stóp,
- turlanie piłki (tenisowej lub sensorycznej) stopą,
- rozsuwanie palców stóp na boki,
- wspinanie się na palce.

Krok 5. UBIERAJ NATURALNIE

Dla higieny naszych stóp olbrzymie znaczenie ma to, w co je ubieramy. Skóra naszych stóp lubi przewiewne i naturalne materiały, dlatego najlepszym rozwiązaniem będzie noszenie bawełnianych oraz bambusowych skarpet.

Należy je prać w temperaturze minimum 60°C, aby usunąć wszelkie bakterie, wirusy i grzyby.

Przy nadpotliwości warto zdecydować się na skarpety z dodatkiem jonów srebra, które działają antybakteryjnie, antygrzybiczo i antyzapachowo.



Krok 6. NOŚ WYGODNIE

Bardzo duży wpływ na wygląd i kondycję naszych stóp ma obuwie, które nosimy na co dzień. Ważne, aby było dopasowane do naszego typu stopy, zapewniało komfort chodzenia a także odpowiednią stabilizację oraz amortyzację.

Chodzenie w niewłaściwym obuwiu może doprowadzić nie tylko do otarć, modzeli, bolesnych odcisków, ale również do nierównomiernego obciążenia stawów i wywołać kontuzje.

Wybieraj obuwie, które jest lekkie, przewiewne i które można poddać czyszczeniu. W przypadku dużej potliwości stóp, należy dezynfekować obuwie, aby pozbyć się bakterii i grzybów. W tym celu możemy użyć gotowych preparatów do dezynfekcji butów. Buty materiałowe możemy wyprać w pralce lub ręcznie.

Obuwie w miejscach publicznych

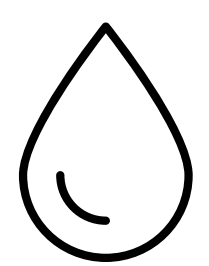
Wybierając się na basen, do łaźni, do klubu fitness, pamiętaj o zabraniu ze sobą kłapek i obowiązkowym noszeniu ich w tych miejscach. Zmniejszysz dzięki temu ryzyko zakażeń drobnoustrojami chorobotwórczymi.





Na zakończenie

Metoda prawidłowej pielęgnacji stóp "Piękna i zdrowa stopa"



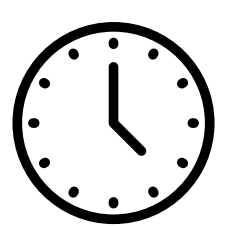
Myj codziennie



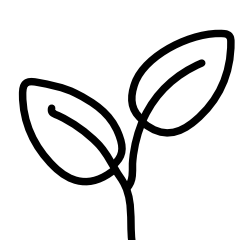
Osuszaj dokładnie



Pielegnuj często



Masuj cierpliwie



Ubieraj naturalnie



Noś wygodnie

Pamiętaj, że w przypadku wieloletnich zaniedbań, zaproponowana metoda może okazać się niewystarczająca i konieczna będzie konsultacja z podologiem. Specjalista podologii udzieli Ci profesjonalnej porady oraz pomoże Twoim stopom odzyskać zdrowy wygląd.

Pamiętaj, aby korzystać z usług osób mających odpowiednie kwalifikacje, ponieważ brak specjalistycznej wiedzy oraz nieprawidłowo wykonane zabiegi mogą nie tylko nasilić twój problem, lecz doprowadzić do ryzyka przeniesienia infekcji grzybiczych, wirusowych oraz zakażeń przenoszonych drogą krwi, jeżeli dojdzie do przerwania ciągłości tkanek (np. HBV, HCV oraz HIV).

mgr Dorota Szafarowska

Zapraszam do Podocliniki