

Stopy, dlaczego warto o nie dbać?

Słowo „podologia” pochodzi od greckiego słowa – *podos* – stopa i *logos* – nauka). Podologia zajmuje się badaniem stóp, diagnozowaniem zmian chorobowych oraz dbałością o utrzymanie bądź przywrócenie prawidłowej ich funkcji. Podolog to fachowiec, który zaopiekuje się Twoimi stopami kompleksowo. Usunie problemy w zakresie skóry i paznokci, zastosuje masaż bądź inne zabiegi fizjoterapeutyczne dla poprawy samopoczucia, nauczy codziennej pielęgnacji, doradzi odpowiednie wkładki.

A czy wiecie, że ludzka stopa to jedna z najczęściej pracujących a równocześnie najgorzej traktowanych części ciała? Obliczono, że przeciętny człowiek w czasie swojego życia może pokonać dystans o długości równej czterokrotnemu obwodowi Ziemi. Ale niestety bardzo często o niej zapominamy, dopóki sama nie zacznie się „upominać”. Już drobne zakłócenia w obrębie paznokci czy tworzące się zgrubienia na podeszwach stóp mogą nam bardzo skomplikować życie.



A stopy są jak zwierciadło – mogą wiele powiedzieć o stanie zdrowia człowieka, jego kondycji psychicznej i fizycznej, o stylu życia, sposobie odżywiania. Również poprzez oddziaływanie na stopy poprawiamy nie tylko naszą zdolność przemieszczania się, ale wpływamy na różne narządy wewnętrzne (na stopach jest mapa całego ciała). Narządy wewnętrzne i poszczególne części ciała powiązane są z określonymi miejscami na podeszwach stóp.

Dlatego **Wasze stopy zasługują na największy szacunek, troskę i dbałość**, a wtedy będą nam służyć długo, dobrze i bezboleśnie. Dlatego warto opiekę nad stopami powierzyć fachowcom. Tym bardziej, że dobry specjalista podolog jest w stanie rozwiązać wielu problemów.

Dzisiaj już wrastający czy wkręcający paznokcie, nie musi kończyć się wizytą u chirurga. Podolog zastosuje [klamry](#) lub wykona zabieg [Kostka Arkady](#) a już po jednym zabiegu odczujesz ulgę. Zmiany na podeszwach stóp (modzele, odciski, brodawki, pękające pięty) można bezpiecznie i bezboleśnie usunąć oraz zastosować takie postępowanie, które będzie chroniło przed nawracaniem problemów. Dobrze dobrane obuwie, a w razie konieczności zaopatrzone w odpowiednie wkładki w znaczącym stopniu poprawi komfort poruszania się i pozwoli stopom mniej się męczyć i mniej cierpieć. Pod szczególną opieką podologiczną powinny się znaleźć osoby zagrożone stopą cukrzycową, z zaburzeniami krążenia kończyn dolnych, chorzy na hemofilię.

Dlatego warto robić regularny pedicure stóp, bo:

1. Wcześnie wykrywasz schorzenia
2. Poprawiasz mikrokrążenie
3. Zapewniasz skórze stóp odpowiednią pielęgnację i nawilżenie
4. Taki zabieg to prewencja przed zakażeniami
5. I oczywiście relaks dla ciała i ducha

Ponieważ dbałość o stopy jest dobrze pojętą profilaktyką zdrowia, Gabinet Zdrowe Stopy zapraszam na podstawowy zabieg podologiczny, podczas którego obejrzę dokładnie Twoje stopy i doradzę co powinnaś/powinieneś robić, żeby o nie odpowiednio zadbać.

Kolejny odcinek „STOP(Y)niowania” będzie o tym, dlaczego nasze stopy puchną.

Joanna Kowalewska (Gabinet Zdrowe Stopy)