



## **Wrastające paznokcie, grzybica paznokci, nadpotliwość stóp? – wstępniak podologa**

Jest zima. To oczywiste, że każdy z nas zakłada ciepłe skarpety i pełne buty, nierzadko ciężkie i grube. Czy zastanawialiście się co się dzieje z Waszymi stopami? Przecież lato już niedługo, a letnie sandały czy klapki wymagają pięknych i zadbanej stóp. Co zatem powinniśmy zrobić, żeby nasze stopy były przez cały rok piękne i zadbane? Wystarczy raz w miesiącu poddać się zabiegowi, aby latem pokazać zadbaną, zdrową stopę. Ale czy wiesz, że na problemy i zmiany skórne narażeni są nawet ci, którzy we właściwy sposób dbają o higienę stóp. Jest wiele schorzeń stóp, ale my jako „zwykli zjadacze chleba” możemy ich nawet nie rozpoznać.

Przykrą dolegliwością jest **wrastanie paznokci**. Czynnikiem wywołującym wrastanie paznokci jest bardzo wiele - od zbyt mocnego przycięcia paznokcia po mechaniczne, czyli np. przypadkowe uderzenie czy nawet noszenie nieodpowiedniego obuwia itp. **Grzybica paznokci** - to bardzo przykre schorzenie, którym możemy zarazić się zupełnie nieświadomie. Nieświadomie, bo na basenie, saunie czy nawet w sklepie obuwniczym - nie wiemy przecież, kto przymierzał to obuwie przed nami. Osoby narażone na długotrwały stres czy mające zaburzenia hormonalne mogą skarżyć się na **nadmierną potliwość stóp**.

Z tymi i innymi problemami poradzi sobie na pewno lekarz, ale ja radziłabym w pierwszej kolejności udać się do podologa, bo wiemy, że współpraca podologa, lekarza i pacjenta przynosi najlepsze, wręcz rewelacyjne efekty. Wrastające paznokcie, pękające pięty, nagniotki, modzele, odciski to standard w naszym gabinecie. Podolog obejrzy Twoje stopy, przeprowadzi wywiad, zakwalifikuje Twoje zmiany i oczywiście zaproponuje odpowiedni zabieg, a wszystko to przy użyciu sterylnych narzędzi gwarantujących bezpieczeństwo. A jeśli uzna, że jednak Twoje stopy powinien obejrzeć lekarz, żeby pomoc mogła być szybka, to na pewno się o tym dowiesz. Chętnie współpracujemy z lekarzami.

Na początku pisałam, że o stopy powinno się dbać cały rok. Pisałam też, że wystarczy raz w miesiącu poddać się zabiegowi. No właśnie zabiegowi, ale jakiemu? Odpowiedź jest prosta – to **podstawowy zabieg podologiczny**. Podczas takiego zabiegu Podolog za każdym razem dokładnie ogląda Twoje stopy, dokładnie przygląda się każdej zmianie na stopie, z uwagą ogląda każdy paznokieć i wykonuje odpowiedni zabieg. Pedicure polega na usunięciu nadmiernego naskórka, zrogowaceń, przycięciu w odpowiedni sposób paznokci, zastosowaniu dobranych preparatów i edukowaniu klienta.

Kolejną odsłonę „STOP(Y)niowania” poświęcę szerzej wrastającym paznokciom. Opowiem szczegółowo co je wywołuje i jakie są sposoby „ulgę” w tym bólu. Zapraszam do komentowania, zadawania pytań i do wizyty w moim Gabinecie Zdrowej Stopy.

*Joanna Kowalewska*  
*Gabinet Zdrowej Stopy*