КРАТКО И ПО ДЕЛУ О ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ НОГ

Подолог
Дарья Ермилина

Член Ассоциации Подологов
Чешской Республики

Все, что причиняет боль или дискомфорт – это не норма!
За каждым симптомом стоит патология – её нужно найти и устранить!

СОДЕРЖАНИЕ

01. Мозоли и натоптыши

02. Трещины на пятках

03. Вросшие ногти

04. Шелушение на стопах

05. Бородавки

06. Излишняя потливость

07. Отслоение ногтей

08. Для бегунов

09. Базовый уход

01

Омозолелости / натоптыши и грубая кожа на пятках - это сухой ороговевший участок кожи, не имеющий четких границ, появляется только на подошве стопы.

МОЗОЛИ

Это защитный механизм нашего организма.

Реакция на излишнее давление или трение в данной области стопы.

А так же симптом деформации стопы и нарушения биомеханики.

Мозоли могут появляться как на подошве стопы, так и на пальцах, и между ними.

Причины:

1. Деформация стопы
2. Генетическая предрасположенность
3. Неудобная обувь

3 ТИПА МОЗОЛЕЙ

Помните! Для удаления стержневых мозолей, трещин и натоптышей лучше обратиться к специалисту!

Сухие

Ороговевший сухой участок кожи, имеющий четкие границы.

Водяные

Пузырь, наполненный жидкостью, есть четкие границы.

Стержневые

Ороговевший сухой участок, имеющий стержень, который уходит во внутрь мягких тканей.

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ

1.Перестаньте тереть распаренные пятки пемзой.

Наш организм устроен так, что чем больше мы убираем защитного слоя, тем больше он нарастает.
Размачивая и распаривая кожу стопы перед применением пемзы - вы рискуете снять слишком много защитного слоя, что повлечёт за собой его дополнительное нарастание.
В таком случае пемзу лучше применять на сухую кожу стопы, то есть перед ванной или распариванием ног.

2. Не устраняйте самостоятельно мозоли или натоптыши лезвием, бритвой или маникюрными ножницами.

Если вы не обладаете медицинским образованием и не дезинфицируете или не стерилизуете приборы, то в таком случае вы рискуете пораниться и занести инфекцию.

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ?

1.Используйте крем для ног в домашнем уходе.

Если у вас очень сухая кожа и есть мозоли или натоптыши, вам необходимо каждый день пользоваться кремом для ног.

Однако, при первом подборе крема, лучше обратиться к специалисту, во избежание аллергии на компонеты состава.

2. Начните носить удобную обувь правильного размера.

Не стоит покупать обувь без примерки, полагаясь только на размерный ряд. Для примерки и покупки обуви лучше выберите вечернее время суток - нога достигнет максимального объема, и узкую обувь вы точно уже не приобретёте.

Обращайте внимание на то, что бы нога в ботинке не ёрзала и не сползала, что бы большой палец не упирался в мысок, и чтобы сверху и по бокам на него ничего не давило.
Это касается и всех остальных пальцев.

НЕ ПРИНЕБРЕГАЙТЕ ГИМНАСТИКОЙ ДЛЯ СТОП

Хождение по асфальту, бетону, бег, сидящая работа - все это делает наши связки слабыми и нарушает биомеханику стопы.

В идеале ногам нужны естественные поверхности песок, галька, земля - так они лучше приспосабливаются к неровной поверхности, мелкие суставы начинают работать, а мыщцы и связки укрепляются.

Но если вы, как и я не лесная нимфа, то можно обойтись подручными предметами: мелкими игрушками, шариками, скалкой и т.д.

Упражнения для стоп вы можете найти в моем инстаграме @ermilina_dr

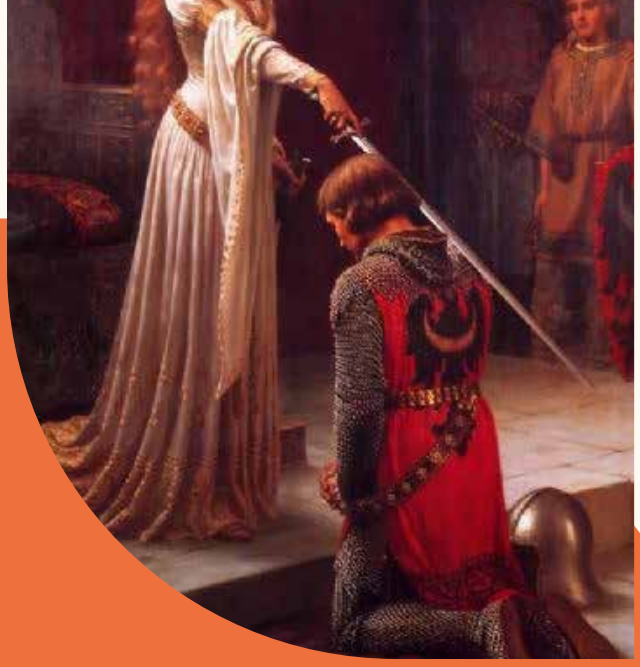
К кому обращаться с такими проблемами? Подолог / Ортопед / Подиатр

Часто это болезненное расщепление рогового слоя в области излишнего давления на пятку, симптом деформации стопы.

ТРЕЩИНЫ

Причины:

1. Наличие грибка стопы (микоз)
2. Недостаточное увлажнение рогового слоя кожи или замедленный процесс обновления эпителия
3. Деформация стопы, неудобная и неправильная обувь, стоячая работа
4. Нарушение обмена веществ или эндокринные заболевания
5. Сахарный диабет



ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ ?

1. Не пытайтесь срезать или счистить трещины лезвием, бритвой или маникюрными ножницами

Если вы не обладаете медицинским образованием и не дезинфицируете приборы, то в таком случае вы рискуете пораниться и занести инфекцию.

2. Исключите ходьбу босиком по открытому грунту

Да, ходьба по естественным поверхностям - лучшая гимнастика для ваших стоп. Но, так же в открытом грунте присутствует множество инфекций, которые вы можете занести в открытые раны - трещины, что усугубит состояние ваших пяток.

Помните! Для обработки, зачистки трещин и выявления инфекционного заболевания лучше обратиться к специалисту!

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ?

1. Начать использовать крем для ног в домашнем уходе.

Если у вас очень сухая кожа и есть трещины - вам необходимо каждый день пользоваться кремом для ног, в состав которого входит Уреа от 10% и выше.

Пример: Eucerine UreaRepair Plus или Aquapiling

Крем для ног подбирается индивидуально, во избежании аллергии.

2. Начните вытирать ноги после душа или ванной отдельным личным полотенцем.

Влажная и тёплая среда - любимое место для размножения бактерий и грибов. Во избежание переноса инфекции от одного члена семьи к другому, заведите правило - использовать индивидуальное полотенце для ног.

Более подробно об этой проблеме в гайде «Трещины на пятках? Помоги себе сам»

СТЕЛЬКИ - ЭТО НЕ БЛАЖЬ

Одна из главных причин всех патологий на стопе - нарушение биомеханики стопы и ее деформация.

Индивидуальные ортопедические стельки помогут избежать вам перегрузки опорно-двигательного аппарата, стабилизировать и зафиксировать в правильном положении кости, связки и мышцы нижних конечностей.

Правильное распределение нагрузки по всей стопе уменьшит давление в области пяток, что приведёт к заживлению трещин и предотвратит их появление вновь.

Консультация по индивидуальным стелькам проводится только очно!

К кому обращаться с такими проблемами? Подолог / Подиатр / Дерматолог

03

Самой распространённой причиной вросших ногтей является неправильно подобранная обувь.

Слишком высокий каблук, слишком узкий ботинок, слишком широкий - все это влияет на ваши стопы и вредит им.

ОНИХОКРИПТОЗ

Врастание ногтевой пластины в боковой край ногтевого валика.

Причины:

1. Неправильная стрижка ногтей
2. Грибковая инфекция ногтя
3. Травма
4. Плоскостопие
5. Неправильная обувь
6. Генетическая предрасположенность

Перестаньте мазать ногти противогрибковыми средствами без назначения специалиста.

Изменение цвета ногтевой пластины и ее врастание не всегда означает микоз.

Взять анализ, поставить диагноз и назначить правильное лечение может только подолог или дерматолог.

Стадии врастания:

I Стадия
Неприятные колющие ощущение в боковых валиках, кожа обычного розового цвета.

II Стадия
Болезненные ощущения, кожа вокруг красная и воспалённая.

III Стадия
Сильная боль, нагноение, сепсис, присоединение других инфекций, кожа воспалена по всему пальцу.

Если вы сомневаетесь, обратитесь к специалисту. Помните, что анализы могут проявить микоз только в том случае, если 3 месяца до них вы не использовали антимикотические вещества.

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ?

1. Выбирайте удобную обувь.

Не стоит покупать обувь без примерки. Для примерки и покупки обуви лучше выберите вечернее время суток - нога достигнет максимального объема, и узкую обувь вы точно не приобретёте.

Обращайте внимание на то, что бы нога в ботинке не ёрзала и не сползала, что бы большой палец не упирался в мысок, и сверху и по бокам на него ничего не давило. Это касается и всех остальных пальцев.

2. Начните использовать в повседневной обуви индивидуальные ортопедические стельки.

Одна из причин врастания ногтя - деформация стопы и ногтевой пластины. Индивидуальные ортопедические стельки помогут стабилизировать и зафиксировать в правильном положении кости, связки и мышцы нижних конечностей.

Правильное распределение нагрузки по всей стопе уменьшит давление по бокам и сверху в области большого пальца, в последствии чего ногтевая пластина перестанет деформироваться и врастать.

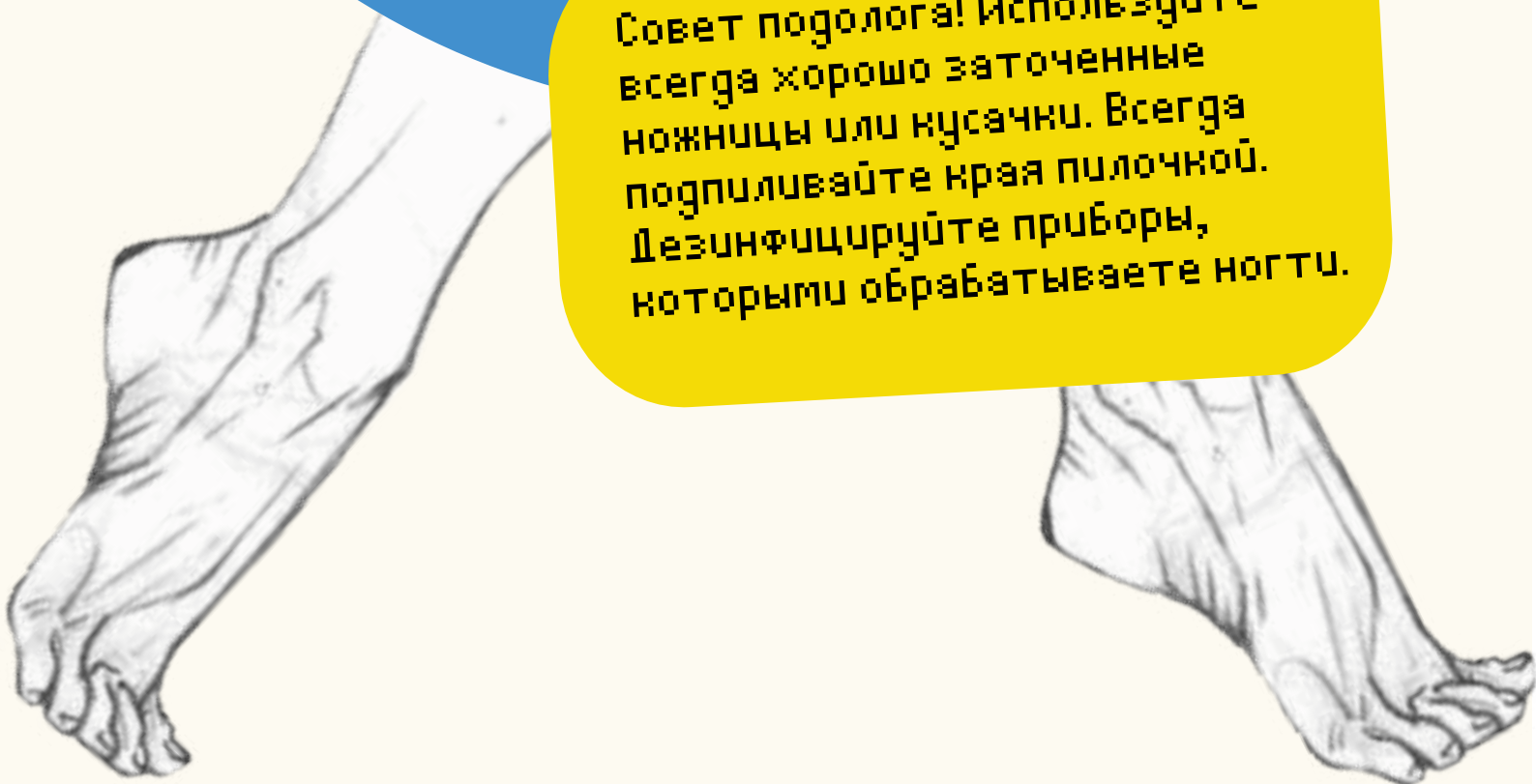
СТРИЖЕМ НОГТИ ПРАВИЛЬНО

На ногах ногти срезаются по прямой. Чтобы свободный край ногтя был перпендикулярен боковым краям.
Не закругляем, не делаем их овальной формы.

Весь свободный край ногтя мы срезаем полностью, не оставляя никаких кусочков. Хорошо проверяйте уголки ногтя, Чтобы они не кололи, не цеплялись и не врастали в боковые валики.

Если у вас есть дети внимательно проверяйте насколько правильно они стригут себе ногти на ногах и, по возможности, помогайте им и подсказывайте.

Совет подолога! Используйте всегда хорошо заточенные ножницы или кусачки. Всегда подпиливайте края пилочкой. Дезинфицируйте приборы, которыми обрабатываете ногти.



Повышенное деление клеток рогового слоя и нарушение процесса их слущивания.

ШЕЛУШЕНИЕ КОЖИ СТОПЫ

Причины:

1. Грибок стопы - микоз
2. Экзема
3. Нарушение обмена веществ
4. Аллергический дерматит
5. Излишняя потливость ног - гипергидроз
6 Диабет
7. Псориаз

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ

Начните использовать специальный крем для ног.

Если у вас очень сухая кожа и присутствует шелушение, вам необходимо каждый день пользоваться кремом для ног.

Но крем для ног должен быть подобран специально для вас, чтобы у вас не было никакой аллергии на компоненты в составе.

Запомните!
При шелушении ног необходимо обратиться для постановки диагноза к специалисту!

К кому обращаться с такими проблемами? К дерматологу

Запомните!
При выявлении бородавок необходимо обратиться к специалисту для их удаления

05

БОРОДАВКИ

Вирус, доброкачественное новообразование на коже. Имеют телесный цвет с чёрными точками, могут быть как шероховатыми, так и гладкими.

К кому обращаться? К дерматологу

Запомните!
При гипергидрозе необходимо обратиться к специалисту для лечения патологии!

ГИПЕРГИДРОЗ

Или излишняя потливость стоп

Причины:

1. Нарушение обмена веществ, эндокринное заболевание.
2. Неправильно подобранная обувь и носки
3. Генетическая предрасположенность

ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ ?

1. Начать использовать специальную косметику для ног в домашнем уходе.

Косметика для ног с гипергидрозом, будь то крем или антиперспирант, должен быть подобран специалистом, чтобы у вас не было никакой аллергии на компоненты в составе.

2. Начать носить носки и обувь из качественных материалов.

Некачественный материал может нарушить естественную терморегуляцию нашего организма, что приведёт к ухудшению симптома.

Подобрать крем и подробнее рассказать об индивидуальном уходе можно, записавшись на видеоконсультацию.

К кому обращаться с такими проблемами? К дерматологу

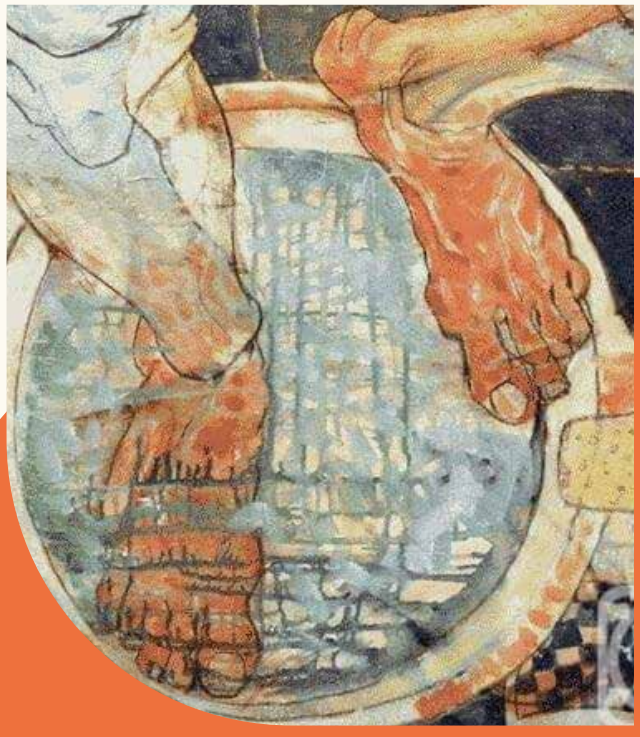
Чаще всего причиной возникновения заболевания является травма.

Если вовремя не убрать мертвую часть ногтя - в пустоте между ногтем и ложем может поселиться микоз.

ОНИХОЛИЗИС

Отслоение ногтевой пластины от ногтевого ложа.

Лучшее решение - Удаление мертвой части ногтя.



Если вы дочитали до этого момента и поняли, что у вас нет, проблем со стопами, поздравляю!

Для Вас я подготовила несколько советов по базовому уходу.

БАЗОВЫЙ УХОД:

1. Подстригайте ногти на ногах вовремя.

Ногти на ногах растут намного медленнее чем на руках по-этому достаточно один раз в 3-4 недели срезать длину ногтя.

2. Следите за гигиеной ног и обязательно просушивайте расстояние между пальцами.

Влажная и тёплая среда - наилучшее пристанище для грибковых инфекций.

3. При любых инфекционных заболеваниях кожи и ногтей - незамедлительно выбрасывайте старые носки.

Новые следует хорошо простирать и прогладить утюгом во избежание усугубления состояния и переноса заражения.

4. Не ходите босиком на даче, где есть открытая земля и грядки.

Открытый грунт - любимая среда обитания микроорганизмов, бактерий, грибов и вирусов.

5. При изменение цвета ногтевой пластины - не наносите гель лак или любое другое покрытие.

Любое отклонение от естественного цвета ногтя (розового), является отклонением от нормы, а зачастую и симптомом заболевания.

СОВЕТЫ БЕГУНАМ 09

Если вы предпочитаете бегать - бегайте по специальным поверхностям, которые имеют амортизирующие характеристики.

Не забывайте вовремя срезать отросшие ногти, во избежание повреждения ногтевой пластины, гематомы и отслоения ногтя от мягких тканей.

А так же закажите у ортопеда индивидуальные спортивные стельки, которые помогут избежать вам перегрузки опорно-двигательного аппарата.

ДЕРМАТОЛОГ:

Бородавки
Гипергидроз
Псориаз
III стадия врастающего ногтя
Запущенный микоз
ногтей и стопы.

ХИРУРГ:

III Стадия врастающего ногтя

ПОДОЛОГ:

Мозоли
Натоптыши или омозолелости
Грубая кожа на пятках
Трещины на пятках
Врастающие ногти
Шелушение кожи на стопе
Профилактика микоза

Контакты :

ermilina_dr

+420 776 576 926

Подобрать крем и подробнее рассказать о всех этапах домашнего ухода, дать консультацию по лечению стопы, подобрать правильную обувь, сделать индивидуальные стельки и корректоры вам поможет сертифицированный мастер педикюра или Подолог.

А если у вас нет возможности записаться на очный приём - я могу для вас провести видеоконсультацию.